

краевое государственное бюджетное учреждение спортивной подготовки  
«Спортивная школа «Жемчужина Алтая»

Принято решением тренерского  
совета КГБУ СП  
«СШ «Жемчужина Алтая»  
от 15.08.2018 г.  
протокол № 06/18

Утверждено приказом директора  
КГБУ СП  
«СШ «Жемчужина Алтая»  
от 15.08.2018 г.  
№ 49

## **ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА**

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.12.2016 г. № 1364  
Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта  
«художественная гимнастика»

Срок реализации программы 11 лет

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – 6 лет и старше

Составитель программы:

Клепальская Н.А.

Консультант:

Жилкина Г.А.

Рецензент программы:

кандидат педагогических  
наук, доцент Самсонов И.И.

Барнаул – 2018

## Оглавление

1.	Пояснительная записка.....	4
1.1.	Характеристика вида спорта художественная гимнастика, его отличительные особенности.....	4
1.2.	Специфика организации тренировочного процесса, структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).....	6
2.	Нормативная часть.....	8
2.1.	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.....	8
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика.....	8
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта художественная гимнастика.....	9
2.4.	Режимы тренировочной работы.....	10
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	12
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки.....	14
2.7.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	15
2.8.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию .....	16
2.9.	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.....	18
2.10.	Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	19
2.11.	Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	20
3.	Методическая часть .....	20
3.1.	Проведение тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	25
3.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	
3.3.	Планирование спортивных результатов.....	33
3.4.	Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	35
3.5.	Программный материал для практических занятий.....	37
3.5.1.	Теоретическая подготовка. Антидопинговые мероприятия.....	37
3.5.2.	Физическая подготовка.....	39
3.5.3.	Музыкально-двигательная и композиционно-исполнительская подготовка.....	42

3.5.4.	Хореографическая подготовка.....	43
3.5.5.	Акробатическая подготовка.....	43
3.5.6.	Тактическая подготовка.....	44
3.5.7.	Техническая подготовка.....	46
3.5.7.1.	Упражнения без предмета.....	47
3.5.7.2.	Упражнения с предметом.....	50
3.5.7.3.	Групповые упражнения.....	59
3.6.	Программный материал для практических занятий на этапах подготовки. Техническая подготовка.....	59
3.7.	Психологическая подготовка.....	87
3.8.	Функциональная подготовка. Восстановительные мероприятия...	88
3.9.	Инструкторская и судейская практика.....	94
4.	Система зачета и контрольные требования.....	95
4.1.	Критерии спортивной подготовки на различных этапах.....	95
4.2.	Требования к результатам реализации программы.....	95
4.3.	Виды контроля подготовленности спортсмена, сроки проведения контроля.....	96
4.4.	Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки.....	97
4.5.	Критерий зачисления гимнастов на следующий этап подготовки и перевода на следующий год подготовки.....	101
5.	План физкультурных и спортивных мероприятий.....	102
6.	Перечень информационного обеспечения.....	
6.1.	Список литературы.....	
6.2.	Перечень аудиовизуальных средств.....	
6.3.	Перечень Интернет-ресурсов .....	
7.	Приложение.....	

## 1. Пояснительная записка

Программа составлена на основании Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 05.02.2013 г. № 40. Программа подготовлена на базе действующих нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ с учетом опыта предыдущих программ, использованием научных разработок в области теории и методики детско – юношеского спорта, изменений, которые произошли за последние годы в области теории и методики подготовки спортсменов и существенных поправок и добавлений в правила соревнований по художественной гимнастике.

Программа содержит материал по различным сторонам подготовки спортсменов групп начальной подготовки, тренировочных и групп спортивного совершенствования.

### 1.1. Характеристика вида спорта художественная гимнастика, его отличительные особенности.

*Художественная гимнастика* – ациклический, сложно координационный вид спорта. Процесс подготовки в художественной гимнастике – это, прежде всего, процесс технического совершенствования спортсменов, который начинается с юных лет и продолжается до конца их спортивной карьеры.

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

Наиболее типичными упражнениями для художественной гимнастики являются упражнения с различными по фактуре предметами (скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой), в сочетании с движениями без предмета, акробатическими упражнениями, элементами танца и хореографии. Эти упражнения наиболее ярко отражают специфику художественной гимнастики и являются её основным содержанием.

Художественная гимнастика развивается в соответствии с общими закономерностями, присущими спорту в целом. Спортивное мастерство гимнастов складывается из трудности программ, композиции и качества исполнения.

Трудность – это суммарная техническая ценность комбинаций, определяемая сложностью элементов, соединений и их количеством.

Композиция – порядок размещения элементов в комбинации во времени и в пространстве.

Исполнение – реализация первого и второго компонентов в оригинальной гимнастической форме.

В художественной гимнастике должна присутствовать гармония между трудностью, композицией и исполнением.

Важное требование, предъявляемое гимнастам при исполнении композиции – это создание эмоционально-двигательного образа на основе личностного восприятия музыки, экспрессии и выразительности при исполнении технически сложных композиций.

Большую роль в художественной гимнастике играет музыка. Характер и эмоциональное содержание музыкального произведения должны отвечать индивидуальным особенностям гимнаста (физическим, техническим, психологическим, возрастным и т.д.).

Ещё одним аспектом исполнительского мастерства гимнастов является хореографическая подготовка. Хореография позволяет обогатить двигательную культуру гимнастов и расширить арсенал их выразительных средств, повысить артистичность исполнения. Понятие «хореография» включает в себя всё то, что относится к искусству танца: классического, народного, историко-бытового, современного.

Особенностью в художественной гимнастике является и то, что уровень спортивных достижений гимнастов определяется субъективной оценкой судей, которым приходится при оценке комбинаций учитывать большое количество компонентов исполнительского мастерства. Охватить это множество, проанализировать разнородную информацию и сделать точное экспертное заключение – высокая цель для теории и практики художественной гимнастики как вида спорта.

Особенностью художественной гимнастики является и то, что помимо индивидуальных выступлений проводятся соревнования и в групповых упражнениях. В программу мировых чемпионатов групповые комбинации вошли в 1967 году, а с 1996 года групповые упражнения вошли в программу Олимпийских игр.

Главная цель спортивной подготовки гимнастов - это победа на Олимпийских играх.

Частной целью тренировки гимнастов является освоение разрядных нормативов I спортивного разряда, кандидата в мастера спорта, мастера спорта и т.д.

Задачи спортивной подготовки в художественной гимнастике в самом общем виде могут быть сведены к следующему:

1. Всестороннее гармоничное развитие внешних форм и функций организма спортсмена.
2. Соразмерное развитие физических качеств: силы, гибкости, координации, прыгучести, быстроты, равновесия и выносливости.
3. Формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике.

4. Воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств.

Развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма.

### **1.2. Специфика организации тренировочного процесса, структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).**

Спортивная подготовка в художественной гимнастике – это многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, подготовки воспитания спортсменов. Многолетняя подготовка гимнастов базируется на системе специфических средств и методов, применяемых поэтапно, с учетом возрастных особенностей занимающихся.

Многолетнюю подготовку спортсменов принято делить на:

I – этап начальной подготовки с 6 лет;

II – тренировочный этап (этап спортивной специализации) с 8 лет;

III – этап спортивного совершенствования 13 лет и старше.

IV – этап высшего спортивного мастерства 15 лет и старше

Переход с этапа на этап предусматривает выполнение программно-нормативных требований.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

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

## 2. Нормативная часть

**2.1. Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика (приложение №1 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика)**

Таблица – 1 Длительность этапов спортивной подготовки минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	18
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	2*	13	5

*\*При условии выступления на Всероссийских и международных соревнованиях*

**2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика (приложение №2 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика)**

Таблица – 2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки		
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	70 - 90	16 - 24	8,5 - 11
Специальная физическая подготовка (%)		16 - 24	17 - 24
Техническая подготовка (%)	7,5 - 9	20 - 25	13 - 16,5
Тактическая подготовка (%)	-	4 - 6	4 - 6
Теоретическая подготовка (%)	4 - 6	8,5 - 11	8,5 - 11,5
Контрольные испытания (%)	4 - 6	13 - 17	23 - 27
Соревнования (%)	-		

Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	4 - 6
Восстановительные мероприятия (%)	-	4 - 6	8,5 - 11

(Соотношение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по годам подготовки (часов в год) Приложение – 1)

### 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта художественная гимнастика (приложение №3 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика)

Таблица – 3 Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства
Тренировочные	1	2	4
Контрольные	1	4	6
Основные	-	6	8
Всего соревнований в год	2	12	18

### 2.4. Режимы тренировочной работы

Численный состав групп спортивной подготовки, продолжительность занятий в них определяются с учетом этапов спортивной подготовки, требований федеральных стандартов спортивной подготовки. Занятия проводятся по группам, подгруппам или индивидуально.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки спортсменов:

- на этапе начальной подготовки до 2 часов
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов;
- на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства до 4 часов. При проведении более одного тренировочного занятия в один день продолжительность каждого тренировочного мероприятия определяется в соответствии с таблицей – 4.

Таблица – 4 Продолжительность тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки

Год подготовки	Максимальная продолжительность тренировочных занятий при условии одной	Максимальная продолжительность тренировочных занятий при условии двух

		тренировки в день (в часах)	тренировок в день (в часах)
Этап начальной подготовки	1, 2, 3	2	2/2
Тренировочный этап	1,2,3	3	3/2
	4,5	3	3/3
Этап спортивного совершенствования	1,2	4	3/3

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач этапа подготовки. Годовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации),

Программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели, в том числе: 47 – 48 недель – занятия непосредственно в условиях школы и на тренировочных сборах; 4 – 5 недель – по индивидуальным планам на период активного отдыха

Для обеспечения круглогодичного цикла спортивных занятий, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха спортсменов в период каникул могут организовываться тренировочные сборы (Приложение – 2 (приложение №10 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика)

Расписание тренировочных занятий составляется по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок и отдыха спортсменов, обучения их в общеобразовательных учреждениях, возрастных особенностей, установленных санитарно – гигиенических норм.

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

Для прохождения спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика допускаются лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, получившие в установленном порядке медицинское заключение об отсутствии противопоказаний для занятий художественной гимнастикой.

Возраст гимнастов, проходящих спортивную подготовку, должен соответствовать нормативам Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика.

Таблица – 5 Возрастные требования к гимнастам для зачисления на этапы спортивной подготовки

Год подготовки	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ-1	ССМ-2,3
Минимальный возраст	6	7	8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14 и старше

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы, и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Таблица – 6 Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности

<b>Спортивная деятельность</b>	<b>Состояние</b>
1. Тренировочная	тревожность, неуверенность
2. Предсоревновательная	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
3. Соревновательная	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
4. После соревновательная	фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

– спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

– применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

– произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

– применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

– воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления спортсмена на соревнованиях во многом зависит от правильной установки тренера.

## 2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Тренировочные нагрузки, применяемые в спортивной подготовке, не должны превышать следующих значений:

Таблица – 7 Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (приложение №9 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика)

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	1-й	2, 3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Год подготовки	1-й	2, 3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	18	20	24	26	28
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 5	6	7 - 8	7 - 9	9 - 12	9 - 12	9 - 12	9 - 14	9 - 14
Общее количество часов в год	312	468	624	728	832	936	1040	1248	1352	1456
Общее количество тренировок в год	190	190	280	360	450	450	450	570	570	570

## 2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

К соревновательной деятельности привлекаются все спортсмены. По мере взросления и с ростом их подготовленности возрастает объем и сложность соревновательной подготовки:

- увеличивается продолжительность соревновательного периода от одного до 6 – 7 месяцев в год;
- увеличивается количество соревнований в год 2 – 12 – 18;
- увеличивается продолжительность соревнований от одного до 4 — 5 дней;
- расширяется программа соревнований от одного до четырех видов.

Соревнования различного уровня являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы гимнаста, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

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

Количество соревнований в течение года зависит от квалификации спортсменов и календаря соревнований. Выступления спортсменов на очередных соревнованиях своевременно, и желательно тогда, когда он хорошо подготовлен и участие в соревновании не вызовет чрезмерного нервного напряжения и не принесёт вреда.

Составляя план соревновательной деятельности в число которого входят соревнования разного уровня (для каждого года спортивной подготовки есть

по значимости свои), следует определить их количество, наметить какие виды соревнований и в каком количестве, необходимы для того что бы подготовить спортсменов к каждому из соревнований технически и морально – психологически.

Таблица – 8 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на различных этапах подготовки гимнастов

Год подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	1-й	2,3 -й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Соревнования	2	2	3-5	4-6	6-8	8-10	10-12	12-14	14-16	16

Таблица – 9 Классификация соревнований по этапам спортивной подготовки

Виды соревнований	Этапы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства
Тренировочные	Первенство спортивной школы	Первенство спортивной школы	Первенство спортивной школы
Контрольные	Первенство края	Первенство края	Первенство края
Основные	-	Всероссийские соревнования и межрегиональные турниры (по ЕКП)	Всероссийские соревнования и межрегиональные турниры (по ЕКП)

Соревнования, проводимые в художественной гимнастике, классифицируются по следующим признакам:

- официальные (утвержденные федерациями чемпионаты и первенства, включенные в Единый календарный план спортивных мероприятий Министерства спорта Российской Федерации) и неофициальные (турниры, матчевые встречи, кубки и т.д.);

- классификационные (с соблюдением всех правил соревнований и правил присвоения разрядов) и неклассификационные (по упрощенным правилам, неполной программе);

- по масштабу (Олимпийские игры, чемпионаты мира, чемпионаты континентов, национальные, региональные, городские, районные, школьные);

- по форме зачета: личные, лично-командные, командные, в групповых упражнениях;

- по возрастным категориям: детские, юниорские, взрослые;

- по групповой принадлежности: среди школьников, среди студентов (универсиады), среди спортивных клубов, обществ и т.д.

## 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Таблица – 10 Обеспечение спортивной экипировкой (приложение №12 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика)

N п/ п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
Обувь									
	кроссовки для зала	пар	на занимающ.	-	-	1	1	2	1
	кроссовки для улицы	пар	на занимающ.	1	1	1	1	2	1
	тапки для зала	пар	на занимающ.	-	-	1	1	1	1
	полутапочки (получешки)	пар	на занимающ.	2	2	6	1	10	1
Одежда									
	кепка солнцезащитная	шт	на занимающ.	1	2	1	2	1	1
	костюм ветрозащитный	шт	на занимающ.	-	-	-	-	1	2
	костюм спортивный тренировочный	шт	на занимающ.	1	2	1	2	1	2
	футболка (майка полурукавка)	шт	на занимающ.	2	1	2	1	3	1
	носки	пар	на занимающ.	2	1	2	1	4	1
	носки утепленные	пар	на занимающ.	1	1	1	1	2	1
	шорты спортивные (трусы спортивные)	шт	на занимающ.	1	1	1	1	2	1
Спортивная экипировка и инвентарь для выступления на соревнованиях									
1.	костюм спортивный парадный	шт	на занимающ.	1	2	1	2	1	1
2.	купальник для выступлений	шт	на занимающ.	1	1	2	1	3	1
3.	булава гимнаст.	пар	на занимающ.	1	2	1	2	2	1
4.	ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	шт	на занимающ.	2	1	2	1	4	1
5.	мяч для художественной гимнастики	шт	на занимающ.	1	1	1	1	2	1
6.	обруч гимнастический	шт	на занимающ.	2	1	2	1	4	1
7.	скакалка гимнастическая	шт	на занимающ.	2	1	2	1	4	1

Таблица – 11 Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки (приложение №11 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
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
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь</b>			
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
<b>Контрольно-измерительные и информационные средства</b>			
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

## 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Таблица – 12 Требования к количественному и качественному составу групп

Этапы	Период Спортивной подготовк и	Возраст спортсмен ов (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Качественный состав групп при зачислении
Этап начальной подготовки	1 год	6-7	18	25	-
	2 год	7-8	18	20	-
	3 год	8-9	18	20	III юн.р.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	8-9	12	14	II юн.р.
	2 год	9-10	12	14	I юн.р.
	3 год	10-11	12	12	III спорт.р.
	4 год	11-12	12	12	II спорт.р.
	5 год	12-13	12	12	I спорт.р.
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 год	13-14	5	10	КМС
	2 год	14 и	5	10	КМС
	3 год	старше	5	10	КМС

Примечание:

– При объединении в одну группу разных по возрасту и спортивной подготовленности спортсменов, разница в условиях их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов;

– Отдельные спортсмены, досрочно выполнившие программные требования последующих этапов подготовки, могут переводиться в группы, соответствующие их подготовке;

– Спортсмены, не справившиеся с освоением программного материала по объективным причинам, могут быть оставлены на повторную подготовку на каждом этапе и периоде спортивной подготовки, но не более, чем на один год. При повторном не освоении программного материала спортсменам предлагается перевод на программу в области физической культуры и спорта с различными категориями населения (СО).

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется спортивной школой самостоятельно.

С учетом специфики вида спорта художественная гимнастика определяются следующие особенности спортивной подготовки:

– комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменок;

– в зависимости условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта художественная гимнастика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

## 2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели, в том числе: 47 – 48 недель – занятия непосредственно в условиях школы и на тренировочных сборах; 4 – 5 недель – по индивидуальным планам на период активного отдыха. На этапах начальной подготовки и спортивной

специализации (тренировочном этапе) работа по индивидуальным планам подразумевает занятия утренней гигиенической гимнастикой и спортивные игры, не более 10% от планируемой на год нагрузки.

Тренировки в группах совершенствования спортивного мастерства приобретают индивидуальный характер.

– При составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

– строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

– неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год

– увеличение удельного веса объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшение удельного веса средств ОФП;

– непрерывное совершенствование спортивной техники;

– неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов;

– правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

– осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

### **2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, микроциклов, мезоциклов, макроциклов)**

Периодизация спортивной тренировки – это деление тренировочного процесса на периоды, этапы, макро-, мезо- и микроциклы.

Микроцикл — это самый короткий тренировочный цикл, он включает определенное количество тренировочных занятий и длится несколько дней, часто одну неделю. Мезоцикл – средний тренировочный цикл, который состоит из нескольких микроциклов. Несколько связанных между собой тренировочных микроциклов формируют тренировочный этап. Макроцикл – длительный тренировочный цикл, состоящий из мезоциклов.

### Характеристика микроциклов

Таблица – 13 Цель, уровень нагрузки и особенности различных этапов микроциклов

Тип микроцикла	Цель	Уровень нагрузки	Особенности	Длительность
Втягивающий	Начальная адаптация к должным нагрузкам	Средний	Постепенное увеличение нагрузки	5-7 дней
Нагрузочный	Увеличение уровня физической подготовленности	Значительный-высокий	Использование больших и существенных нагрузок	5-9 дней
Ударный	увеличение уровня физической подготовленности посредством применения предельных тренировочных нагрузок	Очень высокий-предельный	Использование и наложение предельных нагрузок	4-7 дней
Предсоревновательный	Непосредственная подготовка к соревнованию	Средний	Настройка на предстоящее соревнование, использование специфических по виду спорта средств	5-7 дней
Соревновательный	Участие в соревновании	Высокий-очень высокий	Специфические по виду спорта соревновательные выступления	2-7 дней
Восстановительный	Активное восстановление	Низкий	Использование широкого спектра средств восстановления	3-7 дней

Нагрузочные микроциклы включают главным образом обычную тренировочную нагрузку, чаще они делятся на одну неделю, но не обязательно. Ударный микроцикл фокусируется на максимальной нагрузке и может длиться меньше недели. Для достижения целей таких микроциклов необходимо использовать специальные средства восстановления (надлежащая диета, гидротерапия, массаж, витамины, психологическая релаксация). Предсоревновательный микроцикл также может быть короче или длиннее недели. Он обычно фокусируется на двух целях: обеспечении психологической, физической и технико-тактической настройки на предстоящее соревнование и осуществление полного (иногда частичного) восстановления спортсменов после нагрузок. Следовательно, для этого микроцикла характерно снижение физической нагрузки. Соревновательный

микроцикл исключительно специфичен: вид спорта определяет его содержание, особенности и длительность.

Уровень нагрузки внутри микроцикла должен варьировать. Главные факторы, определяющие изменение нагрузки, - их наложение, которое является причиной накопления утомления, и процессы восстановления организма спортсменов, на которые влияет включение тренировочных занятий с уменьшенной нагрузкой и другие средства восстановления.

В художественной гимнастике широко используется *микроцикл взрывной силы* при выполнении сложнокоординационных упражнений.

Сложнокоординационные виды предъявляют специфические требования к накоплению утомления. Нервно-мышечная специфика и существенные проявления взрывной силы предполагают выполнение соответствующей предварительной работы перед развивающими тренировочными занятиями, и, следовательно, перед нагрузочными микроциклами. Это включает достижение достаточной восприимчивости и реактивности центральной нервной системы, быстрое пополнение энергетических ресурсов, наличие соответствующего гормонального статуса, то есть выгодного соотношения тестостерона и кортизола.

Характерные детали для данного типа тренировочного процесса:

- специфические по виду спорта упражнения, направленные на развитие взрывной силы и имеющие первостепенное значение в программе подготовки в целом, включаются исключительно в утренние тренировки и всегда в их первую половину. Такой подход резервирует самые благоприятные фазы в состоянии спортсмена для выполнения самых важных ключевых упражнений;

- упражнения на развитие максимальной силы, которые играют важную роль в поддержание уровня специфических по виду спорта силовых способностей и общего состояния спортсмена, выполнялись в пяти тренировочных занятиях: четыре раза отдельно в течение специально организованных вечерних тренировок и один раз во второй части утренней тренировки;

- дополнительные упражнения на развитие взрывной силы выполнялись три раза, но тогда, когда спортсмен был не в самом благоприятном состоянии;

- упражнения на восстановление были органично вплетены в тренировочную программу, и даже день отдыха включал занятие с упражнениями на восстановление.

В данном микроцикле особое внимание следует уделить подавляющему воздействию чрезмерного накоплению усталости. Такое отрицательное влияние особенно проявляется в нервной и гормональных сферах организма спортсменов. Хорошо известно, что взрывная сила зависит от чувствительности и реактивности нервно-мышечной системы, а чрезмерная усталость разрушает тонкую регулировку прохождения нервного импульса и мышечных сокращений. Гормональный эффект также играет решающую роль в реакции организма спортсмена на выполнение тренировок при развитии взрывной силы. Тестостерон, как основной мужской половой гормон,

определяет анаболический эффект силовых тренировок. Кроме того, его изменения во время спортивных тренировок указывают на уровень полученной физической нагрузки. При планировании микроцикла для развития взрывной силы следует избегать чрезмерного утомления, который подавляет уровень тестостерона и резко снижает эффект упражнений на максимальную силу.

Предсоревновательный микроцикл формирует содержание реализационного мезоцикла и поэтому должен удовлетворять следующим требованиям:

- использовать специфические по виду спорта упражнения и задания, которые моделируют предстоящую соревновательную деятельность, способствуя достижению психологической готовности и устойчивости;
- развивать максимальные скоростные способности (мощность) и специфическую по виду спорта быстроту;
- обеспечивать полное восстановление после утомительных тренировочных нагрузок предыдущего трансформирующего мезоцикла;
- психологическая готовность к предстоящим соревнованиям.

Так как предсоревновательный микроцикл является частью реализационного мезоцикла, также называемого сужением, его методологическое обоснование и интерпретация совершенно другие.

Таблица – 14 Основные характеристики и особенности предсоревновательных микроциклов

<b>Основные характеристики</b>	<b>Особенности</b>	<b>Примечания</b>
Объем нагрузки	Значительно сниженный	Это создает условия для полного восстановления
Общий объем интенсивных упражнений	Существенно сниженный по сравнению с предыдущим мезоциклом	Общий объем этих упражнений уменьшается, чтобы облегчить восстановление, но их качество улучшается
Вклад упражнений максимальной скорости (мощности)	Значительно увеличенный	Хорошо отдохнувшие спортсмены лучше реагируют на упражнения с максимальной скоростью; остаточные тренировочные эффекты от таких упражнений длятся менее всех других
Вклад специфических по виду спорта имитационных заданий	Значительно увеличенный	Такие имитационные задания позволяют лучше адаптироваться к ожидаемым соревновательным стресс-факторам
Частота выполнения тренировочных занятий	Микроцикл, обычно схожий с предыдущим	Деление всей нагрузки на несколько частей позволяет увеличить качество тренировочной работы
Организация	Рациональная комбинация	Эта характеристика должна

	групповой, индивидуальной и смешанной тренировочной работы	учитывать специфику вида спорта и индивидуальность спортсмена
Восстановление	Выгодные условия для полного восстановления, увеличенный объем восстанавливающих упражнений	Обычно спортсмены получают больше времени и с большим желанием выполняют упражнения на восстановление

Таблица – 15 Последовательность действий при планировании тренировочного микроцикла

№ п/п	Действие	Примечание
1.	Определение доминирующей и дополнительной тренировочной направленности	Базируется на содержании годичного плана и специфике текущего мезоцикла
2.	Определение, расстановка и составление ключевых тренировок	Такие тренировки должны обеспечить основное развивающее тренировочное воздействие
3.	Определение восстанавливающих тренировок и восстанавливающих «окон»	Такие меры облегчают выполнение ключевых тренировок и предотвращают чрезмерное накопление утомления
4.	Определение, расстановка и составление других развивающих и поддерживающих тренировок	Взаимодействие тренировочных нагрузок заслуживает особого внимания, предыдущие тренировки влияют на восприимчивость к последующим тренировочным нагрузкам
5.	Выбор соответствующих средств контроля за тренировочным процессом	Контролировать следует уровень качеств-мишеней и функций
6.	Планирование специальных мероприятий	В них могут участвовать психолог, врач и другие специалисты

В дополнение к приведенному выше алгоритму можно предложить некоторые общие правила для облегчения процесса планирования тренировочного микроцикла.

*Первое правило*- обеспечение приоритета ключевых тренировок. Содержание и направленность ключевых тренировок определяют основное воздействие и направленность всего микроцикла. Таким образом, когда качества-мишени микроцикла ясно определены, процесс планирования должен начинаться с составления ключевых тренировок.

*Второе правило*- организация ключевых тренировок. При планировании тренировочных занятий, смежных с ключевыми, нужно принимать во внимание их взаимодействие. Предыдущее тренировочное занятие влияет на восприимчивость спортсмена к развивающим нагрузкам, а последующее определяет накопление утомления и процесс восстановления.

*Третье правило*- разделение средств восстановления по времени их применения. Средства восстановления, то есть восстановительные тренировки, восстановительные упражнения и восстановительные процедуры

формируют обязательный компонент тренировочного процесса. Эти средства должны тщательно планироваться в структуре каждого микроцикла.

*Четвертое правило*- введение в нагрузку и планирование пиковых нагрузок. Обычно день отдыха снижает готовность спортсмена к выполнению высоких тренировочных нагрузок. Таким образом, первое тренировочное занятие микроцикла не должно быть ключевой тренировкой. Количество и расстановка ключевых тренировок определяет время пиковых нагрузок и их количество в микроцикле.

*Пятое правило*- контроль за тренировочным процессом. Результаты выполнения ключевой тренировки лучше всего характеризуют текущее состояние организма спортсменов: текущие достижения, показатели технических действий, выполняемых на требуемом уровне, реакция спортсменов (ЧСС, уровень восприятия нагрузки).

### **Мезоцикл**

Мезоцикл – средний тренировочный цикл, который состоит из нескольких микроциклов.

*Накопительный мезоцикл.* Этот тип мезоцикла характеризуется относительно большими объемами тренировочных нагрузок и относительно сниженной интенсивностью, длительность накопительного мезоцикла от 10-14 дней (в соревновательный период) до 3-4 недель.

Таблица – 16 Выбор и последовательность применения различных микроциклов (МКЦ) для планирования накопительного мезоцикла

<b>Часть мезоцикла</b>	<b>Содержание (типы, предлагаемых МКЦ)</b>	<b>Примечания</b>
Начальная	Восстановительный	Этот МКЦ подходит для начала нового тренировочного этапа и необязателен после переходного периода
	Втягивающий	Этот МКЦ продолжает начальную стадию и может длиться менее недели
Средняя и финальная	Нагрузочный	Количество таких МКЦ определяет общую продолжительность всего мезоцикла
Возможные варианты	Ударный	Может включаться в среднюю часть и длиться приблизительно 3-6 дней
	Восстановительный	Может быть запланирован сразу после ударного МКЦ, за ним может следовать нагрузочный

В целом уровень нагрузки в начальной части мезоцикла следует постепенно увеличивать, а ее максимальный уровень должен быть достигнут и поддержан в его средней части. Однако в финальной части мезоцикла нагрузку лучше уменьшить, чтобы начать следующий, не накопив чрезмерного утомления. В особых случаях восстановительный микроцикл (3-4 дня) включается ближе к концу накопительного блока, чтобы обеспечить хорошее состояние организма спортсменов к началу следующего трансформирующего мезоцикла.

*Трансформирующий мезоцикл* (высокоинтенсивный или анаэробный) содержит самые напряженные по виду спорта рабочие нагрузки. Общая идея

этого мезоцикла- преобразование накопленного потенциала базовых способностей в специфическую физическую и технико-тактическую подготовку. Длительность этого мезоцикла- не более 4 недель.

Таблица – 17 Выбор и последовательность различных микроциклов (МКЦ) при планировании трансформирующего мезоцикла

Часть мезоцикла	Содержание (типы, предлагаемых МКЦ)	Примечания
Начальная	Нагрузочный	В начале мезоцикла (обычно в течение одной недели) уровень нагрузки постепенно увеличивается
Средняя и финальная	Нагрузочный и/или ударный	Нагрузочный МКЦ может длиться менее недели
Возможные варианты	Соревновательный (контрольный)	Не исключается участие в соревновании в состоянии утомления
	Восстановительный	Такой МКЦ может включаться после ударного МКЦ, а за ним может следовать нагрузочный МКЦ
	Аэробный контрастный миниблок	Такой МКЦ (2-4 дня) может применяться для продления остаточных аэробных тренировочных явлений

Важно контролировать выполнение тренировочной программы и оценивать текущие достижения при выполнении специфических упражнений, чтобы избежать чрезмерного накопления утомления и перетренированности. Необходимо регулярно контролировать ЧСС в покое, самооценку уровня утомления, напряжения, качество сна, болезненность мышц, массу тела.

Трансформирующий мезоцикл, в котором выполняются максимальные объемы тренировочных нагрузок, ведет к реализационному мезоциклу.

**Реализационный мезоцикл** традиционно называют сужением (конусом). При традиционной периодизации принцип сужения используется перед началом соревнований и способствует лучшему выполнению соревновательного упражнения. Реализационный мезоцикл формирует заключительную фазу каждого этапа тренировки, он направлен на достижение наивысшего соревновательного результата. Однако этот мезоцикл также включает тщательно разработанную программу, состоящую из нескольких тренировочных фаз (этапы тренировки в начале, середине и конце сезона не одинаковы). Соответственно, реализационные мезоциклы также различаются в зависимости от уровня и важности предстоящих соревнований. Это определяет особенности этого мезоцикла: длительность, вариант сокращения рабочих нагрузок, эмоциональную напряженность спортсменов и т.д.

Таблица – 18 Основные характеристики и особенности реализационного мезоцикла

Основные характеристики	Особенности	Примечания
Цели	Достижение пикового соревновательного результата, полное восстановление перед началом соревнования,	Требования к результату зависят от важности предстоящего соревнования

	завершение тренировочного этапа программы	
Качества-мишени	Максимальная скорость (быстрота), специфическая по виду спорта тактика, соревновательная готовность	Хорошо отдохнувшие спортсмены способны более эффективно развить способности, которые требуют более высокой реактивности и концентрации
Уровень нагрузки	Намного ниже чем в предыдущих мезоциклах	Есть различные подходы к сокращению уровня тренировочной нагрузки
Длительность	Одна-три недели	Зависит от важности соревнования и специфических по виду спорта факторов
Технико-тактическое совершенствование	Использование специфических по виду спорта моделирующих упражнений	Эти задания должны формировать соответствующие технико-тактические варианты поведения в условиях соревнований
Эмоциональная напряженность и тревожность	Повышаются в ожидании соревнований	Степень повышения зависит от уровня предстоящих соревнований
Контроль тренировочного процесса	Оценка контрольных прохождений, технико-тактических приемов, реакции на тренировочное воздействие и уровень восстановления	Текущий контроль нацелен на интегративные специфические по виду спорта показатели и индивидуально важные признаки и особенности
Питание	Диета, контроль потребления продуктов, вырабатывающих энергию	Для повышения работоспособности и предотвращения неблагоприятных изменение массы тела

Важно контролировать ЧСС после выполнения упражнений и ЧСС в покое, качество сна, массу тела, жировую массу тела, эмоциональное состояние спортсмена.

### Макроцикл

Планируя годичный цикл необходимо первоначально поставить цели и задачи тренеру перед собой и спортсменом. Реальные задачи тренировочного процесса показывают, к какому уровню технической, физической и психологической подготовки нужно стремиться, чтобы достигнуть главной цели.

Планирование годичного цикла тренировочного процесса начинается с анализа неудач прошлого сезона. Правильный подход к анализу предполагает взаимную ответственность и тренера, и спортсмена в проведении как успешных, так и неуспешных сезонов.

Таблица – 19 Содержание и последовательность действий по постановке цели годичного тренировочного плана

Фактор	Содержание	Примечания
Цель	Должен быть запланирован главный желаемый ожидаемый результат	Цель должна быть реалистичной и четко сформулированной

Задачи	Задачи касаются существенных компонентов спортивной подготовки и способов достижения преимуществ в развитии способностей спортсменов	Задачи могут быть сформулированы как возможные достижения в технической, физической, тактической и психологической подготовленности
Доступные резервы	Необходимо отыскать скрытые резервы (их можно выявить анализируя процесс подготовки и выступления на соревнованиях)	Необходимо убедить спортсмена в том, что эти резервы должны быть актуализированы

Таблица – 20 Составление годовичного плана. Последовательность действий

№ п/п	Действие	Примечания
1.	Определение главных и обязательных соревнований	Найти информацию о соревнованиях в международных, национальных и региональных календарях
2.	Определение сроков и длительности тренировочных этапов и периодов	Этапы определяются в зависимости от сроков целевых соревнований и методической концепции
3.	Деление этапов тренировки на несколько мезо- и микроциклов	Необходимо определить направленность и продолжительность циклов
4.	Планирование дополнительных соревнований и контрольных выполнений соревновательного упражнения	Соревнования и контрольные прохождения необходимы для завершения тренировочных этапов и внесения разнообразия в программу подготовки
5.	Планирование тренировочных сборов	Должны быть определены задачи, сроки и место проведения
6.	Планирование медицинских обследований	Медицинское обследование должно быть осуществлено не менее двух раз в год
7.	Расчет интегральных характеристик рабочей нагрузки на месяц	Этими характеристиками могут быть общее кол-во бросков, прыжков, повторов композиции, разучиваний новых элементов и т.д.
8.	Расчет интегральных характеристик рабочей нагрузки на годичный цикл	Сравнение с предыдущими годами помогает выявить «слабые» пункты плана
9.	Корректировка плана после обнаружения «слабых» пунктов	Как правило, первая версия нуждается в корректировке, то есть это является обязательным

### **Методика тренировки гимнастов в подготовительном периоде.**

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы и состоит из двух этапов: общеподготовительного и специально-подготовительного.

Задачи общеподготовительного этапа:

1. Постепенное наращивание физической работоспособности.
2. Восстановление, развитие и совершенствование физических способностей, базовых навыков, элементов «школы», квалификационных и модальных элементов.
3. Изучение и совершенствование техники соревновательных элементов и соединений.
4. Составление или уточнение соревновательной программы.
5. В психологической подготовке – формирование установки на выполнение большого объема тренировочной работы.

Основные средства этого этапа:

1. Упражнения общей и специальной физической подготовки на развитие всех значимых физических способностей.
2. Хореографическая подготовка соответствующего уровня.
3. Упражнения без предмета и с предметами, соответствующие квалификации гимнастов: беспредметные и предметные тренировочное занятие.
4. Элементы, соединения и части соревновательных комбинаций.

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

Общеподготовительный этап включает втягивающий и базовый мезоциклы, в процессе которых количество тренировок и продолжительность тренировочного занятия постепенно возрастает.

Завершается общеподготовительный период выполнением запланированных нормативов по физической и технической подготовке.

Цель специально-подготовительного этапа - приобретение спортивной формы.

Задачи специально-подготовительного этапа:

1. Достижение высокого уровня функциональной подготовленности.
2. Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Совершенствование техники и выразительности исполнения соревновательных комбинаций.
4. Формирование психической готовности к достижению хороших спортивных результатов.
5. Тактическая подготовка – разработка нескольких вариантов исполнения наиболее рискованных элементов и поиск путей исправления возможных ошибок.

6. Интегральная подготовка – проведение контрольных занятий, модальных тренировок, прикидок, тренировочных соревнований.

Основные средства специально-подготовительного этапа:

1. Хореографические упражнения разминочно-поддерживающего характера.
2. Базовые и специальные упражнения без предмета и с предметами.
3. Соревновательные элементы, соединения и комбинации.
4. Поддерживающие упражнения общей и специальной физической подготовки.

По сравнению с предыдущим этапом разнообразие средств уменьшается, тренировка становится более специализированной.

Особенностью динамики нагрузки на данном этапе является ее возрастание, но не в связи с ростом объема, который стабилизируется, а в связи с ростом ее интенсивности, так как именно интенсивность позволяет резко повысить работоспособность гимнастов. Повышение интенсивности достигается применением динамичных упражнений в разминке, сокращением пауз на объяснение, поточным методом проведения, увеличением количества целостных исполнений комбинаций, сокращением пауз между прогонами, и заполнением их работой над элементами и соединениями.

Специально-подготовительный период состоит из контрольных и шлифовочных мезоциклов. Количество подготовительных соревнований устанавливается в зависимости от индивидуальных особенностей гимнастов.

### **Методика тренировки гимнастов в соревновательном периоде.**

Соревновательный период совпадает с фазой стабилизации спортивной формы. Его цель – подготовка гимнастов к достижению максимальных спортивных результатов.

Задачи соревновательного периода:

1. Достижение технического и выразительного совершенства и надежности исполнения соревновательных комбинаций.
2. Приобретение функциональной готовности к предельным напряжениям.
3. Поддержание высокого уровня развития специальных физических способностей, базовых навыков и школы движений.
4. Мобилизация сил и формирование оптимальной психологической готовности к соревнованиям.
5. Приобретение опыта соревновательной борьбы.

Содержание и средства спортивной тренировки в данном периоде аналогичны предыдущему этапу, т.е. это – соревновательные элементы, соединения, комбинации, хореографические упражнения и упражнения специальной физической подготовки.

Динамика тренировочных нагрузок зависит от структуры данного соревновательного периода. В кратковременном соревновательном периоде, т.е. при простой его структуре, объем нагрузки несколько снижается, а потом

становится относительно постоянным, интенсивность возрастает максимально и стабилизируется.

Если соревновательный период длителен, то он обычно имеет сложную структуру, состоит из соревновательных и промежуточных мезоциклов. В соревновательном мезоцикле сокращается объем и увеличивается интенсивность, затем в промежуточном мезоцикле вновь увеличивается объем и снижается интенсивность.

Наиболее типичным в этом периоде является соревновательный мезоцикл, который включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и разгрузку. Его структура:

1. Втягивающий микроцикл – объем нагрузки возрастает в большей степени, чем интенсивность.
2. Базовый микроцикл – объем, и интенсивность продолжают возрастать.
3. Ударный микроцикл – объем стабилизируется, интенсивность возрастает до максимума – трехкратного превышения соревновательной нагрузки.
4. Надстроечный микроцикл – объем нагрузки снижается, (2-3 дня) интенсивность сохраняется на прежнем уровне.
5. Соревновательный микроцикл – в соревновательном режиме.
6. Разгрузочный микроцикл – объем, и интенсивность нагрузки снижаются.

### **Методика тренировки гимнастов в переходном периоде.**

Цикл спортивной тренировки завершается переходным периодом. Его цель – обеспечение полноценного отдыха и подготовка к очередному циклу.

Задачи переходного периода:

1. Обеспечение полноценного активного отдыха занимающихся.
2. Сохранение определенного уровня тренированности.
3. Устранение ошибок и недостатков в подготовке гимнастов выявленных в соревновательном периоде.
4. Определение задач предстоящего цикла.

В этот период спортивная форма временно утрачивается. Активный отдых организуется за счет смены деятельности, изменения обстановки и снижения тренировочных нагрузок. В этот период целесообразно заниматься туризмом, плаванием, спортивными и подвижными играми и т.п. Занятия проводятся преимущественно на свежем воздухе. Это обеспечивает более полноценный отдых, закаливает занимающихся, повышает их общую физическую подготовку, делает её более разносторонней.

Основная направленность в динамике тренировочных нагрузок в этом периоде выражается в уменьшении объема и интенсивности, в применении умеренной работы. Однако нельзя допускать чрезмерно большого спада и длительного перерыва в тренировках, ибо это серьезно затруднит начало

следующего цикла. Продолжительность переходного периода – 4-6 недель. Если же гимнаст не имел достаточных нагрузок, мало выступал, переходный период может быть короче.

Микроциклы представляют собой законченный фрагмент спортивной тренировки, выраженный в нескольких днях (обычно недель). Микроциклы являются наиболее вариативной структурной единицей, которая определяется рядом факторов, основными из которых являются следующие:

- место данного микроцикла в мезоцикле, что определяет его общую направленность, объем, интенсивность тренировочной нагрузки, содержание, соотношение видов многоборья и т.п.;
- взаимодействие процессов утомления и восстановления;
- биоритмические колебания, обусловленные овариально-менструальным циклом;
- состояние здоровья, влияние внешней среды и т.п.

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. Проведение тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Процесс спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой осуществляется путем последовательного проведения отдельных тренировочных занятий, организация которых носит разные формы:

- урочную;
- самостоятельную – утренняя разминка, домашнее занятие, самостоятельная работа, пробежки и др.;
- демонстрационную – показательные выступления, прикидки, зачеты и соревнования.

Основной, наиболее действенной и эффективной формой занятий художественной гимнастикой является тренировочное занятие.

Тренировочное занятие характеризуется тем, что проводится под руководством тренера с организованным, однородным коллективом занимающихся по специальным программам и в рамках определенного расписания.

Каждое тренировочное занятие является относительно самостоятельным и важным звеном общего процесса спортивной подготовки гимнастов. Он должен быть связан с предшествующими и последующими звеньями и вносить определенный вклад в физическое развитие, образование и воспитание спортсменов.

В художественной гимнастике различают теоретические и практические занятия.

**Теоретические занятия** проводятся в форме лекций, тематических бесед, видео просмотров, семинаров и теоретических зачетов. Эти занятия имеют относительно небольшой удельный вес в общем процессе подготовки гимнастов и проводятся, главным образом, с занимающимися старшего возраста и, в меньшей степени, с гимнастами среднего возраста.

**Практические занятия** являются основной формой подготовки гимнастов. Они классифицируются по следующим признакам:

1. По педагогическим задачам (занимающиеся, тренировочные, контрольные, восстановительные, постановочные, комплексные).
2. По величине нагрузок (ударные, оптимальные, умеренные, разгрузочные).
3. По организации (фронтальные, групповые, индивидуальные).

Художественная гимнастика относится к числу наиболее техничеки материалоемких видов спорта. По ходу становления спортивного мастерства гимнастам необходимо освоить большой объем разнообразных двигательных действий: без предмета и с предметами, хореографических, акробатических и пр. Даже упражнения, выполняющие сугубо разминочную функцию или являющимися средствами физической подготовки, нуждаются в специальном изучении. Поэтому **занимающиеся** тренировки являются одной из

основных форм занятий с гимнастами младшего и среднего возраста, а также в подготовительном периоде тренировки высоко квалифицированных гимнастов.

В процессе **тренировочных** занятий осуществляется общая и специальная физическая подготовка, целенаправленное развитие важнейших двигательных качеств, функциональная подготовка и отработка качества исполнения соревновательных программ. Особое значение в ряду тренировочных тренировок занимают **модельные** тренировки, которые проводятся в условиях, максимально приближенных к соревнованиям.

Важную роль имеют **контрольные** тренировки. На них осуществляется проверка физической, хореографической, технической и композиционной подготовки гимнастов.

**Восстановительные** мероприятия предполагают широкое использование упражнений на компенсацию, вытяжение, расслабление и дыхание, психологических и физиотерапевтических средств.

**Постановочные** тренировки – осуществляется составление соревновательных программ.

В процессе **комплексных** тренировок, которых большинство в тренировочном процессе гимнастов, могут сочетаться задачи обучения и тренировки, тренировки и контроля, составления и восстановления, составления и тренировки.

Занятия художественной гимнастикой различаются и по тренировочным нагрузкам.

**Тренировочная нагрузка** – это степень воздействия занятий на организм спортсмена.

Компонентами нагрузок являются: сила, скорость, амплитуда и координационная сложность упражнений, их продолжительность и количество повторений, продолжительность и характер пауз для отдыха, наличие облегчающих или усложняющих условий (утяжеления, спецодежда, опора).

**Основными показателями нагрузки** в художественной гимнастике являются:

1. общая продолжительность тренировки;
2. объем нагрузки;
3. интенсивность тренировки;
4. пульсовая стоимость нагрузки.

Общая продолжительность тренировки определяется временем, затраченным на тренировочную работу. Оно колеблется от 40 минут у начинающих гимнастов до 4 часов у гимнастов высокой квалификации.

**Объем нагрузки** определяется общим количеством элементов, соединений и комбинаций, выполняемых за тренировку. Объем бывает большим, средним и малым, а также ударным, оптимальным или умеренным.

При этом его конкретные величины для гимнастов разного уровня тренированности будут разными.

**Под интенсивностью** понимается количество выполненной тренировочной работы в единицу времени. Интенсивность принято определять, как высокую, среднюю (оптимальную) и низкую. Конкретные цифры для гимнастов разной квалификации и тренированности существенно различаются.

Универсальным показателем тренировочной нагрузки является динамика ЧСС в процессе тренировочного занятия или пульсовая стоимость нагрузок.

В зависимости от величины тренировочных нагрузок различают занятия: **ударные, оптимальные, умеренные, разгрузочные.**

**Ударное занятие** характеризуется большим объемом и высокой интенсивностью нагрузки. Оно может быть ударным также только по объему или только по интенсивности.

**Оптимальное занятие** характеризуется 70 – 80% от ударной нагрузки.

**Умеренное занятие** содержит 50 – 70% нагрузки от максимума.

**Разгрузочное занятие** – менее 50%.

Таблица – 21 Арсенал методов и методических приемов

Методы	Методические приемы	Эффективные варианты
Словесный	Команды и распоряжения Указания и инструктаж Описание упражнения Объяснение упражнения Контроль и оценка	Звуковые сигналы Индивидуальные указания С предупреждением ошибок С образными сравнениями и показом Контроль исходный и промежуточных положений, самоотчеты гимнастов
Наглядный	Показ	Разноракурсный, на лучшем исполнителе, контрастный, фрагментарный
	Графический, модельный Кино и видео показ	С комментариями
Практический	Целостного разучивания	С подводящими упражнениями
	Расчлененного разучивания	Замедленным разучиванием
	Стандартный и переменный	С помощью, с опорой и без

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта художественная гимнастика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Спортивная тренировка имеет ряд методических и организационных особенностей:

– тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

– в процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно- педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью гимнастов и их физическим развитием;

– надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма;

– спортсмены должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале. Точно выполнять задания тренера. Тренер должен организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм (Приложение – 3 Инструкция по правилам поведения в спортивном зале СШ);

– особенность освещения зала предполагает расположение светильников вдоль зала и вне его пределов по высоте, силе источника света, его направленности.

В настоящее время большое количество турниров, в которых гимнастам приходится участвовать с раннего возраста, порой приводит к спортивным травмам и специфическим заболеваниям опорно-двигательного аппарата.

Подавляющее большинство травм возникает вследствие организационных и методических ошибок в тренировочном и соревновательном процессах. Однако нельзя не учитывать и индивидуальные особенности спортсмена, такие как уровень технической и физической, морально-волевой подготовленности, состояние здоровья в день тренировки и соревнования.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в художественной гимнастике бывают при сложных акробатических и прыжковых элементах, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

(Приложение – 4 Инструкция по правилам поведения на соревнованиях).

### 3.2. Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Таблица – 22 Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок (процентов и часов в год по этапам подготовки)

Виды спортивной подготовки	НП-1		НП-2		НП-3		Т-1		Т-2		Т-3		Т-4		Т-5		ССМ-1		ССМ-2		ССМ-3	
	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч
Общая физическая подготовка	45	141	45	211	41	192	18	112	18	131	18	150	18	168	18	187	9	112	9	122	9	131
Специальная физическая подготовка	36	112	36	168	40	187	24	150	24	175	24	200	24	225	24	250	24	300	24	324	24	349
Техническая подготовка	9	28	9	42	9	42	25	156	25	182	25	208	25	234	25	260	16,5	206	16,5	223	16,5	240
Тактическая подготовка	-	-	-	-	-	-	6	38	6	44	6	50	6	56	6	62	5	62	5	68	5	73
Теоретическая подготовка	6	19	6	28	6	28	9	56	9	65	9	75	9	84	9	94	8,5	106	8,5	115	8,5	124
Контрольные испытания	4	12	4	19	4	19	13	81	13	95	13	108	13	122	13	135	23	287	23	311	23	335
Соревнования	-	-	-	-	-	-																
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	50	4	54	4	58
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	5	31	5	36	5	41	5	47	5	52	10	125	10	135	10	146
<b>ВСЕГО</b>	<b>100</b>	<b>312</b>	<b>100</b>	<b>468</b>	<b>100</b>	<b>468</b>	<b>100</b>	<b>624</b>	<b>100</b>	<b>728</b>	<b>100</b>	<b>832</b>	<b>100</b>	<b>936</b>	<b>100</b>	<b>1040</b>	<b>100</b>	<b>1248</b>	<b>100</b>	<b>1352</b>	<b>100</b>	<b>1456</b>

(Приложение – 5, План-график годичного цикла по этапам подготовки)

### **3.3. Планирование спортивных результатов**

Важную роль в систематизации спортивной подготовки гимнастов имеет разрядная классификация, которая должна помочь гимнасту последовательно, подняться до вершины спортивного мастерства.

Разрядная классификация включает как минимум, следующие нормативные элементы:

- количество элементов и соединений (имеющих трудность);
- нормативную трудность элементов и соединений;
- нормативную оценку качества исполнения;
- уровень соревнований, удостоверяющих выполнение разрядного норматива.

(Приложение – 6 Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта художественная гимнастика)

### **3.4. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

Врачебно-педагогический контроль — это исследования, проводимые совместно врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

С помощью врачебно – педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты. Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха. Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления — на другой и последующие после нагрузки дни. Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

Врачебно – педагогический контроль проводится в форме текущих обследований в определенное время, по намеченным заранее показателям и тестам. Оперативные обследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта непосредственно во время выполнения упражнения.

Врачебно – педагогический контроль включает:

- оценку организации и методики проведения тренировки с учетом возраста, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсмена;
- оценку воздействия спортивных тренировок и соревнований на организм спортсмена;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнения правил безопасности;
- консультацию по вопросам возрастных особенностей юных гимнастов и влияния на организм спортивных тренировок.

Большое значение имеют наблюдения врача в ходе тренировки непосредственно в спортивном зале. Результаты его наблюдений во время тренировки могут помочь выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия.

Полезно участие врача в планировании тренировочной нагрузки (как для всей группы спортсменов, так и для отдельных лиц) с учетом результатов врачебного контроля.

Анализируя и обобщая свои наблюдения за спортсменами, врач может помочь тренеру полнее раскрыть функциональные возможности спортсменов, подсказать наиболее верные пути и средства для их повышения. Для этого спортивному врачу необходимо:

- проводить тщательный анализ данных медицинского обследования в условиях врачебно-физкультурного диспансера и данных врачебно-педагогического наблюдения на тренировке и соревнованиях;
- ежемесячно вместе с тренером анализировать правильность избранных методов и средств тренировок;
- вместе с тренером обсуждать результаты выступлений гимнастов на соревнованиях;
- вместе с тренером обсуждать и уточнять индивидуальные планы тренировки спортсменов;
- изучать условия, в которых проводится спортивная тренировка, добиваться при необходимости ее оздоровления в соответствии с задачами тренировки;
- –специальных знаний в области медицины, анатомии, физиологии и гигиены.

Только при условии постоянного контроля со стороны врача и тренера занятия с юными спортсменами дают положительные результаты.

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

Задачи психологического контроля – изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности:

- 1) особенности проявления и развития психических процессов;
- 2) психические состояния (актуальные и доминирующие);
- 3) свойства личности;
- 4) социально-психологические особенности деятельности.

Цель контроля – определить индивидуальные особенности личности спортсмена, указывающие на способность или ограниченную возможность в достижении высокого уровня спортивного мастерства. Результаты психодиагностики могут быть использованы как для коррекции и индивидуализации подготовки спортсменов, так и для спортивного отбора.

В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях в различных видах спорта;
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований;
- степень совершенства различных восприятий параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность аналитической деятельности, сенсомоторных реакций, пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

Биохимический контроль применяется во всех типах контролей и является этапным, текущим и оперативным. При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), количественный и качественный состав которых отражает произошедшие функциональные изменения. Поэтому в спорте наряду с врачебно-педагогическим и психологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния спортсмена. Он осуществляется специалистами в лабораторных условиях.

При помощи биохимического контроля можно определить следующие параметры:

- 1) мощность, емкость и эффективность углеводного, жирового и белково-азотистого обмена;
- 2) переносимость тренировочных нагрузок;
- 3) скорости восстановительных процессов;
- 4) оптимальные режимы аэробной и анаэробной тренировки;
- 5) объем нагрузки;
- 6) состав и функций крови при занятиях спортом.

### **3.5. Программный материал для практических занятий**

#### **3.5.1. Теоретическая подготовка**

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

(Приложение – 7 План проведения теоретической подготовки).

(Приложение – 8 Методический материал для проведения теоретической подготовки).

### 3.5.2. Физическая подготовка

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

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

Физическая подготовка делится на общую физическую и специальную.

**Общая физическая подготовка /ОФП/** — это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности человека. Она направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

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

**Специальная физическая подготовка /СФП/** — это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

В художественной гимнастике выделено 7 видов физических способностей:

- гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;
- сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;

– быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;

– координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;

– выносливость – способность противостоять утомлению.

Основными принципами специальной физической подготовки художественной гимнастикой являются:

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

– сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной гимнастики;

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

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

Таблица – 23 Средства специальной физической подготовки

На развитие ловкости	- задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами.
На развитие гибкости	-упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление.
На развитие силы	- упражнения на силу мышц рук, ног и туловища; - сгибание и разгибание, отведение и приведение; - круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д..
На развитие быстроты	- упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений.
На развитие прыгучести	- упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости.
На равновесие	-сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: - после динамических движений; - после раздражения вестибулярного анализатора; - с выключенным зрением; - на уменьшенной и повышенной опоре.
На развитие выносливости	- выполнение различных заданий на фоне утомления.

Основными методами СФП гимнастов являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Организация СФП гимнастов осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;
- в виде круговой тренировки;
- в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических

качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

1. разминка;
2. на гибкость;
3. на быстроту;
4. на прыгучесть;
5. на координацию;
6. на равновесие;
7. на силу;
8. на выносливость.

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

Таблица – 24 Возрастные периоды развития физических качеств

Дошкольный и младший школьный возраст	6 – 10 лет	Координация и ловкость, пассивная гибкость и быстрота, выносливость
Средний школьный возраст	11 – 14 лет	Сила, прыгучесть, активная гибкость, равновесие
Старший школьный возраст	14 лет и старше	Сила и выносливость

**Специально-двигательная подготовка** – это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами. К числу таких специальных возможностей относятся следующие психомоторные способности:

1. Проприоцептивная (тактильная) чувствительность – это «чувство предмета»;
2. Координация (согласование) движение тела и предмета;
3. Распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнершу, на «свой» предмет и предметы партнерш;
4. Быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет).

### **3.5.3. Музыкально-двигательная и композиционно-исполнительская подготовка**

Музыкально-двигательная подготовка в художественной гимнастике базируется на системе ритмической гимнастики Эмиля Жак-Далькроза, преобразованной Р.А. Варшавской. Осуществляется музыкально-

двигательная подготовка в виде бесед, специальных заданий на связь движений с музыкой, музыкальных игр и творческой импровизации.

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

Соревновательные комбинации должны демонстрировать разностороннюю физическую подготовку гимнастов, выявлять у них все двигательные качества. Кроме того, они должны быть разнообразными в техническом отношении, включать разные элементы из всех структурных групп телодвижений гимнастов. В настоящее время основными (фундаментальными) признаны 4 структурные группы: прыжки, равновесия, повороты и наклоны. Эти группы должны быть представлены в комбинациях тремя разными элементами. Остальные структурные группы: волны и взмахи, бег и подскоки, танцевальные элементы и акробатические движения отнесены к важным (другим) и тоже должны входить в программу.

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

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

#### **3.5.4. Хореографическая подготовка**

Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной.

Хореографическая подготовка содействует решению многих задач становления спортивного мастерства гимнастов.

На занятиях хореографией развиваются выворотность, гибкость, координация, устойчивость, легкий высокий прыжок, вырабатывается правильная осанка, укрепляется опорно-двигательный аппарат, формируется культура движений и умение творчески мыслить.

При занятиях хореографией с гимнастами необходимо учитывать, что хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки спортсменов;

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

### 3.5.5. Акробатическая подготовка

Акробатические элементы широко применяются во всех спортивных видах гимнастики: акробатике, спортивной и художественной гимнастике. Отличительной особенностью акробатических упражнений являются их искусственность, то есть отвлеченность от естественных форм движений человека, таких как ходьба, бег, прыжки.

Основным механизмом акробатических движений является вращение тела вокруг всех возможных осей, но, главным образом, за счет вращения горизонтальных осей: фронтальной – движение вперед и назад и сагиттальной – движение в сторону. Достигается вращательный момент за счет поочередной опоры разными частями тела или по тому же принципу в безопорной фазе.

Акробатические элементы представляют собой необычные статические положения: мосты, шпагаты, стойки и различные движения, связанные с частичным, полным или многократным переворачиванием через голову.

Классифицируются индивидуальные акробатические элементы на две группы: статические и динамические.

К статическим положениям относятся:

- мосты – на двух и одной ногах, руках;
- шпагаты – на правую, левую ногу, поперечный;
- упоры – стоя, сидя, лежа;
- стойки – на лопатках, груди, предплечьях, руках и др.

Динамические движения – это:

- перекаты (вперед, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись);
- кувырки (вперед, назад, в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно);
- перевороты (медленные, темповые, вперед, назад, в сторону, через касание двумя руками, одной рукой, на предплечьях).

Партерные элементы – это различные позы и движения в низких положениях: седах, упорах, положениях лежа.

Классификация партерных элементов:

- седь: обычный, на пятках (е), бедре, ноги врозь, углом;
- упоры: присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади;
- положения лежа: на спине, животе, боку;
- движения: повороты, переползания, перекаты.

### 3.5.6. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка — это процесс вооружения спортсменов способами и формами ведения борьбы в условиях спортивных соревнований.

В художественной гимнастике нет непосредственного контакта соперниц, соревновательная борьба опосредована спортивным результатом. Тем не менее, тактика имеет достаточно важное значение, особенно в условиях острого соперничества. Особенность её в нашем виде спорта заключается в том, что осуществляется она главным образом в предшествующее соревнованиям время.

В художественной гимнастике выделяют три вида тактики: индивидуальная, командная и групповая — соответственно видам соревнований.

Содержание индивидуальной тактики составляют такие способы ведения состязаний, которые позволяют гимнастке наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

Элементы индивидуальной тактики:

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

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

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

4. Внешнее «оформление» гимнастки — подбор специального костюма, прически, грима, предмета и пр.

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

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

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

1. Целесообразная расстановка гимнастов в команде – обычно 1-я стабильная и надежная гимнастка, 2-я - самая слабая, последняя – самая сильная.
2. Подчинение личных интересов командным, что требует большой воспитательной работы с гимнастами.
3. Подчинение интересов всех гимнастов созданию наиболее благоприятных условий для 1-2 гимнастов при очковой системе командного зачета.
4. Создание благоприятного психологического климата в команде, что помогает гимнасту в целом.
5. «Ошеломление» новизной в технике, темпе, музыкальном сопровождении, композициях, особой выразительностью.

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

Тактические приемы:

1. Подбор гимнастов, обладающих примерно равными ростовыми показателями, физической и технической подготовленностью, исполнительским стилем, совместимых в работе.
2. Выбор музыки и составление групповых упражнений с учетом физических, технических и эмоциональных возможностей гимнастов с максимальной трудностью и надбавками.
3. Сглаживание индивидуальных особенностей гимнастов, приведение их физических и технических данных к некоторому стандарту.
4. Рациональное взаимодействие гимнастов – попадание в двойки-тройки гимнастов со сходными внешними, физическими, техническими и психологическими данными.
5. Рациональное распределение трудных элементов между гимнастами с учетом их индивидуальных возможностей.
6. Разработка способов поведения в экстремальных ситуациях при той или иной ошибке, потере предмета, чтобы свести сбивку до минимума и как можно быстрее.
7. Внешнее оформление выступлений – костюмы, прически, выход на площадку, построение и др.

Тактическая подготовка в художественной гимнастике является своего рода объединяющим и завершающим компонентом всех других видов подготовки: физической, технической, психологической и др.

Теоретические знания в области тактики приобретаются на теоретических занятиях: лекциях, беседах, семинарах, кино - и видео просмотрах, разборе просмотренных соревнований и личного опыта.

Практическое обучение тактическим приемам осуществляется во время составления соревновательных программ, на тренировочных занятиях, во время прикидок, модельных тренировок и на соревнованиях.

### **3.5.7. Техническая подготовка**

Техническая подготовка – это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня.

Цель технической подготовки – сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнастам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачи технической подготовки:

1. Формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований.

2. Формирование широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике.

3. Совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально-выразительных.

4. Разработка новых оригинальных элементов и соединений и совершенствование техники общеизвестных.

5. Составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство гимнастов.

На современном этапе развития художественной гимнастики выделяют следующие разделы технической подготовки:

1. Беспредметная подготовка – формирование техники телодвижений.

2. Предметная подготовка – формирование техники движений предметами.

3. Хореографическая подготовка – формирование техники хореографических движений.

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

5. Композиционная подготовка – это составление новых элементов, соединений и соревновательных программ.

### 3.5.7.1. Упражнения без предмета

В движениях без предмета можно выделить 9 структурных (сходных по технике) групп движений: специфические упражнения, наклоны, равновесия, повороты, прыжки, акробатические упражнения, партерные элементы, ходьбу и бег.

Компонентами беспредметной подготовки являются: равновесная, вращательная, прыжковая, специфическая, акробатическая и танцевальная подготовки.

К специфическим упражнениям относятся: пружинные движения, расслабление, волны, взмахи.

Специфические упражнения – это условное название наиболее специфических для художественной гимнастики движений. Они отражают одну из основных особенностей художественной гимнастики - целостность движений, которая "заключается в том, что движения отдельными частями тела гимнастов сопровождаются дополнительными, иногда едва заметными движениями других звеньев, как близлежащих, так и отдаленных".

В структуре этих движений имеется явное сходство, заметное даже при визуальном наблюдении, но есть и существенное различие.

Пружинные движения характеризуются одновременным сгибанием и последующим разгибанием во всех суставах с определенной скоростью и степенью мышечного напряжения (в зависимости от музыки). Их отличает слитность и упругость.

Пружинные движения выполняются: ногами (на двух, одной и поочередно); руками (во всех направлениях, одно- и разноименно); целостно (всеми частями тела).

Расслабление – это полное или частичное снятие напряжения со всего тела или его частей: рук, ног, шеи, туловища. Виды расслаблений:

1. Простые - "роняя" руки, голову или туловище;
2. Посегментные - поочередно "роняя" кисти, предплечья, локти, плечи, шею, туловище, сгибая ноги, "упасть" на пол на спину или бок;
3. Отекание - одновременное, но постепенное снятие мышечного напряжения со всего тела или его части.

Волна характеризуется последовательным сгибанием и разгибанием суставов, когда во время сгибания одних суставов, в других - завершается разгибание и "гребень" волны постепенно переходят от одних суставов к другим вдоль линии волны.

Волны выполняются:

- а) руками (основная форма - руки в сторону);
- б) туловищем (в седе на пятках и в стойке на коленях);
- в) целостно (вперед, обратная (назад), боковая (в сторону) и боковая с поворотом вперед).

Характеристика основных целостных форм волны:

Волна вперед - из стойки на носках, руки вверх, принять положение круглого полуприседа с отстающим движением рук, плеч и головы, и последовательно выводя вперед, разогнуть колени, тазобедренные суставы и суставы позвоночника, начиная с нижних и заканчивая шейными отделами.

Обратная волна - из стойки на носках, руки вверх, наклон назад, приседая,

последовательно вывести назад таз и поясницу до положения круглого приседа, затем продолжить, как в волне вперед.

Боковая волна — из стойки на носках, руки вправо (влево), наклониться влево (дуга) и, приседая, вывести влево последовательно колени, таз, поясничный, грудной, шейный отделы позвоночника и руки.

Взмах характеризуется энергичным, толчкообразным началом и постепенным ослаблением (затуханием) к концу. Взмахи выполняются:

- а) руками - в переднем -заднем и боковом направлениях;
- б) туловищем - из седа на пятках, седа на бедре с согнутыми ногами и стоя - "роня" туловище вперед в сочетании с движением рук в переднем-заднем и боковом направлениях;
- в) целостно - вперед, в сторону и в сторону с поворотом.

Техника и методика обучения взмахам аналогична технике и методике обучения волнам, основное отличие - толчкообразное начало взмахов.

Наклоны – это сгибание туловища в различных направлениях, с различной амплитудой и в разных исходных (пусковых) положениях.

Наклоны широко используются в художественной гимнастике как самостоятельные элементы и как составляющие других движений: равновесий, поворотов, прыжков, акробатических и парных движений.

Различаются наклоны:

- по направлению: вперед, назад, в сторону и круговой.
- по амплитуде или глубине: на 45\*, на 90\* – горизонтальные наклоны, на 135\* и ниже – низкие.
- по исходному положению или по опоре: в стойке на двух и одной ноге, выпадах вперед, сторону, назад и в стойках на двух и одном колене.

Равновесия как технические элементы – это стойки на одной ноге или колене с разными положениями туловища, рук, и безопорной ноги в условиях, требующих умение сохранять устойчивость.

Классифицируются равновесия по следующим признакам:

1. По направлению наклона (отклонению) туловища: передние равновесия, боковые равновесия, задние равновесия.
2. По амплитуде наклона: высокие равновесия (туловище не наклоняется), горизонтальные равновесия (туловище наклоняется на 90\*), низкие равновесия (туловище наклоняется на 135\* и более).
3. По амплитуде отведения свободной ноги: амплитуда отведения свободной ноги может быть на 45, 90, 135, 180 и более градусов.

4. По положению свободной ноги: положение свободной ноги может быть прямым и согнутым. По способу сгибания свободной ноги различаются равновесия пассе, аттитюд и кольцом.

5. По способу удержания свободной ноги: удержание свободной ноги может быть пассивным – с помощью руки и активным – силой мышц без помощи руки.

6. По способу опоры: равновесия могут выполняться: на всей стопе, на носке, на колене.

Повороты в художественной гимнастике – это вращение тела гимнаста вокруг вертикальной оси.

Повороты классифицируются:

1. По способу исполнения: переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположенную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно.

2. По позе:

- простые позы: согнув ногу вперед к колену опорной, пассе, согнув ногу назад коленом колену опорной;

- позы переднего равновесия: высокого, горизонтального, низкого, активные и пассивные;

- позы бокового равновесия;

- позы заднего равновесия;

- позы аттитюда – активно и пассивно;

- позы кольцом – пассивно и активно.

3. По продолжительности вращения: различают повороты на 90, 180, 360, 540, 720 градусов, далее трехоборотные, четырехоборотные, пятиоборотные и т.д. вращения.

Все повороты можно выполнять в одноименную и разноименную стороны, сразу вставая на носок опорной, либо с пружинив на нее (из положения выпада или угол, стоя на опорной).

Прыжки – это безопорные (полетные) положение тела гимнастки в результате отталкивания.

Силами, содействующими высокому вылету, являются:

1. Предварительный разбег (наскок), позволяющий набрать скорость движения;

2. Активное движение маховых звеньев – рук и ног в соответствующую взлету сторону.

Механизм принятия позы в различных прыжках различен, но, в принципе, это либо:

1- быстрое движение ног в нужном направлении.

2- быстрое сгибание ног нужным образом,

3- быстрый наклон туловища в требуемом направлении при соответствующих, целесообразных и красивых движениях рук.

Механизм приземления заключается в пружинном – как бы сопротивляясь, небольшом сгибании ног.

Все существующие прыжки можно классифицировать по способам отталкивания и приземления.

Практически все прыжки можно выполнять с поворотами на 90, 180, 360 градусов.

Ходьба и бег – это различные виды передвижений, характеризующиеся своеобразными способами постановки ног на опору и положениями ног в безопорном положении.

Спортивные виды ходьбы: походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприседе, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях и др.

Спортивные виды бега: семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед с поворотом.

Специфические виды ходьбы и бега: мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий.

### **3.5.7.2. Упражнения с предметами**

Упражнения с предметами выполняются с 5 разными по форме, фактуре и размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой. Особенности предметов влияют на технику движений. В упражнениях с предметами целесообразно выделять следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные движения, фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

Компонентами предметной подготовки являются: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки.

Упражнения с предметами составляют основное содержание соревновательных программ по художественной гимнастике.

Соревновательные комбинации гимнастов представляют собой сплав разнообразных движений телом с различными движениями предметами, выполняемые в сочетании с музыкой.

Применяемые в художественной гимнастике предметы:

Скакалка – это специальная веревка/ удобной для гимнастки длины с поперечным диаметром 0,5-1 см с узелками на концах или без них. Цвет по выбору, но должен быть видимым.

Обруч – это предмет в форме круга, внутренним диаметром 80-90 см, толщиной /поперечным диаметром/ 0,8-1,5 см, весом минимум 300 грамм, сделанный из пластмассы. Цвет по выбору.

Мяч – это резиновый шар, диаметром 18-20 см, весом минимум 400 грамм. Цвет по выбору.

Лента – это конструкция из палочки-трости длиной 50—60 см, диаметром 1 см, подвижного крепления – карабина и полоски ткани длиной 6 м + подгиб 1 м и шириной 4-6 см, весом минимум 35 грамм /без трости/. Цвет по выбору.

Булавы – это два предмета, состоящие из бочкообразного тела, сужающейся шейки и шарообразной головки. Диаметр головки до 3 см, длина булавы 40-50 см, вес каждой булавы минимум 150 гр. Цвет по выбору.

Для занимающихся художественной гимнастикой младшего и среднего возраста не только разрешается, но и рекомендуется применять предметы пропорционально уменьшенных размеров.

При обучении упражнений с предметами необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- не вводить различные предметы в тренировочное занятие раньше, чем будут освоены основные навыки движений без предмета;
- начинать обучение упражнений с мячом, затем переходить к упражнениям со скакалкой (в практике встречается и обратный вариант);
- обучать упражнениям с предметами в облегченных условиях: на месте, замедляя темп, используя подводящие упражнения и упрощенные варианты предметов. Вес, размеры, структура предметов должны соответствовать возможностям занимающихся, направленное варьирование веса и размеров предмета позволяет легче и быстрее обучать некоторым движениям, развивать необходимые двигательные качества;
- применять упражнения в одинаковом объеме для правой и левой руки;
- упражнения с предметами вводить в основную часть тренировочного занятия, причем разучивание новых упражнений, требующих тонкой координации, должно предшествовать уже изученным, выполняемым интенсивно;

После освоения основной формы, движения изучаются, закрепляются и совершенствуются путем изменения условий их выполнения, к которым относятся:

- уменьшение и увеличение импульса силы (например, амплитуды и высоты бросков);
- дополнительные движения туловищем при махах, бросках, ловле, увеличение амплитуды сгибания-разгибания, поворота и т.д.;
- перенесения тяжести тела с ноги на ногу или круговые движения при махах, перекатах, восьмерках;
- соответствующие или усиленные движения туловища, сопровождающих движения предмета (например, при перекатах мяча);
- усложненные положения рук (например, в момент ловли рука за спиной, руки в скрестном положении).
- дальнейшее совершенствование осуществляется путем соединения нескольких элементов следующими способами: серии – соединение одинаковых элементов; ряды – соединение разных элементов одной структурной группы; соединения элементов разных структурных групп с

предметом; соединение элементов разных структурных групп с предметами и без предмета.

### **Биомеханические основы классификации упражнений с предметами.**

Предметы художественной гимнастики хоть и имеют разную форму, фактуру, размеры и требуют к себе специфического подхода, но все же с точки зрения техники как способа движения, у них есть общее - все они физические тела и их движения подчиняются общим законам механики.

С точки зрения механики предметы, как физические тела, могут совершать:

- поступательные движения по той или иной траектории;
- вращательные движения вокруг той или иной оси;
- вращательно-поступательные движения - двигаться по определенной траектории, вращаясь вокруг внутренней оси.

В упражнениях с предметами предмет может находиться:

- в связанном положении - в руке, на ноге, на туловище;
- в свободном положении - без гимнастики.

Находясь в связанном положении, предмет может:

- двигаться вместе с движением руки (ноги, туловища) - тогда по отношению к предмету действия гимнастики достаточно обозначить как удержание или баланс;

- предмет может двигаться в руке единственно возможным способом – вращаться, то есть гимнастка может совершать вращательные движения;

- предмет может двигаться вместе с рукой и в руке, то есть совершать весьма разнообразные по конфигурации движения, которые условно могут быть названы «фигурные движения».

Находясь в свободном положении, предмет может:

- лететь, то есть находиться в безопорном положении, что происходит в результате выпуска, выброса или отскока предмета, поэтому эту группу движений справедливо назвать "бросковые движения";

- предмет может свободно катиться по полу или телу гимнастки и, естественно, что эти движения называются перекатными движениями.

Кроме вышперечисленного гимнаст сам может двигаться по отношению к предмету: прыгать через него или в него, входить в предмет другим способом, катиться на нем, вращаться и т.д. Но предмет при этом уже движется одним из вышеназванных способов, поэтому выделять эти движения в отдельную группу с точки зрения биомеханики нецелесообразно.

Таким образом, опираясь на биомеханические закономерности упражнений с предметами, целесообразно классифицировать их следующим образом:

1. Удержание и баланс.
2. Вращательные движения.
3. Фигурные движения.
4. Бросковые движения.

### 5. Перекатные движения.

При этом "мелкая работа" предметами называется манипуляциями.

В движениях предметами, как и в движении телом, обычно выделяют пять фаз:

1. Исходное положение (пусковая поза).
2. Подготовительные действия (подготовительная фаза).
3. Основные действия (пусковая фаза).
4. Фаза реализации.
5. Завершающая фаза.

Исключение составляют бросок и ловля предметов - их следует рассматривать как двойное движение, состоящее из двойного числа фаз.

### Удержание и баланс предметов

Разная форма предметов предопределяет разные способы удержания предметов.

**Скакалка** обычно удерживается за два конца хватом за узелки: узелок располагается на середине ладони, пальцы сжимаются в кулак и зажимают узелок, скакалка проходит между большим и указательным пальцами. Хват не должен быть слишком сильным, чтобы скакалка могла двигаться, находясь в кулаке. Кроме этого, скакалку можно держать:

- за один конец;
- за два конца одной рукой;
- за середину одной и двумя руками;
- за середину и конец;
- сложенной в 2-4 раза одной и двумя руками

**Обруч** обычно удерживается одной рукой и имеет два способа хвата:

- жесткий хват - обруч зажимается в кулак, как скакалка;
- свободный хват - обруч располагается на внутреннем ребре ладони между большим и указательным пальцами.

В связи с тем, что обруч - плоский предмет, его положение и движения различаются по плоскостям: лицевой, боковой, горизонтальной, наклонной.

В некоторых случаях обруч может удерживаться двумя руками жестким хватом снизу и сверху.

**Мяч** обычно удерживается на ладони при слегка разведенных пальцах кисти, основная опора мяча о ладонь осуществляется у основания пальцев, сама ладонь не касается мяча, подушечки пальцев касаются мяча лишь слегка, фиксируют, но не вжимаются в него. Запрещено прижимать мяч к запястью, предплечью или телу.

Мяч относительно самый тяжелый предмет (400 грамм) шарообразной формы и достаточно большого для кисти диаметра (18-20 см), поэтому удержание его, которое специалисты называют балансом, даже при простых движениях рукой или телом, объективно технически трудное действие.

Баланс мяча по сути - это сохранение устойчивого положения по отношению к кисти. По законам физики равновесие будет сохраняться, если

проекция центра тяжести мяча не выйдет за пределы кисти. Поэтому во время движений рукой или телом необходимо так располагать кисть, чтобы она постоянно находилась под мячом.

**Лента** обычно удерживается следующим образом: конец палочки опирается в основание ладони, все пальцы, кроме указательного, собираются в кулак и зажимают палочку, указательный палец вытягивается вдоль палочки и фиксирует её.

**Булавы** обычно удерживаются за головку двумя способами:

- жестким хватом (как палочку ленты);
- свободный хват (как концы скакалки).

Кроме этого, булавы иногда удерживаются:

- за середину шейки (как жесткий хват обруча);
- за тело (таким же способом, как и за шейку).

### **Вращательные движения предметами**

Вращательные движения предметами - это круговые движения кистью.

Вращательные движения классифицируются:

- по месту расположения оси вращения;
- по плоскости вращения;
- по части тела, осуществляющей вращение.

Неполное круговое движение называется махом или покачиванием.

Серия круговых движений, в которых ось вращения находится у края предмета, называется вращением.

Круговые движения, в которых ось вращения проходит через диаметр предмета, называются вертушками. Вертушки могут быть:

- связанные - с удержанием;
- свободные - опорные и полетные. Опорой для вертушек может быть: пол; кисть; нога; тело.

В том случае, когда ось вращения располагается снаружи от предмета и на какой-то части тела, выполняются обкрутки.

Обкрутки могут быть: руки, ноги, шеи, туловища, всего тела.

Кроме того, что вращательные движения различаются по типу вращений, они различаются по плоскости движений: лицевой; боковой; горизонтальной; наклонной.

Обычно вращательные движения выполняются рукой, но могут выполняться и другими частями тела: ногой, туловищем, шеей.

### **Фигурные движения предметами**

Фигурные движения - это условное название группы движений, в результате которых предметы описывают в пространстве определенный рисунок - фигуру.

Фигурные движения классифицируются:

- по рисунку предмета - фигуре;
- по плоскости движений предметами.

В результате движений кистью одновременно со смещением всей руки или только кисти или другой части руки могут быть нарисованы следующие фигуры:

1. Круги: малые - кистью, средние - локтем, большие - от плеча.
2. Мельницы - сочетание малых кругов в определенной последовательности:
  - а) двухтактные - два последовательных круга справа от кистей, затем два последовательных круга слева от кистей;
  - б) трехтактные - три последовательных круга справа, а затем слева от кистей;
3. Спирали - серия малых кругов, вытянутых в поперечную линию в виде спирали;
4. Восьмерки - это серия кругов в сочетании со смещением руки в названной форме. В зависимости от величины: малые, средние" большие;
5. Змейки - колебательные движения кистью: вверх-вниз или вправо-влево с вытянутой в длину формой.

Но плоскости выполнения фигурные движения могут быть: лицевые; боковые; горизонтальные; наклонные; круговые.

#### **Бросковые движения предметов**

Бросковые движения - это безопорные (полетные) движения предметов. Бросковые движения классифицируются:

1. По способу перехода предмета в безопорное положение: а) выбросом - броски; б) выпуском - переброски; в) отскоком - отбивы.
2. По способу движения бросающей части тела: а) махом; б) разгибом.
3. По части тела, осуществляющей бросковое движение: а) рукой или ее частью; б) ногой или ее частью; в) туловищем;
4. По направлению: а) вверх; б) вперед-вверх; в) назад - вверх; г) в сторону - вверх;
5. По наличию условного препятствия: а) под руку; б) под ногу; в) под плечо; г) за спиной; д) за головой.

Основными, наиболее впечатляющими и трудными, являются следующие бросковые

элементы: броски, отбивы и ловли, которыми завершаются все бросковые движения.

Броски - это движения, сообщающие предметам продолжительное безопорное (полетное) положение.

Бросок состоит из следующих фаз:

1. подготовка к броску - принятие удобного положения;
2. замах - движение по направлению противоположное броску, но обязательно в той же плоскости;
3. разгон - активное движение руки в направлении броска;
4. выброс - отпускание или выталкивание предмета;

5. полет - нахождение предмета в безопорном положении. Перемещение свободного предмета совершается по параболе. Высота и форма траектории зависит от исходных условий вылета - направления и скорости. Время полета зависит от скорости вылета, а скорость - от резкости (быстроты и силы) броска.

Отбивы - это движения, в результате которых предметы после соприкосновения с полом, частью тела или другим предметом приобретают полетное (безопорное) положение.

Отбивы состоят из следующих фаз:

1. свободное перемещение предмета;
2. контакт - столкновение с неподвижным или движущимся предметом, частью тела или полом;
3. свободное перемещение по измененному направлению, где угол падения равен углу отражения.

Ловли - это прием предметов после свободного перемещения. Ловлями завершаются все свободные перемещения предметов: бросковые и перекатные движения.

Ловли состоят из следующих фаз:

1. подготовка к ловле - подъем руки или другой части тела навстречу предмету;
2. сопровождение - движение принимающей части тела по направлению падения предмета с целью выравнивания скоростей, без чего будет либо отскок, либо очень жесткая ловля;
3. контакт - соприкосновение ловящей части тела с предметом: контакт с мячом начинается с кончиков пальцев, остальных предметов - с касания ладони;
4. торможение - постепенная остановка - движение по той же траектории с постепенным замедлением;
5. завершение - прекращение движения (остановка) или переход в следующее движение.

### **Перекатные движения предметов**

Перекаты - это движение предметов путем ката по опорной поверхности от одного места до другого. Перекаты классифицируются:

1. По месту ката: а) по полу; б) по телу или его части.
2. По продолжительности: а) большой; б) средний; в) малый.
3. По линии горизонта: а) горизонтальные; б) горизонтально - вниз; в) горизонтально - вверх.
4. По направлению (для пола): а) вперед; б) в сторону; в) назад; г) обратный; д) по дуге или кругу.
5. По наличию или отсутствию сопровождения и коррекции: а) свободный; б) сопровождаемый.

Перекаты состоят из следующих фаз:

1. Подготовительная - принятие удобного положения.

2. Толчковая - подталкивание предмета в нужном направлении.
3. Качения - свободное или сопровождаемое перемещение.
4. Торможения или контакта.
5. Завершения - остановка или переход в другое движение.

В принципе, перекат может выполняться и горизонтально, и горизонтально - вниз, и горизонтально - вверх. Направление переката будет зависеть от силы толчка.

В основу технологии построения тренировочного занятия с предметами положены принципы цикличности варьирования, усложненных условий, сопряженного воздействия, опережающей трудности. **Смысл методики** состоит в том, что программируется совершенствование базовых элементов, «проигрываются» все варианты соединений, осуществляется развитие средств предметной подготовки, создается необходимый запас технической подготовленности и условия, обеспечивающие надежность исполнения соревновательных композиций.

При построении тренировочных занятий с предметами следует учитывать некоторые методические положения, специфичные для этой формы занятий:

1. Необходимо постоянно возвращаться к элементарным действиям, какими считаются базовые навыки и элементы школы предмета: передачи, перехваты, круги, вращения, броски и т.д.
2. На начальных этапах весьма перспективной представляется отработка движений различной структуры с тем предметом, который в наибольшей степени отвечает её специфике: броски и отбивы – мяч; вращения и подскоки – скакалка; позы и круги – булавы; перекаты – обруч. Этот подход позволяет использовать несколько предметов в тренировочных занятиях уже на начальном этапе работы с детьми.
3. При разработке тренировочного занятия необходимо учитывать все основные структурные группы движений специфичные для данного предмета, необходимость их варьирования и многократного повторения.
4. После выполнения серий движений контрастных структурных групп в чистом виде необходимо переходить к выполнению сочетаний их между собой. Поскольку выполнить все возможные сочетания в одном занятии нельзя, необходимо предусмотреть перспективу, чтобы проходя по некоему кругу, гимнастки вновь и вновь возвращались к исходному. Это обеспечивает гибкость и разносторонность навыка.
5. Важным является включение в тренировочное занятие хореографии или других разновидностей тренировки без предмета, рабочих поз и действий, характерных для элементов с предметами – положения рук, активные перемещения туловища, наклоны и повороты головы, фиксация взгляда, работа ног, затрудняемая особыми движениями рук и т.д.
6. Уделять особое внимание точности движений рук и перемещений предмета, четкости динамической осанки, сохранению устойчивости,

создавать ситуации, требующие от гимнастки значительных усилий для безупречного исполнения даже элементарных действий.

7. Сотни повторений позволяют сделать сложнейшие элементы простыми, однако, лишь при условии неусыпного контроля за качеством исполнения. Здесь требуется большое внимание со стороны тренера и постоянная сосредоточенность гимнастки, навыки осмысленного самоконтроля.

Главным из преимуществ, достигаемых при проведении тренировочных занятий с предметами, является регламентированность количества повторений при высокой интенсивности работы всей группы. Упражнения выполняются без пауз для отдыха. Важным является импровизационный характер – задаются только структура движения, а также пусковая и итоговая позы, детали элемента создаются в ходе исполнения, что в ряде случаев приводит к оригинальным находкам.

Тренировочные занятия позволяют сравнивать успехи в предметной подготовке гимнастов. Они приучаются работать синхронно, согласованно с музыкой. Выигрыш и в использовании площадки, поскольку для тренировки с предметами подходят и сравнительно небольшие помещения.

В зависимости от периода подготовки продолжительность тренировки варьируется. Тренировочное занятие состоит из трех циклов заданий. В тренировочное занятие включаются упражнения с одним, двумя, реже с большим количеством предметов.

**1-ый цикл.** Упражнения выполняются синхронно всей группой. Задания могут выполняться индивидуально, а также в парах, тройках, группах и других построений, позволяющих выполнять переброски и передачи предметов. Продолжительность исполнения элементов одной структуры от 32 до 64 тактов. Движения выполняются в обе стороны, правой и левой рукой. Количество повторений кратное или с преобладанием элементной для не доминирующей руки.

Следует чередовать контрастные структурные группы, например, броски-перекаты, передачи-отбивы, по рекомендуемой схеме с последующим их варьированием и наращиванием трудности.

После завершения 1-го цикла, охватывающего все структуры движений, он может повториться вновь в несколько измененном виде: другой способ броска, другое и. п., другой частью тела и т.д.

**Во 2-м цикле** основным является акцент на сочетание разноструктурных движений с проработкой всех возможных вариантов.

Завершают тренировочное занятие движения **3-го цикла**, наиболее приближенные по структуре к классификационным элементам, с перемещением по площадке, с включением поворотов, равновесий, прыжков.

На начальных этапах подготовки тренировочное занятие ограничивается одним-двумя циклами, либо сокращенным количеством структурных групп. Тренировочное занятие для квалифицированных гимнастов проводится более компактно, интенсивно.

Первый цикл менее продолжителен по времени, но количество повторений при этом сохраняется за счет сокращения пауз и увеличения темпа.

### **3.5.2.3. Групповые упражнения**

Групповые упражнения резко отличаются от комбинаций одиночек. В индивидуальных упражнениях успех зависит от индивидуальных физических, технических и артистических особенностей гимнастов. Чем ярче индивидуальность, тем она интереснее.

В групповых упражнениях необходимо нивелировать свою индивидуальность, выполнять движения с единой амплитудой, скоростью, силой, высотой, дальностью, темпом.

Единообразие, согласованность, четкость и слитность – вот основные слагаемые успешного выступления в групповых упражнениях. Кроме этого важно добиться стабильности в исполнении взаимодействий и готовности к незапланированным действиям партнерши.

В настоящее время групповые комбинации выполняются пятью гимнастками. Каждая команда представляет две различные комбинации на разную музыку:

1-я композиция – с одинаковыми предметами;

2-я композиция - с двумя разными предметами.

В младших разрядах: 1-я композиция – без предмета, 2-я - с одинаковыми предметами.

Отличительной особенностью групповых комбинаций является наличие возможности взаимодействия гимнасток. Выделяют 2 типа взаимодействий: посредством предмета и без участия предмета.

Взаимодействия посредством предмета может осуществляться:

- обменом предметами: передачи, перекаты, переброски;
- без обмена предметами: например, прыжок шагом в обруч, который удерживает партнерша.

Взаимодействия гимнасток без участия предметов может быть контактным и бесконтактным.

В элементах взаимодействия успех каждой гимнастки зависит от согласованности движений партнерш, поэтому их еще называют элементами сотрудничества.

Основная часть тренировочного занятия включает работу: над элементами и соединениями, над частями комбинации, по половинкам комбинации, над комбинацией в целом.

## **3.6. Программный материал для практических занятий на этапах подготовки**

### **Содержание и методика работы на этапе начальной подготовки гимнастов с 6 лет.**

Этап начальной подготовки охватывает младший школьный возраст, решающий возраст в жизни ребенка.

Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом – создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

Цель 1 этапа многолетней подготовки в художественной гимнастике – выявить способных детей и основательно осуществить начальную подготовку – заложить прочный фундамент.

Основные задачи начальной подготовки:

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля (школы) выполнения упражнений.
3. Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная физическая подготовка (начальное развитие физических способностей).
4. Освоение базовых навыков на простейших упражнениях хореографии, без предмета и с предметами.
5. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов без предмета и с предметами.
6. Развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.
7. Привитие интереса к занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
8. Участие в показательных выступлениях, контрольных тренировках, детских соревнованиях.

Основными средствами начальной подготовки являются:

1. Упражнения в ходьбе и беге: спортивный, на носках, перекатный, мягкий, пружинный, высокий.
2. Партерная разминка с элементами «школы», общей и специальной физической подготовки, хореографической подготовки, подводящих элементов без предмета.
3. Простейшая разминка у гимнастической стенки с вышеназванными элементами.
4. «Обучающие» тренировки с предметами: скакалкой, мячом, лентой.
5. Комплексы или простейшие комбинации без предмета, со скакалкой, мячом и лентой, развивающие мелкую моторику.
6. Простейшие показательные танцевально-спортивные комбинации, пригодные для показа на ограниченной площади: в кругу семьи, в детском саду, на празднике.
7. Подвижные и музыкальные игры.
8. Соревнования по физической и технической подготовке, открытые тренировки для родителей.

Таблица – 25 Возрастные особенности тренировки гимнастов 6-8 лет

<i><b>Возрастные особенности</b></i>	<i><b>Методические особенности</b></i>
Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов.	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки
Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен.	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости.
Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких.	При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения.
Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем несогласованны, дети быстро устают.	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер.
Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики.	Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения.
Велика роль подражательного и игрового рефлексов.	Показ должен быть идеальным, занятие – игровым.
Антропометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых.	Применять предметы пропорционально уменьшенных размеров.

**Классификационные элементы, рекомендуемые для этапа начальной подготовки:**

**Упражнения без предмета:**

*Прыжки:*

1. прыжок шагом
2. прыжок шагом толчком двумя
3. подбивной прыжок касаясь
4. подбивной прыжок в кольцо
5. «казак»
6. кольцо одной ногой
7. «ножницы» вперед
8. «ножницы» вперед с согнутыми впереди  $\frac{1}{2}$  поворота ногами
9. прыжок со сменой ног назад
10. фуэте (махом вперед, с поворотом туловища на 180)
11. тоже, что и №10, в подбивной касаясь
12. подбивные прыжки «кабриоль»
13. вертикальный прыжок с согнутой ногой и  $\frac{1}{2}$  поворота в полете (180\*)
14. тоже, что и №13 (360\*)
15. вертикальный прыжок с поворотом на 360\*

*Равновесия:*

1. равновесие в пассе
2. в пассе наклон туловища вперед
3. свободная нога в горизонтальном положении
4. свободная нога вперед в шпагат с помощью
5. свободная нога в сторону в горизонтальном положении
6. свободная нога в сторону, в шпагат, с помощью
7. свободная нога назад - « арабеск »
8. задний шпагат с помощью

9. кольцо с помощью
10. «аттитюд»
11. переднее равновесие в горизонтальном положении
12. «Казак» вперед

*Повороты:*

1. пассэ-360<sup>0</sup>
2. нога горизонтально вперед -360<sup>0</sup>
3. «казак» нога вперед – 360<sup>0</sup>
4. «арабеск» -нога назад 360<sup>0</sup>
5. «аттитюд» - 360<sup>0</sup>
6. в кольцо-360<sup>0</sup>
7. «фуэтэ» - 360<sup>0</sup>

*Гибкость и волны:*

1. с «турляном» нога вперед в шпагат с помощью — 180<sup>0</sup>
2. с «турляном» нога в сторону в шпагат с помощью – 180<sup>0</sup>
3. с «турляном» нога назад в шпагат с помощью- 180<sup>0</sup>
4. с «турляном» нога назад в кольцо с помощью – 180<sup>0</sup>
5. с «турляном» нога назад в кольцо с помощью – 360<sup>0</sup>
6. с туловищем в горизонтальном положении в сторону с помощью
7. с туловищем в горизонтальном положении вперед с помощью
8. наклон туловища назад, ниже горизонтали
9. наклон туловища назад, ниже горизонтали на коленях
10. наклон туловища назад, лежа на полу

Таблица – 26 Упражнения с предметом

№	Содержание материала	НП-1	НП-2	НП-3
1.	<b>Упражнения со скакалкой:</b>			
	- качания, махи: двумя руками, одной рукой	+		
	- круги скакалкой: 2 конца скакалки в 2-х руках	+	+	+
	- скакалка сложена вдвое	+		
	- один конец скакалки в одной руке, середина в другой	+	+	+
	- вращение скакалкой: вперед и назад	+	+	+
	- скрестно вперед и назад		+	
	- двойное вращение вперед и назад			+
	- броски и ловли скакалкой: одной рукой, сложенной вдвое, вчетверо		+	+
	- одной рукой прямую скакалку			+
	- двумя руками из основного хвата			+
	- обвивание и развивание вокруг тела	+		
	- «винты» скакалкой перед собой и над головой в горизонтальной плоскости			+
	- передача около отдельных частей тела	+		
	- «мельницы» :в лицевой плоскости		+	
	- поперечная, горизонтальная			+
2.	<b>Упражнения с мячом:</b>			
	- махи во всех направлениях, круги большие и средние	+		
	- передача около шеи и туловища, над головой,	+		

	под ногами			
	- отбивы: однократные и многократные	+		
	- со сменой ритма	+	+	+
	- разными частями тела		+	+
	- броски и ловля: низкие (до 1 метра) одной и двумя руками	+	+	+
	-средние (до 2 метров) двумя и одной рукой		+	
	- высокие (выше 3 метров) двумя и одной руками, с ловлей впереди и сзади туловища, одной и двумя руками			+
	-перекаты: по полу	+		
	по рукам	+	+	+
	по телу		+	+
	по одной руке		+	+
	по спине		+	+
3.	<b>Упражнения с обручем:</b>			
	- махи одной и двумя руками во всех направлениях;	+		
	- круги одной и двумя руками вверху и внизу	+		
	- вращения правой и левой руками (вперед и назад)		+	+
	- вращения на шее	+	+	+
	- вращения вокруг туловища(талии)	+		
	- перекаты по полу в различных направлениях с вращением	+	+	+
	- броски и ловля одной рукой вверх, после маха, после круга		+	+
	- одной рукой вперед			+
	- двумя руками вертушкой в горизонтальной плоскости		+	+
	- вертушки однократные и многократные одной рукой		+	+
	- проход через обруч на месте и после обратного ката	+	+	+
	- передача из одной руки в другую (в различных положениях)	+	+	+
4.	<b>Упражнения с лентой:</b>			
	- махи, круги, восьмерки		+	+
	- змейки, спирали		+	+
	- бумеранги, передачи			+
5.	<b>Упражнения с булавами:</b>			
	- махи, круги		+	+
	- постукивания, «мельницы»			+
	- вращения вперед, назад (правой, левой руками поочередно)			+
6.	<b>Специальные средства</b>			
	Музыкально-двигательное обучение:	+	+	+
	- воспроизведение характера музыки через движения	+	+	+
	- распознавание основных музыкально-двигательных средств		+	+
	- музыкальные игры	+		
	- музыкально-двигательные задания	+		
	- танцы		+	

- классический экзерсис				+
-------------------------	--	--	--	---

### **Содержание и методика работы на этапе специализированной подготовки гимнастов с 8 лет (Т-1, Т-2)**

Гимнасты свыше 8 лет, занимающиеся на II этапе специализированной подготовки, отличаются высокой пластичностью организма, повышенными способностями к обучению и сенситивным периодом для развития координации и ловкости, быстроты и пассивной гибкости.

Цель II этапа специализированной подготовки гимнастов свыше 8 лет заключается в том, чтобы создать надежную базу двигательных умений и навыков.

Основные задачи специализированной подготовки гимнастов:

1. Гармоничное развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей.
2. Прочное закрепление базовых навыков на основных упражнениях без предмета, с предметами, хореографических и танцевальных.
3. Основательная, детальная хореографическая подготовка средней сложности.
4. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборья.
5. Формирование умения понимать музыку, разбираться в основах музыкальной грамоты и согласовывать движения с музыкой.
6. Базовая психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств, психологическое обучение.
7. Начальная тактическая и теоретическая подготовка.
8. Регулярное участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

Основными средствами специализированной подготовки гимнастов свыше 8 лет являются:

- Классическая разминка в партере и у станка.
- Базовые элементы равновесно-вращательной и прыжково-акробатической подготовки.
- Фундаментальные элементы в упражнениях с предметами.
- Соревновательные комбинации по трудностям III, II, и I разрядов.
- Комплексы специальной физической подготовки.
- Музыкально-двигательные занятия по всем основным темам.
- Занятия по психической и тактической подготовке.
- Регулярные соревнования по физической, технической и спортивной подготовке.
- Комплексное тестирование по видам подготовки.

Развитие в младшем и частично в среднем школьном возрасте идет относительно равномерно, равномерно должны повышаться и тренировочные требования. Практически все сказанное о предыдущем возрасте имеет отношение и к этому, но есть и свои особенности.

Таблица – 27 Возрастные особенности тренировки спортсменов свыше 8 лет

<i>Возрастные особенности</i>	<i>Методические особенности</i>
Существенно развиваются двигательные функции, по многим параметрам они достигают очень высокого уровня, создаются благоприятные предпосылки для обучения и развития двигательных способностей.	- Необходимо эффективно использовать этот возрастной период для обучения новым, в том числе сложным движениям, и для развития основных физических способностей: гибкости, координации, быстроты, прыгучести.
Значительного развития достигает кора головного мозга и 2-я сигнальная система.	- Все большее место должно приобретать словесный метод обучения.
Силовые и статические нагрузки вызывают быстрое утомления.	- Целесообразен скоростно-силовой режим тренировки (максимум за определенное время). Статистические нагрузки давать в ограниченном объеме.

Для II этапа специализированной подготовки характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Занятия проводятся 4-6- раз в неделю по 3-4 часа.

Основной формой занятий остается обучающий тип, но появляются элементы и тренировочного типа.

Постепенно возрастает доля индивидуального подхода в развитии двигательных способностей, составлении соревновательных программ, в формировании личностных особенностей гимнастов. Большое значение приобретает самостоятельная работа и домашние задания.

Важным становится воспитание любви к художественной гимнастике, волевых качеств, самодисциплины и требовательности.

Все чаще гимнасты этого возраста участвуют в соревнованиях различного ранга от школьных до региональных. Контрольные испытания проводятся в форме приема нормативов по ОФП, СФП, технической подготовленности, прикидок.

### **Классификационные элементы, рекомендуемые для тренировочных групп 1 и 2 годов подготовки. Упражнения без предмета:**

#### **Прыжки:**

1. прыжок шагом
2. прыжок шагом толчком двумя
3. подбивной прыжок касаясь
4. подбивной прыжок в кольцо
5. «казак»
6. кольцо одной ногой
7. прыжок шагом с  $\frac{1}{2}$  поворота туловища в полете  $180^0$
8. «ножницы» вперед с согнутыми вовремя  $\frac{1}{2}$  поворота ногами
9. прыжок «жете» ан турнан с подбивным
10. фуэте (махом вперед, с поворотом туловища на  $180^0$ )
11. тоже, что и №10, в подбивной касаясь
12. «жете» ан турнан с подбивным в кольцо

13. вертикальный прыжок с согнутой ногой и поворотом в полете(360<sup>0</sup>)
14. «ножницы» со сменой ног назад в кольцо
15. вертикальный прыжок с поворотом на 360<sup>0</sup>

## **2. Равновесия**

1. «турлянь» на 180<sup>0</sup>, нога в аттитюде
2. «турлянь» на 180<sup>0</sup>, нога в кольцо
3. свободна нога в горизонтальном положении
4. свободная нога вперед в шпагат с помощью
5. свободная нога в сторону в горизонтальном положении
6. свободная нога в сторону, в шпагат, с помощью
7. свободная нога назад - « арабеск »
8. задний шпагат с помощью
9. кольцо с помощью
10. «аттитюд»
11. переднее равновесие в горизонтальном положении
12. «Казак» вперед с помощью
13. «казак» с постепенным сгибанием опорной ноги
14. на колене, нога вперед горизонтально или с помощью
15. на колене, нога в сторону горизонтально или с помощью

## **3. Повороты.**

1. пассэ-360\*
2. нога горизонтально вперед - 360<sup>0</sup>
3. «казак» нога вперед – 360<sup>0</sup>
4. «арабеск» - нога назад - 360<sup>0</sup>
5. «аттитюд» - 360<sup>0</sup>
6. в кольцо – 360<sup>0</sup>
7. «фуэтэ» - 360<sup>0</sup>
8. поворот на 360<sup>0</sup>нога вперед постепенное сгибание опорной ноги
9. на 360<sup>0</sup> шпагат вперед или в сторону с помощью
10. туловище в горизонтальном положении 360<sup>0</sup>
11. «фуэтэ» двойной 720<sup>0</sup> в пассэ

## **4. Гибкость и волны**

1. с «турляном» нога вперед в шпагат с помощью – 360<sup>0</sup>
2. с «турляном» нога в сторону в шпагат с помощью – 360<sup>0</sup>
3. с «турляном» нога назад в шпагат с помощью – 360<sup>0</sup>
4. с «турляном» нога назад в кольцо с помощью – 360<sup>0</sup>
5. с туловищем в горизонт, с «турляном» нога в сторону с помощью 180<sup>0</sup>
6. с туловищем в горизонтальном положении нога назад «турлянь»180<sup>0</sup>
7. с туловищем в горизонтальном положении вперед нога с помощью
8. наклон туловища вперед, нога в шпагат
9. наклон туловища назад, нога в шпагат
10. один «вертолет» вперед
11. опора на предплечьях, ноги параллельно полу
12. волна с переходом через пальцы от пола

## 13. волна с переходом через пальцы к полу

Таблица – 28 Упражнения с предметом

№	Содержание материала	T-1	T-2
<b>Практический материал</b>			
1.	<b>Упражнения с мячом:</b>		
	1. мелкие или средние броски из-за спины, и ловля одной кистью во время трудности	+	+
	2. мелкие или средние броски из-за спины, и ловля на тыльную сторону одной или 2-х кистей во время трудности тела.		+
	3. серия мелких бросков разнообразных по способам, направлениям, типу ловли, или без ловли (с отталкиванием), амплитуде.	+	+
	4. ловля мяча какой-либо частью тела, кроме кистей рук во время пассивного отбива	+	+
	5. длинный перекат по 3-м частям тела по передней стороне на полу.		+
	6. серия перекатов по различным частям тела без трудности		+
	7. свободный перекат по телу во время поворота без трудности		+
	8. движения в виде 8-ки с изменением плоскости и широким движением туловища без трудности	+	+
	9. работа с мячом с помощью разных частей тела, кроме кистей и рук с трудность тела или без	+	+
	10. средние и высокие броски с различными способами ловли	+	+
2.	<b>Упражнения со скакалкой:</b>		
	1. Специфические группы:		
	а — скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, прыжки через скакалку	+	+
	б — скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, мелкие прыжки через скакалку	+	+
	в - броски и ловля	+	+
	г - броски одного конца (эшапе)	+	+
	д — вращения скакалки	+	+
	е - работа скакалкой:	+	+
	• покачивания	+	+
	• круговые вращения	+	+
	• движения в виде восьмерки	+	+
	• втулеобразные движения	+	+
	2. последовательность ритмических шагов (более 3-х), скоординированных со специфическими группами		+
	3. прыжки с двойным вращением скакалки вперед	+	+
	4. прыжки с двойным вращением скакалки назад		+
	5. прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед	+	+
	6. прыжки через вдвое сложенную скакалку назад	+	+
	7. серия мелких прыжков с перекрестом рук или	+	+

	сменой перекреста вперед		
	8. серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста назад		+
	9. «эшапе» во время трудности равновесий		+
3.	<b>Упражнения с обручем:</b>		
	1. свободный перекат по полу и ловля на полу без трудности и с трудностью	+	+
	2. длинный свободный перекат по телу во время поворота без трудности	+	+
	3. перекат бумерангом (с возвращением) без трудности и с трудностью	+	+
	4. вращение обруча (минимум 3) вокруг части тела (кроме кистей и рук) без трудности и с трудностью	+	+
	5. свободные вращения предмета вокруг вертикальной оси в опоре на кисти или другой части тела, с трудностью или без	+	+
	6. бросок обруча с вращением вокруг горизонтальной или вертикальной оси, во время движения или трудности	+	+
	7. бросок обруча стопой во время трудности или без		+
	8. один прыжок или комбинация (2-3 прыжка) с трудностью или без	+	+
	9. серия мелких прыжков, с вращением тела, с проходом каждый раз через вращающийся обруч		+
	10. работа обручем разными частями тела, во время движения или трудности тела	+	+
	11. передача обруча под ногами во время трудности прыжка		+
4.	<b>Упражнения с булавами:</b>		
	1. серия мельниц (минимум 2) в разных плоскостях и уровнях без трудности	+	+
	2. серия мельниц (минимум 2) во время трудности		+
	3. мельница во время поворота без трудности	+	+
	4. мельница во время поворота с трудностью.		+
	5. бросок одной с вращением булавы, ловля во время вращательного движения без трудности	+	+
	6. маленькие или средние броски из-за спины		+
	7. бросок одной булавы передача другой под ногами без трудности	+	+
	8. ассиметричные движения булав без трудности	+	+
	9. перекаты по различным частям тела без трудности	+	+
	10. работа булавами разными частями тела ( небольшие броски, отталкивания, манипуляции) без трудности.	+	+
	11. работа булавами разными частями тела (небольшие броски, отталкивания, манипуляции) с трудностью.		+
5.	<b>Упражнения с лентой:</b>		
	1. Специфические группы		
	• змейки (4-5 гребней), спирали (4-5 колец)	+	+
	• работа: взмахи, покачивания, круговые движения, движения в виде восьмерки	+	+

	• броски, броски бумерангом		+
	• эшапе	+	+
	• проход через рисунок ленты или над ним всем телом, либо его частью	+	+
	2. Использование предмета		
	1. последовательное исполнение горизонтальных змеек, поднимающихся и опускающихся, или наоборот без трудности	+	+
	2. последовательное исполнение горизонтальных змеек, поднимающихся и опускающихся, или наоборот с трудностью	+	+
	3. 1 или 2 последовательные трудности прыжков на рисунке змейки без трудности		+
	4. серия змеек в различных плоскостях, скоординированных с трудностью тела		+
	5. спирали с описанием большого круга и изменением плоскости или направления гимнастики, с круговым движением руки без трудности		+
	6. спирали с описанием большого круга и изменением плоскости или направления гимнастики, с круговым движением руки с трудностью		+
	7. серия спиралей в различных плоскостях без трудности	+	+
	8. серия спиралей в различных плоскостях с трудностью		+
	9. работа лентой разными частями тела без трудности	+	+
	10. работа лентой разными частями тела с трудностью		+
	11. броски бумерангом без трудности		+
6.	<b>Специальные средства</b>		
	Музыкально-двигательное обучение:		
	- воспроизведение характера музыки через движения	+	+
	- распознавание основных музыкально-двигательных средств	+	+
	- музыкальные игры	+	+
	- музыкально-двигательные задания	+	+
	-танцы	+	+
	- классический экзерсис	+	+

### **Содержание и методика работы на этапе углубленной подготовки гимнастов 11-13 лет.**

Целью III этапа углубленной подготовки гимнастов является плавный переход от спокойно текущей работы к интенсивным тренировочным занятиям, от умеренных технических требований к сложным и сверхсложным элементам.

На этом этапе должны тренироваться только перспективные, одаренные гимнасты и в условиях, соответствующих цели.

Основные задачи этапа углубленной подготовки:

1. Совершенствование специально-физической подготовленности гимнастов, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.

2. Постепенное повышение функциональной подготовленности: планомерное освоение тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные.
3. Повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.
4. Освоение сложных и сверхсложных элементов.
5. Повышение качества исполнения всех хореографических форм – классических, народных, современных в усложненных соединениях.
6. Поиск индивидуального исполнительского стиля, активизация творческих способностей.
7. Приобретение опыта формирования предстартовой «боевой готовности», саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.
8. Углубленная тактическая и теоретическая подготовка.
9. Активная соревновательная практика на соревнованиях все более и более крупного масштаба: город, регион, республика, страна, международные турниры и официальные соревнования.

Основными средствами углубленной подготовки гимнастов 11-13 лет являются:

1. Тренировочные занятия повышающегося объема и интенсивности.
2. Индивидуальные постановочные занятия.
3. Скрупулезная отработка соревновательных элементов, соединений и комбинаций.
4. Комплексы СФП на активную гибкость и скоростно-силовые качества.
5. Теоретические занятия по видам подготовки.
6. Психологический тренинг и тактические учения.
7. Модельные тренировки.
8. Практика по реализации соревновательных задач.

Возраст спортсменов на II-м этапе углубленной подготовки, как правило, совпадает с пубертатным периодом – подростковым возрастом. Он характеризуется интенсивным ростом, повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма.

Таблица – 29 Возрастные особенности тренировки гимнастов 11-13 лет

<i><b>Возрастные особенности</b></i>	<i><b>Методические особенности</b></i>
Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит оформление фигуры.	Необходимо бороться с чрезмерным повышением массы тела с помощью диет и осторожным повышением нагрузок.
Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшается координация и другие физические способности.	Тем не менее необходимо осваивать новые движения, совершенствовать ранее изученные и планомерно наращивать скоростно-силовую подготовку.
Отставание в развитии сердечно-сосудистой системы приводит к повышению давления, сердечного ритма, быстрой утомляемости.	Необходимо внимательно дозировать нагрузку, заботиться о восстановлении и отдыхе, регулярно осуществлять врачебный контроль.
В поведении подростков отмечается преобладание возбуждения над	Важнейшая задача – воспитание «тормозов». Для этого необходима

торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны раздражителю.

спокойная обстановка, доброжелательность, понимание, терпение, но не снижая требовательности.

На этом этапе целесообразно тренироваться 8 – 9 раз в неделю, т.е. иметь 2 – 3 двухразовых тренировочных дня в приемлемых для решения вышеназванных задач условиях. Частыми являются тренировочные сборы.

Необходимо существенное увеличение соревновательной практики до 10 – 12 значительных соревнований в год. Кроме этого, целесообразно проводить модельные тренировки, прикидки, тренировочные и подготовительные соревнования.

### **Классификационные элементы, рекомендуемые для тренировочных групп 3 - 5 годов спортивной подготовки:**

#### **Прыжки**

1. прыжок шагом в кольцо
2. прыжок шагом толчком двумя
3. прыжок шагом с наклоном туловища
4. прыжок шагом в кольцо толчком 2 ногами
5. прыжок шагом с наклоном туловища толчком 2 ногами
6. шагом с  $\frac{1}{2}$  поворота туловища в полете
7. шагом с  $\frac{1}{2}$  поворота туловища в полете в кольцо
8. «жете ан турнан»
9. «жете ан турнан» в кольцо
10. подбивной прыжок с наклоном туловища назад
11. подбивной прыжок с  $\frac{1}{2}$  поворота туловища в полете ( $180^0$ )
12. подбивной прыжок с  $\frac{1}{2}$  поворота туловища ( $180^0$ ) в кольцо
13. прыжок «казак» в кольцо
14. прыжок «казак» с  $\frac{1}{2}$  поворота всего тела в полете
15. прыжок «казак» нога выше головы без помощи
16. прыжок в кольцо с  $\frac{1}{2}$  поворота всего тела в полете
17. прыжок в кольцо толчком 2-мя ногами
18. прыжок «ножницы» со сменой ног назад в кольцо
19. перекидной прыжок в шпагат или в кольцо
20. перекидной прыжок в шпагат + кольцо
21. «фуэте» в шпагат
22. «фуэте» в кольцо
23. прыжок «щука», наклон туловища к ногам

#### **Равновесия**

1. свободная нога вперед «турлян» на  $180^0$
2. свободная нога вперед «турлян» на  $360^0$
3. свободная нога вперед в шпагат с помощью «турлян»  $180^0$
4. свободная нога вперед в шпагат с помощью «турлян»  $360^0$
5. свободная нога в сторону в шпагат с помощью «турлян»  $180^0$
6. свободная нога в сторону в шпагат с помощью «турлян»  $360^0$

7. свободная нога вперед, в сторону без помощи
8. нога назад в шпагат с помощью «турлянь»  $180^{\circ}$
9. «турлянь» в кольцо с помощью  $180^{\circ}$
10. равновесие в кольцо с помощью
11. равновесие в шпагат туловище горизонтально в сторону
12. переднее равновесие в шпагат
13. нога вперед  $90^{\circ}$ , постепенное сгибание опорной ноги
14. турлянь в «казаке»  $180^{\circ}$
15. «казак», нога вверх вперед с помощью
16. «казак», нога вверх вперед с помощью, постепенное сгибание опорной ноги
17. «казак», нога вверх вперед без помощи
18. на колене, нога вверх (выше головы) без помощи
19. на колене, нога вверх, наклон туловища назад без опоры

### **Повороты.**

1. пассэ- $1080^{\circ}$
2. нога горизонтально вперед –  $720^{\circ}$
3. «казак» нога вперед –  $360^{\circ}$
4. «казак» нога вперед –  $720^{\circ}$
5. «казак» нога вперед –  $720^{\circ}$ -постепенное опускание на опорной ноге
- 6.. захват вперед в шпагат  $720^{\circ}$
7. на согнутой ноге, поворот в захват вперед  $360^{\circ}$
8. на согнутой ноге, поворот в захват вперед  $720^{\circ}$
9. свободная нога назад (арабеск, аттитюд)  $720^{\circ}$
10. нога назад с помощью в кольцо  $360^{\circ}$
11. прямая нога назад с захватом  $360^{\circ}$
12. в кольцо  $-360^{\circ}$  без помощи
13. в переднем равновесии, туловище горизонтально  $720^{\circ}$
14. шпагат назад, с туловищем в горизонтальном положен.  $360^{\circ}$
15. боковой шпагат с помощью туловище в горизонтальном положении на  $360^{\circ}$
16. боковой шпагат с помощью туловище в горизонтальном положении на  $720^{\circ}$
17. «фуэте» свободная нога в горизонт, положении 2-ной в пасе  $720^{\circ}$

### **Гибкость и волны.**

1. с «турляном» нога вперед в шпагат с помощью –  $360^{\circ}$
2. с «турляном» нога в сторону в шпагат с помощью –  $360^{\circ}$
3. с «турляном» нога назад в шпагат с помощью –  $360^{\circ}$
4. с «турляном» нога назад в кольцо с помощью –  $360^{\circ}$
5. с «турляном» нога назад в кольцо без помощи –  $180^{\circ}$
6. с движением туловища или ноги, круг
7. турлянь с туловищем в горизонтальном положении, с помощью  $360^{\circ}$
8. наклон туловища горизонтально, без помощи с 1 техническим движением
9. наклон туловища горизонтально, без помощи турлянь  $180^{\circ}$
10. наклон туловища горизонтально, без помощи турлянь  $360^{\circ}$

11. «заднее» равновесие
12. подъем с пола в «заднее»
13. переворот вперед с четко зафиксированной позицией «заднего» равновесия
14. два «вертолета» подряд вперед
15. один «вертолет» назад

Таблица – 30 Упражнения с предметом

№	содержание материала	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
<b>Практический материал</b>				
<b>1</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>			
	1. ОРУ - на все группы мышц	+	+	+
	- строевые и порядковые	+	+	+
	- ходьба и бег в различных направлениях	+	+	+
	2. комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса	+	+	+
	3. комплекс упражнений на мышцы спины	+	+	+
	4. комплекс упражнений на боковые мышцы.	+	+	+
	5. комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	+	+	+
	6. комплекс упражнений для мышц рук и кистей (с предметами)	+	+	+
	7. комплекс упражнения для мышц ног и стоп	+	+	+
	8. комплексы на развитие ловкости и подвижные игры	+	+	+
	9. круговая тренировка (интервальным, без интервальным методом)	+	+	+
<b>2</b>	<b>.Специальная физическая подготовка</b>			
	<b>1.Пассивная гибкость:</b>			
	- складка вперед с гимнастической скамейки и с 1-ой планки гимн, стенки.	+	+	+
	- наклоны вперед, в сторону, назад из положения- «бабочка», «лягушка»	+	+	+
	- медленные наклоны с фиксацией вперед, в стороны из положения прямой шпагат	+	+	+
	- шпагат с наклоном вперед (без опоры рукой), шпагат с наклоном назад с захватом прямой рукой («складка» назад)	+	+	+
	- (у опоры - боком, лицом) глубокий наклон назад, нога в шпагат	+	+	+
	- шпагат с 3-4 планки гимнастической лестницы (левой, правой ногой), захват в наклоне назад		+	+
	- махи ( вперед, в сторону, назад) с тяжестью и с резиновыми амортизаторами		+	+
	- растяжка с колена, тренером-преподавателем	+	+	+
	- растяжка в мостике на одной ноге, другая в шпагат, с помощью тренера-преподавателя		+	+
	- лежа на животе складка назад в захват	+	+	+
	<b>2.Активная гибкость:</b>			
	- на высоком полупальце, лицом к опоре,	+	+	+

	удержание ноги вперед (5-8 серий по 2-5 сек.)			
	- на высоком полупальце, боком к опоре, удержание ноги в сторону (5-8 серий по 2-5 сек)	+	+	+
	- удержание ноги назад в шпагате, туловище горизонтально вперед	+	+	+
	- удержание ноги в сторону в шпагате, туловище горизонтально в сторону		+	+
	-поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 сек.		+	+
	<b>3. Вестибулярная устойчивость</b>			
	- 3 кувырка вперед, 3 прыжка с поворотом на 360 <sup>0</sup> - любое равновесие на носке	+	+	+
	- 2 переворота вперед, 2-3 вертолета вперед - любое равновесие, не меняя опорную ногу		+	+
	- 2 кувырка назад, 2 переворота назад, горизонтальное равновесие нога в шпагат			+
	- переворот назад из седа на полу, переворот назад с поворотом корпуса в боковое равновесие, туловище горизонтально	+	+	+
	- круговая тренировка (интервальным, без интервальным методом)	+	+	+
	<b>4.Хореографическая подготовка</b>			
	-деми плие и гран плие по 5 позиции, с релеве и пор де бра	+	+	+
	-батманы тандю с фондю в сочетании с арабесками и движениями телом	+	+	+
	- ронд де жамб партер, в сочетании с поворотами «фуэтэ»	+	+	+
	-гран батман жете из 5 позиций (крестом), с полупальцев, с равновесиями, с переводами ноги кругом по воздуху	+	+	+
	-пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами	+	+	+
	-адажио - соединение из поз, равновесий, поворотов	+	+	+
	-средние и большие хореографические прыжки в связках с элементами художественной гимнастики	+	+	++
	-народно-характерные и современные танцы(цыганский, испанский, восточный, танго, фокстрот, румба и т.д.)		+	+
	-«джаз хореография»			+
	-«партерная хореография»	+	+	+
<b>3.</b>	<b>Технико-тактическое мастерство</b>			
А.	<b>Базовая техническая подготовка в комплексе с ОФП</b>	+	+	+
Б.	<b>Специальная техническая подготовка в комплексе с элементами без предмета и акробатическими элементами</b>			
	<b>Акробатика:</b>			
	- переворот назад толчком 2-мя ногами		+	+

- перелет с коленей в мост на одну ногу		+	+
- переворот вперед на полупальцах, нога вперед в шпагат, и обратно	+	+	+
- переворот с коленей «бочкой» на носок, нога вперед-вверх в шпагат		+	+
- переворот назад из седа на полу в любой поворот или равновесие, не меняя опорную ногу	+	+	+
- переворот назад в сед, без смены опоры в равновесие «казачок »			+
- различные перелеты из седа на полу	+	+	+
<b>Упражнение со скакалкой.</b>			
1 .Специфические группы:			
а - скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, прыжки через скакалку	+	+	+
б- скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, мелкие прыжки через скакалку	+	+	+
в - броски и ловля	+	+	+
г - броски одного конца (эшапе)	+	+	+
д - вращения скакалки	+	+	+
е - работа скакалкой:	+	+	+
• покачивания	+	+	+
• круговые вращения	+	+	+
• движения в виде восьмерки	+	+	+
• вуалеобразные движения	+	+	+
2.Мастерство (общее требование для всех предметов) -броски и ловли:	+	+	+
- без помощи кистей и рук, без зрительного контроля, во время вращательного движения, прыжка, под ногой		+	+
3. последовательность ритмических шагов (более 3-х), скоординированных со специфическими группами	+	+	+
4, прыжки с двойным вращением скакалки вперед	+	+	+
5. прыжки с двойным вращением скакалки назад	+	+	+
6. прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед	+	+	+
7. прыжки через вдвое сложенную скакалку назад	+	+	+
8. серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста вперед	+	+	+
9. серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста назад	+	+	+
10. «этапе» во время трудности равновесий	+	+	+
11. прыжки с поворотом, с проходом каждый раз через скакалку (вращение вперед, назад)		+	+
12. эшапе 2 или более вращений свободного конца скакалки и ловля во время той же самой трудности			+
13. эшапе во время трудности прыжка с проходом			+

	через скакалку			
	14. вращение открытой и натянутой скакалкой, которую держат за середину или за один конец		+	+
	<b>Упражнение с обручем.</b>			
	1. специфические группы: 1. перекаты по телу, по полу	+	+	+
	2. вращения: вокруг кисти рук или другой части тела вокруг оси обруча: с опорой на полу, на любой части на весу	+	+	+
	3. броски и ловли	+	+	+
	4. проходы через обруч	+	+	+
	5. элементы над обручем	+	+	+
	6. работа обручем: - покачивания - круговые движения - движения в виде восьмерки	+	+	+
	2. Мастерство (общие требования для всех предметов)	+	+	+
	3. длинный свободный перекат во время полета прыжка		+	+
	4. свободный перекат по полу и ловля на полу без трудности и с трудностью	+	+	+
	5. длинный свободный перекат по телу во время поворота без трудности или с трудностью		+	+
	6. перекаты бумерангом (с возвращением) без трудности и с трудностью	+	+	+
	7. вращение обруча (минимум 3) вокруг части тела (кроме кистей и рук) без трудности и с трудностью	+	+	+
	8. свободные вращения предмета вокруг вертикальной оси в опоре на кисти или другой части тела, с трудностью или без	+	+	+
	9. бросок обруча с вращением вокруг горизонтальной или вертикальной оси, во время движения или трудности	+	+	+
	10. бросок обруча стопой во время трудности или без		+	+
	11. один прыжок или комбинация (2-3 прыжка) с трудностью или без	+	+	+
	12. серия последовательных непрерывных перекатов по разным частям тела		+	+
	13. круговой перекаты по полу в положении на полу, или стоя (ловля с трудностью или без)		+	+
	14. отбив обруча ногами после высокого броска с изменением вращения обруча {вокруг вертикальной оси}		+	+
	15. бросок стопой во время изменения движения или вращения тела		+	+
	16. отбив обруча ногой после броска во время прыжка с трудностью или без			+

	17. в опоре на груди, длинный перекат по ногам и туловищу		+	+
	18. длинный перекат в положении на полу по 3 разным частям тела по передней или задней стороне		+	+
	<b>Упражнение с мячом</b>			
	1. Специфические группы:			
	- броски и ловля	+	+	+
	- отбивы	+	+	+
	- свободные перекаты по телу или полу	+	+	+
	- работа предмета: выкруты; покачивания; обволакивания; движения в виде восьмерки	+	+	+
	- движения с изменением положения тела с круговыми движениями рук или без (с балансом мяча на кисти или какой-либо части тела )	+	+	+
	2. Использование предмета. Мастерство (общие требования для всех предметов)	+	+	+
	3. мелкие или средние броски из-за спины кистями или без и ловля одной кистью во время трудности тела	+	+	+
	4. тоже, что и №3 ловля на тыльную сторону одной или двух кистей во время трудности тела	+	+	+
	5. серия мелких бросков, разнообразных по способам, направлениям и амплитуде, типу ловли или отталкивания	+	+	+
	6. ловля мяча любой частью тела во время пассивного отбива	+	+	+
	7. серия отбивов, воспроизводящих ритм, с трудностью или без	+	+	+
	8. активные отбивы от пола частью тела (кроме рук), с трудностью или без	+	+	+
	9. отбив (отталкивание) мяча одной частью тела кроме кистей и рук	+	+	+
	10. тоже, что и № 9, без зрительного контроля, без трудности		+	+
	11. длинный перекат в положении лежа на полу по передней или задней сторонам тела	+	+	+
	12. серия непрерывных последовательных перекатов по разным частям тела и в разных направлениях без трудности и с трудностью		+	+
	13. длинный свободный перекат по телу во время полета прыжка		+	+
	14. длинный свободный перекат по телу во время полета прыжка с вращением с трудностью или без			+
	15. длиной свободный перекат по телу во время поворота без трудности	+	+	+
	16. движение в виде восьмерки в вертикальной или горизонтальной плоскости и широким движением туловища с трудностью или без	+	+	+
	17. работа мячом с помощью разных частей тела,		+	+

	кроме кистей и рук			
	<b>Упражнения с булавами</b>			
	1. Специфические группы			
	- небольшие круги;	+	+	+
	- мельницы;	+	+	+
	- броски с вращением или без вращения булав во время полета (одной или обеих)	+	+	+
	- постукивания	+	+	+
	- работа с предметом: - взмахи, покачивания, круговые движения рук	+	+	+
	-взмахи, покачивания, круговые движения предметом	+	+	+
	- движения в виде восьмерки	+	+	+
	- ассиметричные движения.	+	+	+
	2. Использование предмета (Мастерство общие требования для всех предмет)	+	+	+
	3. серия мельниц в разных плоскостях и уровнях(минимум-2) без трудности	+	+	+
	4. серия мельниц с описанием большого полукруга, круга с изменением плоскости или направления во время движения тела		+	+
	5. мельницы во время полета прыжка ( с трудностью или без)		+	+
	6. мельницы во время поворота (с трудностью или без)		+	+
	7. бросок с вращением 1-ой или 2-х булав, ловля во время вращательного элемента (без трудности)	+	+	+
	8. ассиметричные броски, выполненные с трудностью тела		+	+
	9. маленькие или средние броски, из-за спины одной или 2-мя булавами кистями или без и ловля без трудности	+	+	+
	10. ассиметрия во время трудности тела	+	+	+
	11. перекаты по разным частям тела		+	+
	12. небольшие броски, манипуляции, разными частями тела	+	+	+
	13. передача булав под ногами во время трудности прыжка		+	+
	<b>Упражнение с лентой</b>			
	1. Специфические группы: змейки, спирали (4-5 змеек, спиралей)	+	+	+
	2. Работа: взмахи, покачивания, круговые движения, движения в виде 8-ки	+	+	+
	3. Использование предмета ( броски, броски бумерангом, эшапе, проход через рисунок ленты или над ним всем телом, либо его частью)	+	+	+
	- последовательное исполнение горизонтальных змеек во время трудности тела	+	+	+
	- 1 или 2 последовательные трудности прыжка на рисунке змейки	+	+	+

- серия змеек в различных плоскостях с трудностью тела	+	+	+
- спирали вокруг палочки и руки с броском или без с движением или с трудностью	+	+	+
- спирали с описанием большого круга, с изменением плоскости с трудностью или без.	+	+	+
- горизонтальные или вертикальные спирали во время поворотов	+	+	+
- 1 или 2 последовательных прыжка на рисунке спирали	+	+	+
- Серия спиралей в различных плоскостях скоординированных с трудностью тела		+	+
- работа различными частями тела, кроме кистей и рук	+	+	+
- отбив палочки стопой или другой частью тела во время движения или трудности			+
- пережат палочки ленты по части тела с трудностью или без		+	+
- бросок бумерангом под ногой (ногами) в полете трудности прыжка			+
- бросок бумерангом во время поворота с трудностью или без			+
- бросок бумерангом на полу, круговые движения рук, держащих конец ленты ловля с трудностью или без		+	+
- 2 последовательных броска бумерангом, во время 2-го лента проходит над или под гимнасткой			+
.- бросок бумерангом ногой без зрительного контроля вперед или назад и ловля без зрительного контроля			+
- 1 или серия эшапе во время движения тела или трудности тела		+	+
Специальные средства	+	+	+
- Музыкально-двигательное обучение:	+	+	+
- воспроизведение характера музыки через движения	+	+	+
- распознавание основных музыкально-двигательных средств	+	+	+
- музыкально-двигательные задания	+	+	+
- танцы	+	+	+
- классический экзерсис	+	+	+

### **Содержание и методика работы на этапе спортивного совершенствования гимнастов 14 лет и старше**

Целью IV этапа – спортивного совершенствования гимнастов является выполнение высоких нормативов: мастера спорта и мастера спорта международного класса, а также достижение высоких результатов в

крупнейших официальных соревнованиях: чемпионатах региона, России, Европы, Мира, Олимпийских Игр.

Основные задачи: этапа спортивного совершенствования:

1. Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности во всех аспектах.
2. Периодическое достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок.
3. Достижение высокого уровня надежности (стабильности) исполнения сложных и сверхсложных элементов и соединений.
4. Постоянный поиск и освоение новых оригинальных движений.
5. Максимальное раскрытие индивидуальных особенностей, мастерства, исполнительского стиля, виртуозности и выразительности.
6. Углубление психологических и тактических знаний и умений, достижение максимального уровня психологической и тактической готовности к соревнованиям.
7. Достижение максимально высоких спортивных результатов в соревнованиях высокого ранга.

Основные средства этапа спортивного совершенствования:

1. Специальные разминки разного характера: партерные, гимнастические, хореографические, народно-характерные, современно-танцевальные и комплексные, общие и индивидуальные.
2. Индивидуальная работа над элементами, соединениями и композициями.
3. Индивидуальная специально-физическая подготовка.
4. Индивидуальная теоретическая, психологическая и тактическая подготовка.
5. Индивидуальный график соревнований, прикидок и модельных тренировок.

Для данного возраста характерна высокая степень функционального совершенства, поэтому именно в этом возрасте можно ожидать интеллектуальную и эмоциональную зрелость, пластичность, музыкальность, более сложное в образном отношении исполнение.

Таблица – 31 Возрастные проблемы и способы их решения на этапе спортивного совершенствования

<i><b>Возрастные проблемы</b></i>	<i><b>Способы решения</b></i>
Критическое отношение к своим спортивным возможностям, сомнения в целесообразности продолжения напряженных тренировок.	Четко определить задачи на предстоящий тренировочный цикл, ознакомить гимнастку с календарем планируемых сборов, соревнований и других выездных мероприятий.
Угнетает монотонность тренировок как по содержанию, так и по нагрузкам	Чередовать варианты разминок, менять место и условия тренировок, участвовать в показательных мероприятиях.
Появляется психологическая усталость.	Больше практиковать отвлекающие мероприятия.
Нередки нарушения менструального цикла.	Строить тренировочный процесс с учетом ОМЦ, осуществлять регулярный врачебный

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства гимнастки выполняют большой объем работы при её высокой интенсивности.

Соревновательная практика расширяется до 12 – 14 соревнований в год, в соревновательном периоде гимнастки стартуют через каждые 2 – 3 недели.

Большое количество значимых соревнований и необходимость стабильных выступлений требуют специальной психологической подготовки и реабилитационно-восстановительных мероприятий.

Таблица – 32 Упражнения с предметом

№	содержание материала	ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3
<b>Практический материал</b>				
<b>1.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>			
	<b>1.Комплексы для развития скоростно-силовых качеств</b>			
	-Прыжки с двойным вращением за 30" сек; (вперед, назад), на скорость, и на высоту (по 2 серии)	+	+	+
	-3 прыжка шагом с 2-ым вращением, толчком одной и двумя ногами. по3 серии)		+	+
	-10 прыжков на правой, левой с 2-ым вращением; (по 2 серии)		+	+
	-10 пружинистых прыжков с 2-ым вращением (на правой, левой) (по 2 серии)			+
	<b>2.Комплексы для развития силы</b>			
	-комплексы для мышц нижнего брюшного пресса, верхнего и среднего	+	+	+
	-комплексы для м-ц спины	+	+	+
	-комплексы для боковых мышц тела	+	+	+
	-комплексы для силы м-ц рук	+	+	+
	<b>Нормативы:</b>			
	-сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10". 10 раз - 10.0 бал.	+	+	+
	-из положения в упоре лежа, проходы на руках по кругу за 10"- 5 кругов -10.0 бал.	+	+	+
	-прогибы назад, лежа на животе за 15" (касание руками ног) 10 раз - 10.0 бал	+	+	+
	-наклоны назад в стойке на одной, другая махом в шпагат, стоя боком к опоре за 10". 10 раз -10.0 бал.	+	+	+
	-выпрыгивания из «пистолета» за 10" 10 р. - 10 .0 бал.		+	+
	-двойные прыжки за 30" - 60 прыжков- 10.0 бал.	+	+	+
	<b>3.Общая выносливость</b>			
	1. кросс - 5-8 мин.	+	+	+
	2.двойные, вращая скакалку вперед, подряд - (не менее 100 шт. - 1 мин. )	+	+	+

	3.двойные, вращая скакалку назад, подряд - (не менее 50 шт.) - 30"	+	+	+
	4. скрестные с двойным вращением вперед, назад не менее 50 шт.) - 30"	+	+	+
	5. серия из прыжков: Двойные подряд – 30сек. + 30сек-просто x 3 серии (итого 3 мин. прыжков) (варианты разнообразить)	+	+	+
	<b>4. Специальная выносливость</b>			
	Выполнение произвольных композиций 2-3 раза с минимальным перерывом;	+	+	+
	Круговая тренировка при подготовке к соревнованиям - 1 вид- отдых -40-60 сек 2 вид- отдых-50-70 сек 3 вид- отдых-60-80 сек 4 вид- отдых-70-90 сек (2,3 круга)	+	+	+
	<b>5. Комплексы на развитие ловкости</b>			
	Выполнение асимметричной работы с двумя разными предметами			+
	<i>обруч, мяч</i> (разнообразные варианты) -вращение обруча, бросок, ловля во вращение - левой рукой, правой рукой - -«обволакивание» мяча -10 раз;	+	+	+
	<i>лента, мяч</i> (разнообразные варианты) -бросок ленты, пережат мяча по рукам и груди, высокий бросок мяча, эшапе лентой	+	+	+
	<i>лента, обруч</i> (разнообразные варианты) вертушки через кисть обручем, большой круг, эшапе в боковой плоскости лентой, змейка лентой, большой бросок обруча, прием, вращая его на кисти	+	+	+
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>			
	<b>Пассивная гибкость:</b>			
	1.растяжка в парах с партнером (вперед в сторону, назад), оказывая сопротивление	+	+	+
	2. Махи, после предварительной растяжки (во всех направлениях) с резиновым жгутом-10-20 р	+	+	+
	3.Махи с утяжелителями (во всех направлениях) 10 р	+	+	+
	4. растяжка силой по 1 мин. между 2-х гимн. скамеек ( стульев)	+	+	+
	<b>Активная гибкость:</b>			
	-удержание ноги вперед, в сторону, назад, стоя на полупальце 10" x 3	+	+	+
	-поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2" x 3	+	+	+
	-равновесие с прямой ногой назад 5"х 3	+	+	+
	-на носке, - тур лян нога в сторону, на 360 ° (нога в аттитюд, в кольцо, вперед)	+	+	+
	<b>Вестибулярная устойчивость:</b>			

3 кувырка вперед в темпе, стойка на носке одной\ другую согнуть вперед, руки вверх с закрытыми глазами. Держать 10"(3 серии)	+	+	+
3 прыжка(ноги вместе) с поворотом на 360°, в темпе кувырок вперед, в темпе низкое равновесие, держать 5" (3 серии)	+	+	+
3 переворота назад, оставляя ногу в вертикальном шпагате, в темпе равновесие в кольцо, держать 5", (3 серии с каждой ноги)	+	+	+
2 перелета «бочкой», на колени, толчком с коленей, ноги врозь в шпагат, соединить в стойке и переворот вперед, удерживая ногу вперед, равновесие на носке - держать 5" (3 серии с каждой ноги)	+	+	+
4 фуэтэ, боковой наклон туловища, нога в сторону в шпагат (по 3 серии с каждой ноги)	+	+	+
2 перелета «бочкой», на колени, толчком с коленей, ноги врозь в шпагат, соединить в стойке и переворот вперед, удерживая ногу вперед, равновесие на носке - держать 5"(3 серии с каждой ноги)	+	+	+
4 фуэтэ, боковой наклон туловища, нога в сторону в шпагат (по 3 серии с каждой ноги)	+	+	+
<b>Хореография:</b>			
Деми плие и фан плие во всех позициях в сочетании с пор де бра, и другими движениями рук;	+	+	+
Батманы тандю и тандю-жете, по 1,5 позициям во всех напр. в разных вариантах и сочетаниях;	+	+	+
Ронд де жамб партер и анлер, он де ор и он де дан в сочетании с другими элементами хореографии .и художественной гимнастики;	+	+	+
Батманы фондю и фрапе во всех направлениях, в разных вариантах и сочетаниях	+	+	+
Релеве лян и девлопе во всех направлениях и в разных сочетаниях с элементами хореографии и художественной гимнастики;	+	+	+
Гран батман жете из 1 и 5 позиций в разных направлениях, вариантах и сочетаниях;	+	+	+
Пор де бра с различными волнами, взмахами, скручиваниями, наклонами;	+	+	+
Адажио - соединение из поз, равновесий, поворотов и других движений;	+	+	+
Маленькие хореографические прыжки: шанжман-де-пье, жете, ассамблее;	+	+	+
Большие прыжки из художественной гимнастики: шагом, прогнувшись, жете жете со сменой ног, шагом со сменой, перекидные в кольцо, в шпагат	+	+	+
Народно-характерные танцы, из танцев народов мира - 2 комбинации на 16-32 счета,	+	+	+

	составленные и выполненные во время зачетного тренировочное занятия;			
	Партерная хореография.	+	+	+
3	<b>Техническая подготовка</b>			
	<b>1. упражнения без предмета:</b>			
	<b>Прыжки:</b>			
	1. шагом в кольцо с наклоном туловища назад	+	+	+
	2. шагом с наклоном назад, толчком 2-х ног	+	+	+
	3. шагом с наклоном туловища назад	+	+	+
	4. шагом в кольцо, толчком 2 ногами	+	+	+
	5. шагом со сменой согнутой ногой в кольцо	+	+	+
	6. шагом со сменой согнутой, с наклоном туловища назад	+	+	+
	7. шагом со сменой прямыми ногами	+	+	+
	8. шагом со сменой в кольцо	+	+	+
	9. шагом со сменой с наклоном туловища назад	+	+	+
	10. «жете ан турнан» «жете ан турнан» с наклоном туловища назад «жете ан турнан» с подбивным «жете ан турнан» с наклоном назад «жете ан турнан» с подбивным в кольцо	+	+	+
	11. перекидной в шпагат перекидной в кольцо	+	+	+
	12. «щука», ноги в стороны в шпагат с наклоном туловища вперед толчком 2 ног	+	+	+
	<b>Равновесия : ( на носке)</b>			
	1. «турляны» 180° нога горизонтально - вперед, в сторону, назад	+	+	+
	2. «турляны» 180° нога в захват - вперед, в сторону	+	+	+
	3. «турлян» 180 нога в захват назад «турлян» 180 нога в кольцо, «турлян» нога в кольцо без помощи	+	+	+
	4. задний шпагат без помощи; равновесие в кольцо без помощи	+	+	+
	5. боковой шпагат	+	+	+
	6. переднее равновесие в шпагат переднее равновесие «турлян» 180°	+	+	+
	7. переднее равновесие «турлян» 360°	+	+	+
	8. «турлян» 180° в горизонтальном положении	+	+	+
	9. нога вверх с помощью, (в сторону, назад) постепенное сгибание опорной ноги	+	+	+
	10. на колене в кольцо без помощи	+	+	+
	<b>Повороты:</b>			
	1. «казак» вперед ( в сторону) 720°	+	+	+
	2. шпагат вперед или в сторону помощью 720°	+	+	+
	3. шпагат без помощи 720° (вперед или в сторону)	+	+	+
	4. нога горизонтально в арабеске или аттитюде 720"	+	+	+

5. шпагат назад с помощью или кольцо с помощью 720°	+	+	+
6. шпагат или кольцо назад без помощи 360°	+	+	+
7. шпагат назад с туловищем в горизонтальном положении 360° шпагат назад с туловищем в горизонтальном положении 720°	+	+	+
8. на 360° боковой шпагат с туловищем в горизонтальном положении без помощи	+	+	+
<b>Наклоны:</b>			
1. нога назад в кольцо без помощи 180° тур ляж	+	+	+
2. круг ногой с «турляном» 180° с помощью	+	+	+
3. нога в сторону (с помощью) туловище горизонтально «турлян» 360°	+	+	+
4. нога в сторону (без помощи) туловище горизонтально «турлян» 180°	+	+	+
5. круг ногой без помощи	+	+	+
6. нога назад с помощью, туловище горизонтально «турлян» 360°	+	+	+
7. нога назад без помощи «турлян» 180°	+	+	+
8. «турлян» с наклоном туловища вперед 360°	+	+	+
9. с вращением, вокруг вертикальной оси 360°	+	+	+
10. подъём с пола с поворотом на 180°	+	+	+
11. из положения стоя «турлян» а переднем шпагате на 180°	+	+	+
12. из заднего шпагата с помощью, наклон назад и смена опорной ноги (0.6)	+	+	+
<b>Элементы акробатики:</b>			
1. подъём с пола с четко зафиксированной позицией переднего шпагата	+	+	+
2. переворот вперед с четко зафиксированной позицией переднего шпагата	+	+	+
3. переворот назад в позицию заднего шпагата переворот назад - нога в сторону	+	+	+
4. перелет с коленей в задний шпагат	+	+	+
<b>Упражнения с предметами</b>			
<b>Упражнение со скакалкой.</b>			
1. Специфические группы;	+	+	+
а - скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, прыжки через скакалку	+	+	+
б- скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, мелкие прыжки через скакалку	+	+	+
в - броски и ловля	+	+	+
г - броски одного конца (эшапе)	+	+	+
д - вращения скакалки	+	+	+
е - работа скакалкой:	+	+	+
• покачивания	+	+	+
• круговые вращения	+	+	+

• движения в виде восьмерки	+	+	+
• вуалеобразные движения	+	+	+
2. Мастерство (общее требование для всех предметов)-броски и ловли:	+	+	+
- без помощи кистей и рук, без зрительного контроля, во время вращательного движения, прыжка, под ногой	+	+	+
3. последовательность ритмических шагов (более 3-х), скоординированных со специфическими группами	+	+	+
4. прыжки с 2-ным вращением скакалки вперед	+	+	+
5. прыжки с 2-ным вращением скакалки назад	+	+	+
6. прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед	+	+	+
7. прыжки через вдвое сложенную скакалку назад	+	+	+
8. серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста вперед	+	+	+
9. серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста назад	+	+	+
10. «эшапе» во время трудности равновесий	+	+	+
11. прыжки с поворотом, с проходом каждый раз через скакалку (вращение вперед, назад)	+	+	+
12. эшапе 2 или более вращений свободного конца скакалки и ловля во время той же самой трудности	+	+	+
13. эшапе во время трудности прыжка с проходом через скакалку	+	+	+
14. вращение открытой и натянутой скакалкой, которую держат за середину или за один конец	+	+	+
<b>Упражнение, с обручем.</b>			
1. специфические группы:	+	+	+
- перекаты по телу, по полу	+	+	+
- вращения: вокруг кисти рук или другой части тела вокруг оси обруча: с опорой на полу, на любой части на весу	+	+	+
- броски и ловли	+	+	+
- проходы через обруч	+	+	+
- элементы над обручем	+	+	+
- работа обручем: - покачивания - круговые движения - движения в виде восьмерки	+	+	+
2. Мастерство (общие требования для всех предметов)	+	+	+
3. длинный свободный перекат во время полета прыжка	+	+	+
4. свободный перекат по полу и ловля на полу без трудности и с трудностью	+	+	+
5. длинный свободный перекат по телу во время	+	+	+

	поворота без трудности или с трудностью			
	6. пережат бумерангом ( с возвращением) без трудности и с трудностью	+	+	+
	7. вращение обруча (минимум 3) вокруг части тела (кроме кистей и рук) без трудности и с трудностью	+	+	+
	8. свободные вращения предмета вокруг вертикальной оси в опоре на кисти или другой части тела, с трудностью или без	+	+	+
	9. бросок обруча с вращением вокруг горизонтальной или вертикальной оси, во время движения или трудности	+	+	+
	10. бросок обруча стопой во время трудности или без	+	+	+
	11. один прыжок или комбинация (2-3 прыжка) с трудностью или без	+	+	+
	12. серия последовательных непрерывных пережатов по разным частям тела	+	+	+
	13. круговой пережат по полу в положении на полу, или стоя (ловля с трудностью или без)	+	+	+
	15. бросок стопой во время изменения движения или вращения тела	+	+	+
	16. отбив обруча ногой после броска во время прыжка с трудностью или без	+	+	+
	17. в опоре на груди, длинный пережат по ногам и туловищу	+	+	+
	18. длинный пережат в положении на полу по 3 разным частям тела по передней или задней стороне	+	+	+
	<b>Упражнение с мячом</b>			
	1. Специфические группы:			
	- броски и ловля	+	+	+
	-. отбивы	+	+	+
	-. свободные пережаты по телу или полу	+	+	+
	-. работа предмета: выкрут; покачивания; обволакивания; движения в виде восьмерки	+	+	+
	-. движения с изменением положения тела с круговыми движениями рук или без (с балансом мяча на кисти или какой-либо части тела)	+	+	+
	2. Использование предмета. Мастерство, (общие требования для всех предметов)	+	+	+
	3. мелкие или средние броски из-за спины кистями или без и ловля одной кистью во время трудности тела	+	+	+
	4. тоже, что и №3 ловля на тыльную сторону одной или двух кистей во время трудности тела	+	+	+
	5. серия мелких бросков, разнообразных по способам, направлениям и амплитуде типу ловле или отталкивания	+	+	+

6. ловля мяча любой частью тела во время пассивного отбива	+	+	+
7. серия отбивов, воспроизводящих ритм, с трудностью или без	+	+	+
8. активные отбивы от пола частью тела (кроме рук), с трудностью или без	+	+	+
9,отбив (отгалкивание) мяча одной частью тела кроме кистей и рук	+	+	+
10. тоже, что и № 9, без зрительного контроля, без трудности	+	+	+
11. длинный перекат в положении лежа на полу по передней или задней сторонам тела	+	+	+
12. серия непрерывных последовательных перекатов по разным частям тела и в разных направлениях без трудности и с трудностью	+	+	+
13. длинный свободный перекат по телу во время полета прыжка	+	+	+
14. длинный свободный перекат по телу во время полета прыжка с вращением с трудностью или без	+	+	+
15.длинной свободный перекат по телу во время поворота без трудности	+	+	+
16. движение в виде восьмерки в вертикальной или горизонтальной плоскости и широким движением туловища с трудностью или без	+	+	+
17. работа мячом с помощью разных частей тела, кроме кистей и рук	+	+	+
<b>Упражнения с булавами</b>			
1 .Специфические группы:			
- небольшие круги	+	+	+
-. мельницы;	+	+	+
- броски с вращением или без вращения булав во время полета(одной или обеих)	+	+	+
- постукивания	+	+	+
-. работа с предметом: - взмахи, покачивания, круговые движения рук	+	+	+
6. взмахи, покачивания, круговые движения предметом	+	+	+
- движения в виде восьмерки	+	+	+
- ассиметричные движения.	+	+	+
2. Использование предмета (Мастерство общие требования для всех предметов)	+	+	+
3. серия мельниц в разных плоскостях и уровнях (минимум – 2 ) без трудности	+	+	+
4. серия мельниц с описанием большого полукруга, круга с изменением плоскости или направления во время движения тела	+	+	+
5. мельницы во время полета прыжка (с трудностью или без)	+	+	+
6. мельницы во время поворота (с трудностью	+	+	+

или без)			
7. бросок с вращением 1 -ой или 2-х булав, ловля во время вращательного элемента (без трудности)	+	+	+
8. асимметричные броски, выполненные с трудностью тела	+	+	+
9. маленькие или средние броски, из-за спины одной или 2-мя булавами кистями или без и ловля без трудности	+	+	+
10. асимметрия во время трудности тела	+	+	+
11. перекаты по разным частям тела	+	+	+
12. небольшие броски , манипуляции, разными частями тела	+	+	+
13. передача булав под ногами во время трудности прыжка	+	+	+
<b>Упражнения с лентой</b>			
1. Специфические группы: змейки, спирали (4-5 зубцов, спиралей)	+	+	+
2. Работа: взмахи, покачивания, круговые движения, движения в виде 8-ки	+	+	+
3. Использование предмета ( броски, броски бумерангом, эшапе, проход через рисунок ленты или над ним всем телом, либо его частью)	+	+	+
- последовательное исполнение горизонтальных змеек во время трудности тела	+	+	+
- 1 или 2 последовательные трудности прыжка на рисунке змейки	+	+	+
- серия змеек в различных плоскостях с трудностью тела	+	+	+
- спирали вокруг палочки и руки с броском или без с движением или с трудностью	+	+	+
- спирали с описанием большого круга, с изменением плоскости с трудностью или без.	+	+	+
- горизонтальные или вертикальные спирали во время поворотов	+	+	+
- 1 или 2 последовательных прыжка на рисунке спирали	+	+	+
- Серия спиралей в различных плоскостях скоординированных с трудностью тела	+	+	+
- работа различными частями тела, кроме кистей и рук	+	+	+
- отбив палочки стопой или другой частью тела во время движения или трудности	+	+	+
- перекаат палочки ленты по части тела с трудностью или без	+	+	+
- бросок бумерангом под ногой (ногами) в полете трудности прыжка	+	+	+
- бросок бумерангом во время поворота с трудностью или без	+	+	+
- бросок бумерангом на полу, круговые движения	+	+	+

	рук, держащих конец ленты ловля с трудностью или без			
	- 2 последовательных броска бумерангом, во время 2-го лента проходит над или под гимнасткой	+	+	+
	- бросок бумерангом ногой без зрительного контроля вперед или назад и ловля без зрительного контроля	+	+	+
	- 1 или серия «эшапе» во время движения тела или трудности тела	+	+	+

### 3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки

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

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную, соревновательную и постсоревновательную).

Базовая психологическая подготовка включает:

1. Развитие важных психических функций и качеств: внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения.

2. Развитие профессионально важных способностей: координации, музыкальности, эмоциональности, а также способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе.

3. Формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств: любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности.

4. Психологическое образование: формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний.

5. Формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому, прежде чем готовить гимнастку к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить её к трудной, порой монотонной и продолжительной работе.

Психологическая подготовка к тренировкам предусматривает решение двух основных задач:

1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы.
2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

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

1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.
2. Овладение методикой формирования состояний боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, своих силах.
3. Разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий.
4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний.
5. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу.
6. Отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий.
7. Сохранение нервно-психической свежести, профилактику перенапряжений.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годового цикла на периоды, этапы и мезоциклы. Ниже приводится примерный план-схема психологической подготовки в годовом цикле тренировки.

(Приложение – 9, План-график психологической подготовки)

### **3.8. Функциональная подготовка. Восстановительные мероприятия**

Таблица – 33 План организации восстановительных мероприятий

<b>Время применения</b>	<b>Мероприятия</b>
Перед тренировками	1. Самомассаж. 2. Установка на тренировку, положительный фон. 3. Самонастройка.
Во время тренировок	1. Рациональное построение тренировочного занятия. 2. Разнообразие средств и методов тренировки. 3. Адекватные интервалы отдыха. 4. Самоуспокоение, само одобрение, само приказы. 5. Идеомоторная тренировка.
После зарядки или 1-й тренировки (утро)	1. Непродолжительный контрастный душ. 2. Легкий массаж, самомассаж или растирание болезненных участков 3. Непродолжительная тематическая беседа или теоретическое занятие. 4. Активный или пассивный отдых, прогулки на воздухе, экскурсии, чтение, слушание музыки.
После 1-й тренировки (день)	1. Теплый душ. 2. Общий массаж. 3. Аэризация. 4. Дневной сон.
После 2-й тренировки	1. Успокаивающий душ или ванна. 2. Успокаивающий массаж.

(вечер)	3. Психорегулирующая тренировка. 4. Пассивный отдых, отвлекающие мероприятия. 5. Ночной сон.
2 раза в неделю	1. Баня: паровая или сауна. 2. Свободное плавание в бассейне.
1 раз в неделю	День профилактического отдыха

Реабилитационно-восстановительная подготовка – это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание в художественной гимнастике необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы гимнастов.

Восстановительные мероприятия:

- массаж с растиркой;
- корригирующая гимнастика в положениях сидя и лежа;
- водные процедуры: душ, бассейн, море;
- пассивный отдых: дневной и ночной сон;
- отвлекающие мероприятия: просмотр кинофильмов, посещение концертов, дискотеки, прогулки и др.

Восстановительные мероприятия Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического, гигиенического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.
2. Создание четкого ритма и режима тренировочного процесса.
3. Рациональное построение тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
6. Индивидуализация тренировочного процесса.
7. Адекватные интервалы отдыха.
8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
9. Корригирующие упражнения для позвоночника и стопы.
10. Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Создание положительного эмоционального фона тренировки.
3. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.

4. Переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, само приказы само ободрение.
5. Идеомоторная тренировка.
6. Психорегулирующая тренировка.
7. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления:

1. Рациональный режим дня.
2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.
3. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.
4. Сбалансированное 3-4-х разовое рациональное питание по схеме: завтрак — 20-25 %, обед — 40-45 %, полдник — 10 %, ужин — 20-30 % суточного рациона.
5. Использование специализированного питания: фрукты, соки, спортивная диета.
6. Гигиенические процедуры.
7. Удобная одежда и обувь.

Физиотерапевтические средства восстановления:

1. Душ: теплый (успокаивающий), контрастный и вибрационный (возбуждающий).
2. Ванны: хвойная, жемчужная, солевая.
3. Бани 1-2 раза в неделю, парная или суховоздушная: при температуре 80-90°, 2-3 «захода» по 5-7 мин., не позднее, чем за 5 дней до соревнований.
4. Массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро (особенно эффективен в сочетании с гидропроцедурами).
5. Спортивные растирки.
6. Аэризация, кислородотерапия.

### **Антидопинговые мероприятия**

К средствам, которые используются в спорте для повышения спортивного мастерства, относятся: допинги, допинговые методы, психологические методы, механические факторы, фармакологические средства ограниченного использования, а также пищевые добавки и вещества.

К средствам, которые причиняют особый вред здоровью и подвергаются контролю, относятся допинги и допинговые методы (манипуляции). По фармакологическому действию допинги делятся на пять классов:

1. Психостимуляторы (амфетамин, эфедрин, фенамин, кофеин, кокаин и др.);



4	Запрещенные субстанции			X	X	X	X	X	X	X	X	X
5	Запрещенные методы			X	X	X	X	X	X	X	X	X
6	Последствия допинга для здоровья			X	X	X	X	X	X	X	X	X
7	Допинг и спортивная медицина			X	X	X	X	X	X	X	X	X
8	Психологические и имиджевые последствия допинга			X	X	X	X	X	X	X	X	X
9	Допинг и зависимое поведение			X	X	X	X	X	X	X	X	X
10	Нормативно-правовая база антидопинговой работы			X	X	X	X	X	X	X	X	X
11	Организация антидопинговой работы			X	X	X	X	X	X	X	X	X
12	Процедура допинг-контроля			X	X	X	X	X	X	X	X	X
13	Наказания за нарушение антидопинговых правил			X	X	X	X	X	X	X	X	X
14	Профилактика допинга			X	X	X	X	X	X	X	X	X
15	Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности			X	X	X	X	X	X	X	X	X

(Приложение – 8 Методический материал по теоретической подготовке по виду спорта художественная гимнастика)

### 3.9. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода подготовки тренер готовит себе помощников, привлекая гимнастов старших разрядов к организации занятий с младшими спортсменами. Перед гимнастами старших разрядов ставятся при этом следующие требования:

1. Знать правила соревнований, систематически 2-4 раза в год привлекаться к судейству, уметь организовать и провести внутришкольные соревнования.

1. Уметь проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить тренировочное занятие с группами начальной подготовки и тренировочными группами под наблюдением основного тренера.

2. Уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших гимнастов.

3. Получить звание «Юный спортивный судья».

Присвоение звания или «Юный спортивный судья» производится в соответствии с письмом о положении о спортивных судьях (приложение 10).

## 4. Система зачета и контрольные требования

### 4.1. Влияние физических качеств и телосложения на

#### результативность по виду спорта художественная гимнастика

Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта художественная гимнастика.

Таблица – 35 Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта художественная гимнастика (приложение №4 к Федеральному стандарту по виду спорта художественная гимнастика)

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

Условные обозначения:

3– значительное влияние;

2– среднее влияние

1– незначительное влияние

### 4.2. Требования к результатам реализации программы

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

**Результатом реализации программы является:**

**На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;
- освоение основ техники по виду спорта художественная гимнастика;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта художественная гимнастика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменок;
- отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта художественная гимнастика.

**На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка:

- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

### 4.3. Виды контроля подготовленности

В практике спорта выделяют пять видов педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное предназначение.

1. Предварительный контроль служит для получения исходных данных уровня подготовленности занимающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям. Обычно он проводится в начале спортивного сезона. Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, наметить средства и методы их решения.

2. Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одной тренировки с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха.

3. Текущий контроль служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности спортсменов. По его результатам в журнал выставляются соответствующие текущие оценки.

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

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

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

#### **4.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (приложение 11)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (приложение 12)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (приложение 13)

#### **4.5. Критерии зачисления гимнастов на следующий этап подготовки и перевода на следующий год спортивной подготовки**

Таблица – 36 Критерии зачисления и перевода гимнастов на следующий год спортивной подготовки

	Зачисление на этап подготовки	Перевод на следующий год спортивной подготовки
Этап начальной подготовки	Выполнение контрольных нормативов для зачисления.	Выполнение спортивной программы предыдущего года подготовки этапа НП. Выполнение контрольно-переводных нормативов. Положительная динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности.
Тренировочный этап	Стаж занятий на НП не менее 1 года. Выполнение в полном объеме всех разделов спортивной программы этапа НП. Выполнение контрольно-переводных нормативов. Положительная динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности.	Выполнение спортивной программы предыдущего года спортивной подготовки тренировочного этапа. Выполнение контрольно-переводных нормативов Положительная динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности и спортивных результатов.
Этап спортивного совершенствования	Наличие спортивного разряда (КМС).	Наличие спортивного разряда КМС. Выполнение индивидуального плана

ия	Положительная динамика прироста спортивных результатов.	подготовки. Положительная динамика прироста спортивных результатов
----	---	---

Нормативные требования по спортивно-технической подготовке соответствуют нормативам Единой Всероссийской спортивной классификации.

## **5. План физкультурных и спортивных мероприятий**

Календарный план спортивно-массовых мероприятий КГБУ СП «СШ «Жемчужина Алтай» формируется ежегодно на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий министерства спорта России, Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий управления спорта и молодежной политики Алтайского края (приложение 14 Примерный календарный план спортивных мероприятий КГБУ СП «СШ «Жемчужина Алтай»)

## **6. Перечень информационного обеспечения**

### **6.1. Список литературы**

- 1.Аверкович Э.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике: Метод.рек.-М.:Изд-во ВНИИФК, 1989. – 17 с.
- 2.Аверкович Э.П., Плешкань А.В., Морозова Л.А. Организация и методика подготовки групповых упражнений в художественной гимнастике: Метод.рек.- М.:Изд-во ВНИИФК, 1989.-30с.
- 3.Аркаев Л.Я. Интегральная подготовка гимнастов (на примере сборной команды страны): Дис...канд.пед.наук. –СПб., 1994.-43с.
- 4.Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.И. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике: Метод.рек.- М,: Изд-во ВНИИФК, 1989. -28 с.
- 5.Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Метод.рек. – СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 24с.
- 6.Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. –М. –Л.: Искусство,1964.
- 7.Базарова Н.П. Классический танец. – Л.: Искусство, 1975.-184 с.
8. Белокопытова Ж., Карпенко Л., Романова Г. Художественная гимнастика: программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Киев, 1991

9. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Хореографическая подготовка в спорте: Метод. рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1990. – 20с.

10. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Особенности физической подготовки: Метод. рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. – 34с.

11. Венгерова Н.Н., Федорова О.С. Средства классического экзерсиса на тренировочное занятиеах хореографической подготовки в сложно-координационных видах спорта: Уч.-метод. пособие. – СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2000. – 46с.

12. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореф. дис... канд. пед. наук. – СПб., 2003. – 20 с.

13. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: Учеб пособие. – М.: Всеросюфед. худ. гим., 2001. – 50с.

14. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: Метод. рек. – Л.: Изд-во ГДОИФК, 1989. – 24с.

15. Карпенко Л.А. Методика составления произвольных комбинаций, формирования творческих умений и музыкально-двигательной в художественной гимнастике: Метод. рек. – СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1994. – 30 с.

16. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учеб. пособие. – СПб: Изд-во СПбГАФК, 2000. – 40 с.

17. Карпенко Л.А. Компоненты спортивного мастерства и основы обучения упражнениям художественной гимнастики: Уч.-метод. пособие. – СПбГАФК, 2002. – 40 с.

18. Карпенко Л. Художественная гимнастика: учебник. Москва, 2003

19. 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.

## **.6.2. Перечень аудиовизуальных средств**

1. Олимпийские игры.
2. Чемпионат России по художественной гимнастике.
3. Первенство России по художественной гимнастике.
4. Чемпионат и Кубок мира по художественной гимнастике.
5. Чемпионат Европы по художественной гимнастике.

## **6.3. Перечень Интернет-ресурсов**

1. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

2. [www.minsport.astrobl.ru](http://www.minsport.astrobl.ru)
3. [www.vfrg.ru](http://www.vfrg.ru)
4. [www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com)
5. [www.school-grace.ru](http://www.school-grace.ru)

Приложение – 1

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок  
(по часам в год)

<b>Виды спортивной подготовки</b>	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3
Общая физическая подготовка, ч.	141	211	192	112	131	150	168	187	112	122	131
Специальная физическая подготовка, ч.	112	168	187	150	175	200	225	250	300	324	349
Техническая подготовка, ч.	28	42	42	156	182	208	234	260	206	223	240
Тактическая подготовка, ч.	0	0	0	38	44	50	56	62	62	68	73
Теоретическая подготовка, ч.	19	28	28	56	65	75	84	94	106	115	124
Контрольные испытания, ч.	12	19	19	81	95	108	122	135	287	311	335
Соревнования, ч.	0	0	0								
Инструкторская и судейская практика, ч.	0	0	0	0	0	0	0	0	50	54	58
Восстановительные мероприятия, ч.	0	0	0	31	36	41	47	52	125	135	146
<b>ВСЕГО, ч.:</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>	<b>1352</b>	<b>1456</b>

Приложение №2  
(приложение №10 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду  
спорта художественная гимнастика)

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		ССМ	Т	НП	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней		-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексной медицинской обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта и центры спортивной подготовки	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

## **Инструкция № 1**

**программа вводного инструктажа  
по правилам поведения в спортивном зале  
для спортсменов СШ «Жемчужина Алтая»**

Настоящие инструкция для спортсменов в СШ (далее Инструкция) устанавливают нормы поведения спортсменов в здании и на территории СШ. Цель Инструкции - создание рабочей обстановки, способствующей успешному тренировочному процессу для каждого спортсмена, воспитания уважения к личности и ее правам, культуры поведения и навыков общения, предупреждение детского травматизма.

## **1. Общие правила поведения**

**1.1.1.** Спортсмены приходят в школу за 10-15 минут до начала тренировок, чистые и опрятные. При входе в СШ соблюдают правила вежливости, переодеваются в раздевалке и следуют к месту проведения тренировки.

**1.1.2.** Категорически запрещается приносить в СШ и на ее территорию с любой целью и использовать любым способом оружие, взрывчатые и огнеопасные предметы и вещества, спиртные напитки, наркотики и другие одурманивающие вещества, яды, газовые баллончики, колющие и режущие предметы.

**1.1.3.** Запрещается приносить в СШ животных.

**1.1.4.** Запрещается пользоваться на тренировке переговорными устройствами (телефонами), записывающей и воспроизводящей аудио- и видеоаппаратурой без разрешения тренера.

**1.1.5.** Запрещается без разрешения тренера уходить из СШ и с ее территории во время тренировок. В случае пропуска тренировки спортсмен должен предъявить тренеру справку от врача или записку от родителей (лиц, их заменяющих) о причине отсутствия на тренировке. Пропускать тренировку без уважительной причины запрещается.

**1.1.6.** Спортсмен СШ проявляет уважение к старшим, заботится о младших. Спортсмены и тренеры обращаются друг к другу уважительно.

**1.1.7.** Курение в Школе и на ее территории категорически запрещается.

**1.1.8.** Спортсмены берегут имущество СШ, оказывают посильную помощь в его ремонте, аккуратно относятся как к своему, так и к чужому имуществу.

**1.1.9.** Спортсмены СШ уважительно обходятся друг с другом, со всеми тренерами, гостями, работниками школы.

## **2. Правила поведения и техника безопасности во время тренировочного процесса**

К тренировкам в СШ допускаются лица, имеющие медицинский допуск к занятиям данным видом спорта и прошедшие инструктаж по правилам поведения, правилам дорожного движения, технике безопасности, противопожарной безопасности, действий при террористическом нападении и при обнаружении подозрительных предметов представляющих террористическую опасность;

Эти правила обязательны для исполнения всеми спортсменами.

**1.** Спортсмены должны приходиться на тренировку точно по расписанию за 10-15 минут до начала тренировки.

**2.** В специально отведенном месте (раздевалке) переодеваться в тренировочную форму, волосы собрать в пучок или «шишку», снять украшения.

**3.** Для тренировочного процесса у спортсменов при себе должны быть необходимые гимнастические предметы.

**4.** Ценные вещи, деньги, телефон положить в спортивную сумку и занести в спортивный зал.

**5.** Соблюдать дисциплину в раздевалке.

**6.** Зайдя в зал, спортсмены обязаны строго выполнять все указания и команды тренера.

7. Во время тренировки нельзя шуметь, отвлекаться самому и отвлекать других посторонними разговорами, играми и другими, не относящимися к тренировочному процессу делами.
8. Выходить во время тренировки из спортивного зала можно только с разрешения тренера.
9. При выполнении упражнений располагаться по площади спортивного зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
10. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
11. При выполнении упражнений с предметами не находиться на траектории полета предметов.
12. При ухудшении самочувствия во время тренировки, немедленно сообщить тренеру.
13. При получении травмы кем-либо, немедленно сообщить тренеру.
14. Спортсмены вправе покинуть спортивный зал только после объявления тренера об окончании занятий.

Спортсменам запрещается:

- бегать по коридору, вблизи оконных проемов и в других местах, не приспособленных для игр;
- толкать друг друга;
- бросаться различными предметами;
- применять физическую силу для решения любого рода проблем;
- употреблять непристойные выражения и жесты в адрес любых лиц;
- шуметь, мешать другим.
- находиться в здании СШ после окончания тренировки или других мероприятий без разрешения работников школы и в их отсутствие.

Настоящие Правила действуют на территории СШ и распространяются на все мероприятия, проводимые СШ за пределами ее территории.

За нарушение настоящих Правил и Устава СШ спортсмены привлекаются к административной ответственности согласно Уставу СШ.

Настоящие Правила доводятся до сведения всех спортсменов СШ и их родителей.

Приложение – 4

Правила поведения на соревнованиях  
УПРАВЛЕНИЕ СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
АЛТАЙСКОГО КРАЯ

краевое государственное бюджетное учреждение спортивной подготовки «Спортивная  
школа «Жемчужина Алтай»  
(КГБУ СП «СШ «Жемчужина Алтай»)

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор КГБУ СП  
«СШ «Жемчужина Алтай»

\_\_\_\_\_ А.Л.Пудовкин  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

**ИНСТРУКЦИЯ № 4**  
**по технике безопасности при проведении спортивных соревнований**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1.1. К спортивным соревнованиям допускаются спортсмены, имеющие медицинский допуск и прошедшие инструктаж по технике безопасности.

1.2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

1.3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников, следующих опасных факторов:

- травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска гимнастического снаряда;
- травмы при столкновениях;
- проведение соревнований без разминки.

1.4. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.

1.5. При проведении спортивных соревнований должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.6. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований свидетелям немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

1.7. При неисправности инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

1.8. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СОРЕВНОВАНИЙ**

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.
- 2.2. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.
- 2.3. Проверить отсутствие на площадке посторонних предметов.
- 2.4. В местах соскоков со спортивных снарядов проверить наличие ровно уложенных гимнастических матов.
- 2.5. Проверить наличие необходимых защитных приспособлений соответствующую виду спорта.
- 2.6. Провести разминку.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

- 3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.
- 3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.
- 3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
- 3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Перед выполнением упражнений с предметами убедиться в отсутствии людей на траектории полета предмета.

## **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.
- 4.2. При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом тренеру, судье соревнований.
- 4.3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом тренеру, судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

## **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ СОРЕВНОВАНИЙ**

- 5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.
- 5.2. Снять спортивную одежду и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Содержание инструкции доводится до сведения лиц, проходящих спортивную подготовку и занимающихся с оформлением инструктажа в журнале работы группы.

Приложение – 5

План-график годового цикла по этапам подготовки

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**  
**НП-1 (6 ч./неделю), НП-2 (9 ч. /неделю), НП-3 (9 ч. /неделю)**

Содержание занятий	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
Теоретическая подготовка	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	<b>19</b>
	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	<b>28</b>
	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	<b>28</b>
ОФП	11	12	12	12	12	12	12	12	12	11	12	11	<b>141</b>
	17	17	17	17	18	18	18	18	18	18	18	17	<b>211</b>
	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	<b>192</b>
СФП	10	10	9	9	9	10	10	9	9	9	9	9	<b>112</b>
	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	<b>168</b>
	15	15	15	15	16	16	16	16	16	16	16	15	<b>187</b>
Техническая подготовка	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	<b>28</b>
	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	<b>42</b>
	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	<b>42</b>
Контрольные испытания, соревнования Участие в соревнованиях	0	1	1	1	2	1	0	1	1	1	1	2	<b>12</b>
	0	1	2	2	3	2	0	2	2	1	1	3	<b>19</b>
	0	1	2	2	3	2	0	2	2	1	1	3	<b>19</b>
	По календарному плану спортивных мероприятий												
Восстановительные мероприятия	Рациональный режим питания, массаж, гидропроцедуры (обтирания, душ, сауна)												
Медицинское обследование	Проводится вне сетки часов												
<b>Итого часов:</b>	25	26	25	25	28	28	27	27	25	25	25	26	<b>312</b>
	37	37	38	38	41	40	38	41	40	40	38	40	<b>468</b>
	37	37	38	38	41	40	38	41	40	40	38	40	<b>468</b>

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**  
**Т-1 (12 ч. /неделю), Т-2 (14 ч. /неделю)**

Содержание занятий	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
Теоретическая подготовка	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	<b>56</b>
	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	5	5	<b>65</b>
ОФП	10	9	9	9	9	10	10	10	9	9	9	9	<b>112</b>
	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	<b>131</b>
СФП	12	12	12	12	13	13	13	13	13	13	12	12	<b>150</b>
	14	14	15	15	15	15	15	15	15	14	14	14	<b>175</b>
Техническая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	<b>156</b>
	16	15	15	15	15	16	15	15	15	15	15	15	<b>182</b>
Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	<b>38</b>
	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	<b>44</b>
Контрольные испытания, соревнования	7	7	7	6	7	7	7	7	6	6	7	7	<b>81</b>
	8	8	8	8	8	7	8	8	8	8	8	8	<b>95</b>
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												
Восстановительные мероприятия	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	<b>31</b>
	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>36</b>
Медицинское обследование	Проводится вне сетки часов												
<b>Итого часов:</b>	51	50	51	51	53	55	55	54	52	52	50	50	<b>624</b>
	60	59	61	61	62	62	62	62	62	60	59	58	<b>728</b>

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**  
**(Т-3 (16 ч./неделю), Т-4 (18 ч./неделю), Т-5 (20 ч./неделю))**

Содержание занятий	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
Теоретическая подготовка	7	6	6	5	6	7	7	7	6	6	6	6	<b>75</b>
	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	<b>84</b>
	8	9	8	8	7	7	8	8	8	8	8	7	<b>94</b>
ОФП	13	13	13	12	12	13	13	13	12	12	12	12	<b>150</b>
	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	<b>168</b>
	16	16	16	16	16	16	16	15	16	15	15	14	<b>187</b>
СФП	16	16	17	17	17	17	17	17	17	17	16	16	<b>200</b>
	18	18	19	19	19	19	19	19	19	19	18	19	<b>225</b>
	20	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	20	<b>250</b>
Техническая подготовка	17	17	17	17	18	18	18	18	17	17	17	17	<b>208</b>
	19	19	19	20	20	20	20	20	20	19	19	19	<b>234</b>
	21	21	22	22	22	22	22	22	22	22	21	21	<b>260</b>
Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	<b>50</b>
	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	<b>56</b>
	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	<b>62</b>
Контрольные испытания, соревнования	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	<b>108</b>
	10	10	10	10	11	10	10	10	10	10	10	11	<b>122</b>
	11	11	11	11	12	12	11	11	11	11	11	12	<b>135</b>
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												
Восстановительные мероприятия	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	<b>41</b>
	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	<b>47</b>
	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	<b>52</b>
Медицинское обследование	Проводится вне сетки часов												
<b>Итого часов:</b>	69	68	69	68	70	72	73	73	68	68	67	67	<b>832</b>
	77	77	78	78	79	79	79	79	79	78	76	77	<b>936</b>
	86	87	87	87	88	88	88	87	87	86	85	84	<b>1040</b>

**ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА  
ССМ-1 (24 ч. /неделю), ССМ-2 (26 ч. /неделю), ССМ-3 (28 ч. /неделю)**

Содержание занятий	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
Теоретическая подготовка	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	<b>106</b>
	9	10	9	10	9	9	10	10	10	10	10	9	<b>115</b>
	10	10	10	10	11	11	11	11	10	10	10	10	<b>124</b>
ОФП	9	9	9	9	10	10	10	10	9	9	9	9	<b>112</b>
	10	10	10	11	10	10	10	10	10	11	10	10	<b>122</b>
	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	<b>131</b>
СФП	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	<b>300</b>
	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	<b>324</b>
	29	29	29	29	29	29	30	29	29	29	29	29	<b>349</b>
Техническая подготовка	18	17	17	17	17	17	17	17	17	17	18	17	<b>206</b>
	18	18	18	19	19	19	19	19	19	19	18	18	<b>223</b>
	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	<b>240</b>
Тактическая подготовка	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	<b>62</b>
	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	<b>68</b>
	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	<b>73</b>
Контрольные испытания, соревнования	23	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	<b>287</b>
	26	25	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	<b>311</b>
	28	28	27	28	28	28	28	28	28	28	28	28	<b>335</b>
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												
Инструкторская, судейская практика	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	<b>50</b>
	5	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	5	<b>54</b>
	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	<b>58</b>
Восстановительные мероприятия	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	<b>125</b>
	11	11	11	11	11	11	11	11	11	12	12	12	<b>135</b>
	12	12	12	12	12	12	13	13	12	12	12	12	<b>146</b>
Медицинское обследование	Проводится вне сетки часов												
<b>Итого часов:</b>	103	103	103	103	104	105	104	105	104	104	105	105	<b>1248</b>
	111	110	111	114	113	113	114	114	113	115	112	112	<b>1352</b>
	121	121	120	121	122	122	124	123	121	120	121	120	<b>1456</b>

Приложение - 6  
Приложение № 41к приказу Минспорта  
России  
от « 13 » ноября 2017 г. № 988

С изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 23.05.18. № 480

**Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «художественная гимнастика»**

1. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России международного класса.

МСМК выполняется с 13 лет

Статус спортивных соревнований	Спортивная дисциплина	Пол, возраст	Требование: занять место
Олимпийские игры	Все спортивные дисциплины	Женщины	1-6
Чемпионат мира, Всемирные игры	Многоборье, групповое упражнение - многоборье	Женщины	1-5
	Скакалка, обруч, мяч, булавы, лента, групповое упражнение - один предмет, групповое упражнение - два предмета	Женщины	1-3
	Многоборье - командные соревнования	Женщины	1-3
Кубок мира (сумма этапов)	Многоборье, групповое упражнение - многоборье	Женщины	1-3
	Скакалка, обруч, мяч, булавы, лента, групповое упражнение - один предмет, групповое упражнение - два предмета	Женщины	1-2
Чемпионат Европы, Европейские игры	Все спортивные дисциплины	Женщины	1-3
Первенство Мира	Все спортивные дисциплины	Юниорки (13-15 лет)	1-3
Юношеские Олимпийские игры	Все спортивные дисциплины	Юниорки (13-15 лет)	1-3
Всемирная универсиада	Все спортивные дисциплины	Девушки (17-28 лет)	1-3
Первенство Европы	Все спортивные дисциплины	Юниорки (13-15 лет)	1-3
Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Все спортивные дисциплины	Женщины	1-3
		Юниорки (13-15 лет)	1*
		*Условие: в спортивных дисциплинах «многоборье», «скакалка», «обруч», «мяч», «булавы», «лента» необходимо выполнить требование дважды в течение текущего года	
Иные условия	1. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.		
	2. МСМК присваивается за выполнение требований:		
	2.1. На Олимпийских Играх или Всемирной универсиаде.		
2.2. Если спортсмен включен в список кандидатов в спортивную сборную команду Российской Федерации по виду спорта «художественная гимнастика» и участвовал в официальных спортивных соревнованиях в составе спортивной сборной команды Российской Федерации.			



	многоборье	предметами															
		Баллы за 2 упражнения: 1 упражнение с предметами и 1 упражнение без предметов							22,0		20,0						
		Баллы за 1 упражнение без предметов										9,0		8,5			8,0
4	Групповое упражнение	Баллы за 1 выступление без предмета с элементами акробатики			12,0		10,5		9,5		8,5		8,0		7,0		
	Иные условия	1. МС присваивается за выполнение нормы:															
		1.1. В спортивной дисциплине «многоборье» при обязательном участии не менее 5 спортсменов, имеющих МС и (или) МСМК за исключением чемпионата федерального округа, двух и более федеральных округов, чемпионатов г. Москвы, г. Санкт-Петербурга.															
		1.2. В спортивной дисциплине «групповое упражнение - многоборье» при обязательном участии не менее 10 групп и не менее 5 спортсменов, имеющих МС и (или) МСМК, за исключением чемпионата федерального округа, двух и более федеральных округов, чемпионатов г. Москвы, г. Санкт-Петербурга.															
		1.3. В спортивных дисциплинах «многоборье», «групповое упражнение - многоборье» при участии представителей из не менее 22 субъектов Российской Федерации, только для других всероссийских спортивных соревнований, включенных в ЕКП.															
		2. Норма спортивного звания МС должна быть выполнена:															
		2.1. Один раз на чемпионате России или Кубке России.															
		2.2. Дважды в течение текущего года: первый раз - на других всероссийских спортивных соревнованиях, включенных в ЕКП, среди женщин (при этом занимать места не ниже 10) и второй раз - на чемпионате федерального округа, двух и более федеральных округах, чемпионатах г. Москвы, г. Санкт-Петербурга (при этом занять место не ниже 15) при судействе спортивных соревнований спортивными судьями не ниже всероссийской категории. Норма МС должна быть выполнена: дважды в многоборье или дважды в групповом упражнении – многоборье, или один раз в многоборье и один раз в групповом упражнении – многоборье.															
		3. КМС присваивается:															
	3.1. За выполнение нормы в спортивной дисциплине «многоборье» - при обязательном участии не менее 20 спортсменов, имеющих КМС.																

	3.2. За выполнение нормы по сумме баллов за выступление в спортивных дисциплинах «скакалка», «гимнастические кольца», «гимнастическая палка», «булавы» среди юношей, при участии в виде программы спортсменов из не менее чем 20 субъектов Российской Федерации.
	3.3. За выполнение нормы в спортивной дисциплине «групповое упражнение - многоборье» - при обязательном участии не менее 10 групп и не менее 20 спортсменов, имеющих КМС.
	3.4. За выполнение нормы в спортивной дисциплине «групповое упражнение» среди юношей, при участии в виде программы спортсменов из не менее чем 20 субъектов Российской Федерации.
	4. Норма КМС должна быть выполнена:
	4.1. Один раз на чемпионате России, или на первенстве России среди юниорок, или на чемпионате федерального округа, двух и более федеральных округов, чемпионатах г. Москвы, г. Санкт-Петербурга, или на первенстве федерального округа, двух и более федеральных округов, первенствах г. Москвы, г. Санкт-Петербурга среди юниорок.
	4.2. Дважды в течение текущего года: 1 раз - на других всероссийских спортивных соревнованиях, включенных в ЕКП, среди юниорок и 2 раз - на первенстве субъекта Российской Федерации при судействе спортивных соревнований одним спортивным судьей, имеющим квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья всероссийской категории», и остальными спортивными судьями, имеющими квалификационную категорию спортивного судьи не ниже «спортивный судья первой категории». Норма КМС должна быть выполнена: дважды в многоборье или дважды в групповом упражнении – многоборье, или один раз в многоборье и один раз в групповом упражнении – многоборье.
	4.2. Один раз на первенстве России среди юношей (13-15 лет), при участии в виде программы спортсменов из не менее чем 20 субъектов Российской Федерации.
	5. Норма I спортивного разряда должна быть выполнена:
	5.1. Один раз на первенстве России.
	5.2. Дважды в течение текущего года на спортивных соревнованиях не ниже статуса муниципального образования. Норма должна быть выполнена дважды в многоборье или дважды в групповом упражнении – многоборье, или один раз в многоборье и один раз в групповом упражнении – многоборье.
	5.3. Дважды в течение текущего года на спортивных соревнованиях не ниже статуса муниципального образования. Норма должна быть выполнена дважды по сумме баллов на выбор в спортивных дисциплинах «скакалка», «гимнастические кольца», «гимнастическая палка», «булавы» среди мальчиков (11-12 лет), или дважды в групповом упражнении среди мальчиков (11-12 лет).

	<p>6. Норма II, III спортивных разрядов, I, II, III юношеских спортивных разрядов должна быть выполнена один раз на спортивных соревнованиях любого статуса.</p> <p>7. В многоборье:</p>
	<p>7.1. Для присвоения МС и КМС обязательно выполнение упражнений только с предметами.</p>
	<p>7.2. Для присвоения I, II, III спортивных разрядов, I, II, III юношеских спортивных разрядов обязательно выполнение одного упражнения без предмета, остальных - с предметами.</p>
	<p>8. Первенства России, всероссийские спортивные соревнования включенные в ЕКП, среди лиц с ограничением верхней границы возраста, проводятся в возрастных группах: юниорки (13-15 лет), девочки (11-12 лет), юноши (13-15 лет).</p>
	<p>9. Первенства федерального округа, двух и более федеральных округов, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга, первенства субъекта Российской Федерации, другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации среди лиц с ограничением верхней границы возраста, первенства муниципального образования, другие официальные спортивные соревнования муниципального образования среди лиц с ограничением верхней границы возраста проводятся в возрастных группах: юниорки (13-15 лет), девочки (11-12 лет), юноши (13-15 лет), мальчики (11-12 лет).</p>
	<p>10. Первенство мира среди студентов, Всероссийская Спартакиада между субъектами Российской Федерации, Всероссийская универсиада, всероссийские спортивные соревнования среди студентов проводятся в возрастной группе юниорки (17-25 лет).</p>
	<p>11. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.</p>

Сокращения, используемые в настоящих нормах, требованиях и условиях их выполнения по виду спорта «художественная гимнастика»:

МСМК - спортивное звание мастер спорта России международного класса;

МС - спортивное звание мастер спорта России;

КМС - спортивный разряд кандидат в мастера спорта;

I - первый;

II - второй;

III - третий;

ЕКП - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

Ж - женский пол;

М - мужской пол.



21.	Допинг и спортивная медицина			X	X	X	X	X	X	X	X	X
22.	Психологические и имиджевые последствия допинга			X	X	X	X	X	X	X	X	X
23.	Допинг и зависимое поведение			X	X	X	X	X	X	X	X	X
24.	Нормативно-правовая база антидопинговой работы			X	X	X	X	X	X	X	X	X
25.	Организация антидопинговой работы			X	X	X	X	X	X	X	X	X
26.	Процедура допинг-контроля			X	X	X	X	X	X	X	X	X
27.	Наказания за нарушение антидопинговых правил			X	X	X	X	X	X	X	X	X
28.	Профилактика допинга			X	X	X	X	X	X	X	X	X
29.	Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности			X	X	X	X	X	X	X	X	X

## Приложение – 8

## Методический материал по теоретической подготовке гимнастов

## Тема №1

**История развития и современное состояние художественной гимнастики**

Художественная гимнастика в своём становлении и развитии прошла долгий путь, собрав воедино всё самое лучшее из спорта и искусства. Всем известно, что люди начали танцевать ещё в глубокой древности. Танец как способ выражения эмоций и чувств существует на протяжении всей истории человечества. Это связано с многогранностью танца, сочетающего в себе средства музыкального, пластического, спортивного, эстетического и художественного развития и образования человека. В разные века танец носил специфический для этого времени характер. Танец изменялся и приобретал всё новые направления. Позже стали появляться танцевальные студии и студии театрального искусства. В конце XIX – начале XX века большую популярность получили студии выразительной гимнастики Франсуа Дельсарта, ритмической гимнастики Эмиля Жак-Далькроза, танцевальной гимнастики Жоржа Демени и свободного танца Айседоры Дункан. Их творческое наследие получило признание во всём мире и послужило основой развития нового направления художественного движения, которое и явилось истоком зарождающегося вида спорта для женщин. Франсуа Дельсарт (11 ноября 1811-20 июля 1871, Париж), являясь французским певцом, вокальным педагогом и теоретиком сценического искусства, создал систему выразительной гимнастики для актёров и танцовщиков. Наблюдая за движениями взрослых и детей, которые выражают свои эмоции мимикой и жестами, а также изучая греческое искусство, он систематизировал жесты по их значению, смыслу и эмоциональной окраске. Дельсарт составил таблицы и классифицировал все жесты, в которых то или иное выразительное движение и настроение было отражено чуть ли не с математической точностью. Так, например, только для рук предполагалось 243 разновидности движений. Однако, создавая свою систему жестов, Дельсарт предполагал, что каждому эмоциональному состоянию должно соответствовать определённое положение тела, рук, головы и определённая мимика. Он разработал новые приёмы работы над свободой и эмоциональной выразительностью

движений человеческого тела, способного передать различные переживания, настроения и мысли человека естественными, а не искусственными движениями. Он учил артистов вкладывать в каждое движение определённый смысл и значение, а не просто поднимать голову, наклоняться, поворачиваться, ходить и бегать. Он требовал от учеников устанавливать связь между движениями, настроением и эмоциональным состоянием человека

Все эти идеи и принципы, разработанные Ф.Дельсартом, являются очень ценными для художественной гимнастики и легли в основу базовых движений. Так, волнообразные и пружинные движения художественной гимнастики выполняются на основе принципа слитного включения многих суставов в действие, постепенно переходя от одного звена тела к другому. Различные базовые виды ходьбы, бега и прыжков в художественной гимнастике требуют противопоставленного движения рук и ног при их выполнении

#### ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И РАЗВИТИЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Ведущими специалистами – членами международной федерации гимнастики, руководителями федераций, сотрудниками Олимпийского комитета России, сотрудниками Министерства спорта РФ, высококвалифицированными судьями, тренерами и учёными были выделены факторы, определяющие соотношение сил в мировой художественной гимнастике:

1. Место художественной гимнастики в национальной системе физического воспитания. Исторически сложилось, что средства всех гимнастических дисциплин занимают одно из ведущих мест в физическом воспитании нашего народа. Гимнастика как система специально подобранных физических упражнений и научно разработанных методических приёмов, направлена на всестороннее совершенствование физических способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия людей. Широкий диапазон её средств и методов позволяет охватить практически всех людей: детей и подростков, взрослых и пожилых, женщин и мужчин, здоровых и больных. Наша страна является традиционно гимнастической, имеющей свою национальную школу, которая обеспечила успех на мировом помосте во всех спортивных видах гимнастики. Триумфальными победами прославляет нашу страну художественная гимнастика – единственный вид спорта, который Россия подарила международному олимпийскому движению. Государственная политика нацеливает на воспитание здорового человека.

2. Массовость художественной гимнастики в стране в последние годы значительно повысилась. Выдающиеся достижения российских спортсменок Юлии Барсуковой, Алины Кабаевой, Ирины Чащиной, Евгении Канаевой и других показывают многогранность и красоту такого явления как художественная гимнастика и пропагандируют этот вид спорта, делают его массовым, привлекательным для девушек. 3. Пропаганда художественной гимнастики как вида спорта. Эффект пропагандистского воздействия достигается такими средствами коммуникации как телевидение, радио, пресса, наличие специальных изданий (учебники, учебные пособия, диссертационные исследования по актуальным проблемам художественной гимнастики). Большую популярность в стране получил ежегодный фестиваль «Алина», который в последние годы приобрёл международное значение. Успешное выступление российских гимнасток на мировом помосте – лучший способ пропаганды этого замечательного вида спорта. И др

Художественная гимнастика – единственный Олимпийский вид спорта, который подарен миру Россией. Художественная гимнастика как один из самых зрелищных видов спорта в последние годы получила широкую популярность как в нашей стране, так и за рубежом, что явилось закономерным итогом включения её в программу Олимпийских игр. И не случайно при упоминании о красоте в спорте всегда называют художественную гимнастику. Именно средствами этого вида спорта воспитывается один из основных компонентов телесной красоты человека – выразительность движений, развивается и совершенствуется умение занимающихся раскрыть свой внутренний мир, свои

переживания, настроения. Художественная гимнастика положительно влияет на развитие таких чисто женских качеств, как мягкость, грациозность и плавность движений. Она помогает вырабатывать у спортсменок не только координацию движений, эмоциональность, выразительность, гибкость, изящество, но и радостное восприятие окружающего мира, умение чувствовать и понимать прекрасное.

## Тема №2

### Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм

#### Скелет человека

Длинные (трубчатые) кости в основном составляют скелет верхних и нижних конечностей, плоские имеют вид пластин (грудная клетка, таз), короткие имеют относительно одинаковую ширину, длину и высоту (предплюсна, запястье). Те кости, которые из-за своеобразного строения не походят по своей форме на указанные, называются смешанными (височная кость и позвонки). Кости человека соединяются между собой в зависимости от их назначения и функций. Выделяют подвижные, малоподвижные и неподвижные соединения. Подвижные соединения костей осуществляются с помощью различных суставов: шаровидных, яйцевидных, седловидных, блоковидных, цилиндрических, плоских. Отсюда способность выполнять различные движения. Малоподвижные соединения осуществляются с помощью хрящей - хрящевые сращения (ребра - с грудиной). Сращения посредством костного вещества (костное сращение) делают кости неподвижными (тазовые кости, кости черепа). Кости служат защитным панцирем для большинства органов, предохраняя их от ударов и повреждений, а также являясь опорой. Панцирь этот довольно надежный, способен вынести большие нагрузки. Например, большеберцовая кость не ломается при воздействии груза в 1650 кг, а бедренная кость выдерживает растяжение в 1500 кг, что в 30 раз превышает обычную нагрузку. Осью скелета человека является позвоночный столб, содержащий 33— 34 позвонка. Позвонок представляет собой массивное тело спереди, а сзади— дугу с отходящими от нее отростками. В канале, образованном дугой и телом, находится спинной мозг. К отросткам прикрепляются связки и мышцы, Между позвонками находятся упругие хрящевидные диски. В зависимости от роста человека их усадка, как утверждают медики, колеблется в течение дня в пределах 0,5 — 5 см. Грудная клетка состоит из тел грудных позвонков и 12 пар ребер, замыкаемых спереди грудиной. Сзади все ребра прикреплены к позвонкам, а спереди 10 пар верхних ребер соединены с грудной костью. В грудной клетке расположены сердце и легкие. Конечности (верхние и нижние) делятся на три части. Верхние: плечо, предплечье, кисть; нижние: бедро, голень, стопа. Плечо состоит из плечевой кости, бедро — из бедренной, предплечье — из лучевой и локтевой костей, голень — из малой и большой берцовых костей. Кисть состоит из запястья (8 костей), пясти (5 костей) - вместе они составляют ладонь — и фаланг пальцев (большой имеет 2 фаланги, остальные— по 3). Стопа имеет аналогичное строение: предплюсна состоит из 7 костей, плюсна — 5 костей и фаланг пальцев (большой — 2, остальные — 3 фаланги). Верхний плечевой пояс состоит из двух лопаток, прикрепленных к ребрам, и двух ключиц, которые одним концом прикреплены к одной из лопаток, а другим — к верхнему краю грудины. Пояс нижних конечностей состоит из таза, который образован тазовыми костями и крестцовыми позвонками. Кости таза прочно соединены между собой и поддерживают органы брюшной полости.

#### Суставы

Суставы соединяют кости между собой. Полость суставов, где имеется суставная жидкость, заключена в суставную сумку, окруженную мышечной тканью. Суставные поверхности костей покрыты слоем хрящевой ткани.

#### Мышечная система

Мышечная система играет большую роль в осуществлении двигательной деятельности человека. Мышцы приводят в движение части тела, перемещают его в пространстве, обеспечивают ему определенное положение; принимают активное участие в процессе дыхания, движения крови по кровеносным сосудам. Мышечная система состоит из двух видов мышечной ткани - гладкой и поперечнополосатой (скелетной). Гладкие мышцы находятся во внутренних органах (желудке, кишечнике и т. д.), кровеносных сосудах. Скелетных мышц у человека более 600. Каждая представляет собой пучок мышечных волокон толщиной, не превышающей 0,1 мм, длина колеблется от 2 до 12 мм. В самой малой мышце насчитывается несколько сот волокон, а в самой большой - несколько миллионов. Например, при необходимости сгибания руки в локтевом суставе происходит значительное укорочение двуглавой мышцы плеча, плечевой мышцы и плечелучевой. Они выполняют одновременную работу в нужном направлении и называются синергистами. В то же время происходит растягивание трехглавой мышцы плеча - антагониста. Растягиваясь, она находится в напряжении, тем самым, создавая плавность движения и высокую точность. Сила сгибателей предплечья составляет около 150 кг и больше, а мышц, сгибающих голень, - 480 кг, что в 6 раз превышает массу тела. Когда человек поднимает в руке груз массой 10 кг, то работающие мышцы испытывают нагрузку свыше 100 кг: вступает в силу закон рычага. Проигрывая в затрате усилия, выигрывается в расстоянии - предмет смещается не на миллиметры, а на дециметры. Источником энергии для мышц главным образом является аденозинтрифосфорная кислота (АТФ). В результате сложных химических процессов вырабатывается мышечная энергия. Параллельно в мышцах накапливаются вредные вещества, приводящие к утомлению мышц. Во время отдыха вредные продукты обмена веществ удаляются из мышцы током крови. Через определенный промежуток времени (зависит от степени усталости) работоспособность мышцы восстанавливается.

#### Органы кровообращения

Центральным органом системы кровообращения является сердце. Оно представляет собой полый мышечный орган, разделенный продольной перегородкой на изолированные друг от друга левую и правую половины. Каждая половина имеет предсердие (в верхней части) и желудочек (в нижней части). Обладая свойством сокращаться, сердце, непрерывно расширяясь, наполняется кровью. При сокращении сердечной мышцы кровь из левого желудочка по артериям расходится по всему организму, из правого — проходит в легкие. Очищенная и обогащенная кислородом кровь с новым расширением сердца попадает из легких в левое предсердие, а из него — в левый желудочек. Из организма по венам возвращается в правое предсердие и снова в правый желудочек. При каждом сокращении сердца кровь выходит толчками и под большим давлением. Эти толчки называются пульсом. У здоровых людей в состоянии покоя сердце сокращается 60—70 раз в мин. У спортсменов, особенно выносливых, ритм значительно реже - около 40 раз в мин, т. е. у спортсменов сердце работает более экономично.

#### Органы дыхания

Центральным органом дыхания являются легкие. Воздух через нос, гортань и трахею (дыхательное горло) попадает в легкие. Трахея, разделенная на две трубки, идет к левому и правому легким, где разветвляется на мелкие и мельчайшие бронхи и заканчивается альвеолами (легочными пузырьками). Число дыхательных циклов в покое колеблется в пределах 12—16 в мин, а при мышечной работе увеличивается до 60 и более. В этом случае альвеолы значительно расширяются, размеры их дыхательной поверхности увеличиваются, что приводит к более активному проникновению кислорода в кровь и выводу из организма углекислоты, тем самым совершенствуется дыхательная система.

#### Органы пищеварения

Обработка пищи, попадаемой в организм, проходит несколько этапов. Во рту она измельчается (пережевывается) и одновременно, смачиваясь слюной, подвергается химической обработке. Через пищевод продукты питания проходят в желудок. Здесь

продолжается механическая (перемешивание, перетираание, разминание) и химическая обработка пищи (ферментами, соляной кислотой, слизью). Из желудка пища попадает в двенадцатиперстную кишку, где происходит расщепление белков, жиров, углеводов, а затем в тонкий кишечник для ее окончательного переваривания. В кишечнике происходит всасывание питательных веществ в кровь и лимфу.

#### Нервная система

Регуляция жизнедеятельности организма осуществляется нервной системой, которая делится на центральную (ЦНС) и периферическую. К ЦНС относятся головной и спинной мозг, который состоит из белого и серого вещества. Серое вещество состоит из огромного количества клеток, а белое представляет собой огромное скопление нервных волокон. Часть нервных волокон выходит за пределы мозга. Они и составляют периферический отдел нервной системы. По одним волокнам идут сигналы от ЦНС на периферию - к органам и системам, по другим - в обратном направлении: от периферии к центру - от мышц, внутренних органов, органов чувств (зрение, осязание, слух и т. д.). Кора головного мозга имеет свойство анализировать отдельно поступающую информацию из периферии, соединять ее в единое целое и в этой взаимосвязи корректировать действия всего организма, обеспечивая адекватность ответной реакции организма воздействию окружающей среды. Параллельно с физиологическими ЦНС выполняет и психомоторные функции.

Физические упражнения воздействуют на все группы мышц, суставы, связки, которые делаются крепкими, увеличиваются объем мышц, их эластичность, сила и скорость сокращения. Усиленная мышечная деятельность вынуждает работать с дополнительной нагрузкой сердце, легкие и другие органы и системы нашего организма, тем самым, повышая функциональные возможности человека, его сопротивляемость неблагоприятным воздействиям внешней среды. Регулярные занятия физическими упражнениями в первую очередь воздействуют на опорно-двигательный аппарат, мышцы. При выполнении физических упражнений в мышцах образуется тепло, на что организм отвечает усиленным потоотделением. Во время физических нагрузок усиливается кровоток: кровь приносит к мышцам кислород и питательные вещества, которые в процессе жизнедеятельности распадаются, выделяя энергию. При движениях в мышцах дополнительно открываются резервные капилляры, количество циркулирующей крови значительно возрастает, что вызывает улучшение обмена веществ.

В ответной реакции организма человека на физическую нагрузку первое место занимает влияние коры головного мозга на регуляцию функций основных систем: происходит изменение в кардиореспираторной системе, газообмене, метаболизме и др. Упражнения усиливают функциональную перестройку всех звеньев опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и других систем, улучшают процессы тканевого обмена. Под влиянием умеренных физических нагрузок увеличиваются работоспособность сердца, содержание гемоглобина и количество эритроцитов, повышается фагоцитарная функция крови. Совершенствуются функция и строение самих внутренних органов, улучшается химическая обработка и продвижение пищи по кишечнику. Сочетанная деятельность мышц и внутренних органов регулируется нервной системой, функция которой также совершенствуется при систематическом выполнении физических упражнений.

Если же мышцы бездействуют — ухудшается их питание, уменьшаются объем и сила, снижаются эластичность и упругость, они становятся слабыми, дряблыми. Ограничение в движениях (гиподинамия), пассивный образ жизни приводят к различным предпатологическим и патологическим изменениям в организме человека. Так, американские врачи, лишив добровольцев движений путем наложения высокого гипса и сохранив им нормальный режим питания, убедились, что через 40 дней у них началась атрофия мышц и накопился жир. Одновременно повысилась реактивность сердечно-сосудистой системы и снизился основной обмен. Однако в течение последующих 4 недель, когда испытуемые начали активно двигаться (при том же режиме питания),

указанные выше явления были ликвидированы, мышцы укрепились и гипертрофировались. Таким образом, благодаря физическим нагрузкам удалось восстановление как в функциональном, так и в структурном отношениях. Физические нагрузки оказывают разностороннее влияние на организм человека, повышают его устойчивость к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Так, например, у физически тренированных лиц по сравнению с нетренированными наблюдается лучшая переносимость кислородного голодания. Отмечена высокая способность работать при повышении температуры тела свыше 38°C во время физических напряжений. Подмечено, что у рентгенологов, занимающихся физическими упражнениями, меньшая степень воздействия проникающей радиации на морфологический состав крови. В опытах на животных показано, что систематические мышечные тренировки замедляют развитие злокачественных опухолей.

Влияние физических нагрузок на обмен веществ и энергии.

Обмен веществ и энергии в организме человека характеризуется сложными биохимическими реакциями. Питательные вещества (белки, жиры и углеводы), поступающие во внутреннюю среду организма с пищей, расщепляются в пищеварительном тракте. Продукты расщепления переносятся кровью к клеткам и усваиваются ими. Кислород, проникающий из воздуха через лёгкие в кровь, принимает участие в процессе окисления, происходящем в клетках.

Вещества, образующие в результате биохимических реакций обмена веществ, выводятся из организма через лёгкие, почки, кожу.

Обмен веществ является источником энергии для всех жизненных процессов и функций организма. При расщеплении сложных органических веществ содержащаяся в них энергия превращается в другие виды энергии (биоэлектрическую, тепловую, механическую и др.)

Занятия физическими упражнениями или спортом повышают активность обменных процессов, тренирует и поддерживает на высоком уровне механизмы, осуществляющие в организме обмен веществ и энергии.

Влияние физических нагрузок на кровеносную систему.

Сердце – главный центр кровеносной системы, работающий по типу насоса, благодаря чему в организме движется кровь. В результате физической тренировки размеры и масса сердца увеличивается в связи с утолщением стенок сердечной мышцы и увеличением его объема, что повышает мощность и работоспособность сердечной мышцы.

Кровь в организме человека выполняет следующие функции:

- транспортная;
- регуляторная;
- защитная;
- теплообмен.

При регулярных занятиях физическими упражнениями или спортом:

- увеличивается количество эритроцитов и количество гемоглобина в них, в результате чего повышается кислородная емкость крови;
- повышается сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям, благодаря повышению активности лейкоцитов;
- ускоряются процессы восстановления после значительной потери крови.

Влияние физических нагрузок на органы дыхания.

Дыхание – это процесс потребления кислорода и выделения углекислого газа тканями живого организма. Различают легочное (внешнее) дыхание и тканевое (внутриклеточное) дыхание.

Внешним дыханием называют обмен воздуха между окружающей средой и лёгкими, внутриклеточным – обмен кислородом и углекислым газом между кровью и клетками тела (кислород переходит из крови в клетки, а углекислый газ – из клеток в кровь).

Дыхательный аппарат человека составляют:

- воздухоносные пути - носовая полость, трахея, бронхи, альвеолы;
- легкие – пассивная эластичная ткань, в которой насчитываются от 200 до 600 млн. альвеол, в зависимости от роста тела;
- грудная клетка – герметично закрытая полость;
- плевро- плевро из специфической ткани, которая покрывает легкие снаружи и грудную клетку изнутри;
- дыхательные мышцы – межреберные, диафрагма и ряд других мышц, принимающие участие в дыхательных движениях, но имеющих основные функции.

Показатели работоспособности органов дыхания являются:

- 1). Дыхательный объем.
- 2). Частота дыхания.
- 3). Жизненная емкость лёгких.
- 4). Легочная вентиляция.
- 5). Кислородный запас.
- 6). Потребление кислорода.
- 7). Кислородный долг и др.

Влияние физических нагрузок на нервную систему.

При систематических занятиях спортом улучшается кровоснабжение мозга, общее состояние нервной системы на всех её уровнях. При этом отмечаются большая сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов, поскольку нормализуются процессы возбуждения и торможения, составляющие основу физиологической деятельности мозга. Самые полезные виды спорта – это плавание, лыжи, коньки, велосипед, теннис. При отсутствии необходимой мышечной активности происходят нежелательные изменения функций мозга и сенсорных систем, снижается уровень функционирования подкорковых образований, отвечающих за работу, например, органов чувств (слух, равновесие, вкус) или ведающих жизненно важными функциями (дыхание, пищеварение, кровоснабжение). Вследствие этого наблюдается снижение общих защитных сил организма, увеличение риска возникновения различных заболеваний. В таких случаях характерны неустойчивость настроения, нарушение сна, нетерпеливость, ослабление самообладания. Физические тренировки оказывают разностороннее влияние на психические функции, обеспечивая их активность и устойчивость. Установлено, что устойчивость внимания, восприятия, памяти находится в прямой зависимости от уровня разносторонней физической подготовленности.

Таким образом, оздоровительный эффект занятий массовой физической культурой связан прежде всего с повышением аэробных возможностей организма, уровня общей выносливости и трудоспособности. Повышение физической работоспособности сопровождается профилактическим эффектом в отношении факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний: снижением веса тела и жировой массы, содержания холестерина и триглицеридов в крови, снижением артериального давления и ЧСС. Кроме того, регулярная физическая тренировка позволяет в значительной степени задержать возрастных инволюционных изменений физиологических функций, а также дегенеративных изменений органов и систем. Выполнение физических упражнений положительно влияет на весь двигательный аппарат, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией (нарушение функций организма при снижении двигательной активности). Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза (дистрофия костной ткани с перестройкой её структуры и разрежением). Увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвонковым дискам, что является лучшим средством профилактики артроза и остеохондроза (дегенерация суставных хрящей). Все эти данные свидетельствуют о неопределимом положительном влиянии занятий физической культурой на организм человека. Таким образом, можно говорить о необходимости

физических упражнений в жизни каждого человека . При этом очень важно учитывать состояние здоровья человека и его уровень физической подготовки для рационального использования физических возможностей организма, чтобы физические нагрузки не принесли вреда здоровью.

### Тема №3

#### Общая и специальная физическая подготовка

**Общая физическая подготовка /ОФП/** — это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности человека. Она направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

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

**Специальная физическая подготовка /СФП/** — это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

В художественной гимнастике выделено 7 видов физических способностей:

- гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;
- сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;
- быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;
- координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;
- выносливость – способность противостоять утомлению.

Основными принципами специальной физической подготовки художественной гимнастикой являются:

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

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

#### Средства специальной физической подготовки

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

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

Основными методами СФП гимнастов являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Организация СФП гимнастов осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;
- в виде круговой тренировки;
- в форме соревнований.

## Тема №4

### Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики

Предмет, как физическое тело

Предметы в художественной гимнастике, хоть и имеют разную форму, фактуру, размеры и требуют к себе специфического подхода, всё же с точки зрения техники как способа движения, у них есть еще общее – все они физические тела и их движения подчиняются общим законам механики.

Теоретически обосновано и методически оправдана структура обучения, в которой условно выделяется три этапа:

1 этап – создание представления о двигательном действии и начальное разучивание упражнения;

Представление о двигательном действии должно включать:

- зрительный образ двигательной задачи, основанный на наблюдении;
- логический образ двигательной задачи, основанный на объяснении;

2 этап – углубленное, детальное разучивание

Двигательное умение – это такой уровень овладения действиями, при котором управление движением осуществляется при активной роли мышления.

Основным методом формирования умения – практическое выполнение действий в стандартных условиях.

3 этап – закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия.

Двигательный навык – это такая степень овладения действием, при которой управление движением происходит автоматизировано: сознание освобождается от подобного контроля за каждым действием, движения выполняются слитно, легко, экономично, устойчиво под влиянием сбивающих факторов.

Особенности обучения упражнениям с предметами.

Обучение упражнениям с предметами строится в соответствии с общими основами, но имеет свои эффективные специфические правила:

1. Учить нужно не движениям предметом, а действиям, обеспечивающим эти движения (использовать имитационные упражнения).

2. Учить надо отдельно по структурным группам, а после освоения отдельных движений их можно объединять в соединения.

3. При обучении движениям с предметами большую роль играет многократное повторение (не менее 8 раз)

4. Контролировать степень освоения движений целесообразно по принципу «сколько из 10 раз получилось».

5. Обучать упражнениям целесообразно в облегченных условиях: на месте, замедляя темп, используя подводящие упражнения и упрощенные варианты предметов.

Все, размер, фактура предметов должны соответствовать возможностям занимающихся. Направленное варьирование веса и размеров предметов позволяет легче и быстрее обучать некоторым движениям, развивать необходимые двигательные качества.

6. Применять упражнения следует в одинаковом объеме для правой и левой руки, что ограничит двигательную функциональную асимметрию и повысит возможности обеих рук. При этом следует помнить, что функциональная асимметрия легче поддается коррекции в 8-9 лет, чем в 10-11. Начинать разучивание простых элементов полезнее с левой руки.

7. Недостаточный уровень использования сравнительно простых, но базовых, многочисленных в количественном плане действий с предметами, является одной из причин многих технических ошибок, допускаемых гимнастками на соревнованиях. Вместе с тем, элементы настолько усложнились и продолжают развиваться, что без применения специальных приемов обучения выполнить их просто невозможно.

## **Тема №5**

### **Методика проведения тренировочных занятий**

#### Цели и задачи для подготовки

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике - многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития спортсменов.

Задачи спортивной подготовки по художественной гимнастике:

- Всесторонне гармоническое развитие занимающихся.
- Соразмерное развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести, функции равновесия, выносливости).
- Формирование специальных занятий, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике.
- Воспитание морально - волевых и нравственно - этических качеств.
- Развитие эстетических качеств (музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма).

В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды: физическую, техническую, психологическую, тактическую, теоретическую и интегральную.

Физическая подготовка направлена на повышение общей работоспособности; на развитие специальных физических качеств; на развитие координационных способностей, скорости реакции на движущийся объект и антиципации (предвидение зоны падения предмета); на «выведение» гимнасток на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок.

В технической подготовке целесообразно выделять: беспредметную - обучение технике упражнений без предмета; предметную - обучение технике с предметом; хореографическую - обучение элементам классического, историко-бытового, народного и современного танцев; музыкально - двигательную - обучение элементам музыкальной грамоты, развитие музыкальности и выразительности; композиционную - составление соревновательных программ.

В психологическую подготовку входят:

- базовая - психическое развитие, образование и обучение;
- тренировочная - формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам;
- соревновательная - формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

Тактическая подготовка может быть:

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

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

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

Содержание работы по этапам подготовки

Первый этап - предварительная подготовка (5 - 7 лет)

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся.

2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений («школы»).

3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.

4. Специально - двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений, реакций на движущийся объект и антиципации.

5. Начальная техническая подготовка по видам многоборья - освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.

6. Начальная хореографическая подготовка - освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.

7. Начальная музыкально - двигательная подготовка - игры и импровизация под музыку.

8. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

9. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

Второй этап - начальная специализация (8 - 10 лет)

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся.

2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений («школы»).

3. Углубленная и соразмерная специальная подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты).

4. Совершенствование специально - двигательной подготовки (координации, реакции на движущийся объект, антиципации).

5. Базовая хореографическая подготовка - освоение элементов всех танцевальных форм в простейших соединениях.

6. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной производительности (характер, метр, ритм, темп, тихо - громко, слитно - отрывисто, форма и фразировка) и согласовать свои движения с музыкой.

7. Базовая психологическая подготовка - психологическое образование и обучение.

8. Начальная теоретическая и тактическая подготовка.

9. Регулярное участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

Методика проведения тренировочных занятий по хореографии

Художественная гимнастика - один из относительно самостоятельных видов гимнастики. На формирование её средств и методов существенное влияние оказали особенности женского организма и, главным образом, особенности женской моторики.

Специфичность художественной гимнастики заключается в особой технике типичных для нее упражнений, в использовании элемента танца и в особой методике применения музыки. Последнее расширяет возможности эстетического воспитания гимнасток, что и дало основание назвать этот вид гимнастики художественной.

Методами художественной гимнастики решаются как общие для всех видов гимнастики задачи, так и специальные, частные.

К ним относятся:

1. Воспитание умения придавать движениям различную эмоциональную окраску, разнообразные оттенки силы, скорости, а также танцевальность, легкость, свободу изящества

2. Углубленное эстетическое воспитание занимающихся, содействие повышению их музыкальной культуры.

Выполнение упражнений танцевального характера под музыку делает для занимающихся гимнастику особенно привлекательной. Сложность упражнений художественной гимнастики зависит от особенностей их техники, от богатства оттенков в движениях, разнообразия темпа, ритма, характера выполнения упражнений и от согласования их с музыкой.

Хореография - неотъемлемая часть подготовки спортсменов, так как она воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность занимающихся. Возросшие требования к спортивному мастерству в гимнастике способствовали углубленной специализации тренеров, что привело к возникновению бригадного метода работы. Так уже более 40 лет рядом с тренером по гимнастике трудится и тренер - хореограф.

Общепризнано, что только спортсмены, обладающие высокой культурой движений, способны выполнять технически сложные упражнения легко и непринужденно, где мы можем оценить амплитуду движений, красоту линий, артистичность и выразительность исполнения.

Занятия хореографией способствует расширению ряда общеобразовательных задач. Так, применение народных, историко-бытовых танцев приобщает к достижениям культуры различных народов. Использование музыки в уроках знакомит с основами музыкальной грамоты, с произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, в конечном итоге развивает интеллектуальные способности. Хореография - важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей.

Именно в процессе занятий хореографией спортсменки ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства. Кроме того, при занятиях хореографией развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается плотность тренировки (за счет возможности проведения занятий одновременно с целой группой), что положительно влияет на сердечно - сосудистую и дыхательную системы организма, способствует развитию специальной выносливости. Наряду с этим на уроках хореографии решаются задачи в технической подготовке: освоение различных элементов и комбинаций.

На уроках хореографии изучаются многообразные сочетания движений ног, рук, туловища, головы. При этом освоение не должно носить механический характер. Путем соответствующей корректировки каждого движения воспитывается его выразительность, без которой невозможно добиться «артистичности исполнения», т.е. способности создавать индивидуальной образ в композиции. В свою очередь, для создания образа

необходима выразительность, которая неразрывно связана с красотой движений, грациозностью, танцевальностью и т.д.

Хореографией гимнастики занимаются в обычной спортивной обуви (тапочках), т.к. выполнение элементов классического танца на пальцах имеет лишь вспомогательное значение как средство совершенствования равновесий, поворотов, укрепления икроножной мышцы и мышц стопы и применяется главным образом в переходном и обще-подготовительном периодах спортивной тренировки. Несмотря на то, что состав упражнений на пуантах крайне ограничен, они дают возможность гимнасткам почувствовать «вкус» классического танца: его строгие, пластически совершенные формы, безукоризненно отточенную исполнительскую технику, выразительность движений.

Кроме того, на уроках хореографии обращается внимание на развитие гибкости не только крупных суставов тела (тазобедренного, плечевого и подвижности позвоночника), но и мелких (особенно лучезапястного, плюсны). Все это необходимо для успешного освоения техники владения предметами. Ведь для гимнасток важно не только освоить рациональную технику выполнения элементов (прыжки со взмахом рук), но и технику взаимодействия гимнастка - предмет (для чего же те же прыжки шагом необходимо уметь выполнять без взмаха рук), с которой встречаются представительницы художественной гимнастики.

Подготовка гимнасток к групповым упражнениям также должна отразиться и на системе хореографической подготовки. Уже здесь желательно воспитывать умение синхронно работать в парах, тройках, четверках и в различных построениях (в колонне, шеренга, «стайкой», и т.д.); при выполнении комбинаций на месте, с продвижением по прямым, диагональным направлениям, дугам.

## Тема №6

### Основы музыкальной грамоты

#### АККОРДЫ И ТРЕЗВУЧИЯ.

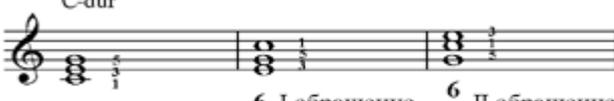
Аккордом называется одновременное сочетание трех или более звуков, которые расположены (или могут быть расположены) по терциям. Из больших и малых терций образуются четыре вида трезвучий:

Мажорное трезвучие	Минорное трезвучие	Уменьшенное трезвучие	Увеличенное трезвучие
			
C	Cm	Cm <sup>5</sup>	C <sup>+</sup> (C <sup>+5</sup> )

Если взять аккорд в его основном виде и переместить его нижний звук на октаву вверх, то получившееся созвучие будет обращением исходного. Это так же важно знать и понимать, потому что при этом аккорд остается тем же самым по звучанию, а пользоваться обращением аккордов придется постоянно.

На рисунке приведены обращения в До-мажоре.

C-dur



На всех ступенях мажора и минора можно построить трезвучия. Если построить эти трезвучия на всех ступенях гаммы натурального мажора и используя ТОЛЬКО ноты этой гаммы, мы видим, что три из них (на главных ступенях I, IV и V) - окажутся мажорными трезвучиями. Каждое трезвучие имеет самостоятельное название (происходящее от названия ступени, на которой оно построено).

Трезвучие I ступени называется **тоническим**,  
 трезвучие IV ступени - **субдоминантовым**,  
 трезвучие V ступени - **доминантовым**.

Эти трезвучия ярче всех других выражают ладовые функции (то есть взаимоотношения устойчивых и неустойчивых звуков), поэтому они называются главными трезвучиями и обозначаются так же, как и главные ступени, T, S, D:

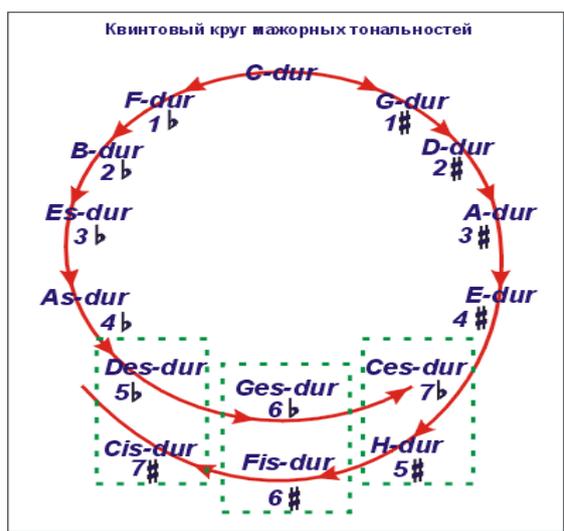


Натуральный мажорный или лад может быть построен от любой ступени музыкального звукоряда. Эта возможность - получить нужную гамму от любой клавиши - является главным свойством, и главным предназначением "темперированного (равномерного) строя", при котором все полутоны в октаве совершенно равны. Темперированный строй дал музыкантам возможность не зависеть от абсолютной высоты звука, и привести музыкальную теорию практически к уровню точной науки.

Высота звука, на которой расположена тоника лада, называется тональностью. Название тональности происходит от названия звука, служащего в ней тоникой. Название тональности составляется из обозначения тоника и лада. Например: До мажор, Соль мажор и т. д.

**А вот таблица ключевых знаков**, которые необходима нам, чтобы писать и исполнять музыку в тональностях отличных от До мажора или Ля минора.

Параллельные тональности — это мажорная и минорная тональности, внешний признак которых одинаковые ключевые знаки. Звукоряды параллельных тональностей отстоят друг от друга на малую терцию: мажорная сверху, минорная снизу (например, до мажор — ля минор, си-бемоль мажор и соль минор и т. д.).



Вообще очень важно научиться различать на слух мажорные аккорды от минорных, обращения аккордов и особенно главные трезвучия и трезвучия каждой ступени лада. А кроме основных аккордов существует еще огромное количество сложных аккордов. Но какой бы музыкальный стиль мы не взяли с его "сложнейшими" аккордами, все подчиняется единой теории музыки, законам основных ступеней лада, тяготения неустойчивых ступеней лада к устойчивым и т.д. И даже самые сложные аккорды строятся на основе все тех же основных трезвучий.

## Тема №7

### Основы композиции и методика составления произвольных композиций

Основы композиции.

Наряду с особенностями технической подготовки, важной в художественной гимнастике является композиционная особенность, которая вместе с техникой выполнения композиции включает в себя ряд других аспектов. Основное требование, предъявляемое гимнастке при исполнении композиции — это создание эмоционально - двигательного образа на основе личного восприятия музыки экспрессии и выразительности при исполнении технически сложных композиций. Композиции в художественной гимнастике должны быть разнообразны по своей структуре и содержанию. Гимнастки должны демонстрировать способность выполнять амплитудные контролируемые движения, а также мастерство и координацию в манипуляциях с предметами. Разнообразие в динамизме и использовании пространства должно достигаться путем смены: направлений, траекторий уровней пространства, видов перемещений и занятости поверхности площадки.

Методика составления произвольных композиций.

Работа над составлением композиций это достаточно длительный творческий процесс, который целесообразно разделить на три этапа: 1.) предварительный; 2.) этап составления; 3.) этап совершенствования. Первый предварительный этап включает в себя следующие разделы:

1.1. Изучение регламентирующей документации - правил соревнований по художественной гимнастике (необходимо для получения грамотной и рационально составленной композиции, и достижения максимальной оценки на соревнованиях в соответствии с современными правилами и требованиями).

1.2. Выбор и тщательное изучение музыки для композиции (выбор музыки – ответственная часть составления композиции, так как она раскрывает выразительность гимнасток). Музыка является основополагающей частью составления композиции, только с помощью правильно подобранной мелодии, соответствующей индивидуальным особенностям гимнастки, ее физическим способностям, техническому уровню, возможно полноценно раскрыть эмоциональный потенциал спортсменки, создать запоминающийся художественный образ, впечатление мини-спектакля, что входит в артистические требования правил соревнований по художественной гимнастике и получение эстетического удовольствия в целом. Музыка должна соответствовать индивидуальным особенностям гимнасток – возрасту, внешности, психическому развитию, техническим и эмоциональным возможностям. Музыка должна помочь гимнастке полностью раскрыться, сделать ее непохожей на других, запоминающейся. Существует регламентированное время выступления гимнасток: 1 м. 15 сек. – 1 мин. 30 сек - в индивидуальной программе. В связи с этим используются фрагменты или несколько фрагментов музыки, а также допускается попури. Главное при создании помнить, что композиция по художественной гимнастике в связи с музыкой – это «произведение искусства» и очень важно соблюсти законы драматургии и художественной выразительности (вступление – завязка, основная часть – кульминация, финал).

1.3. Подбор и изобретение элементов и соединений тела и предмета (подбирая и создавая элементы и соединения тела и предмета нужно руководствоваться следующими фактами: физическими и техническими возможностями гимнасток, судейскими требованиями, тактическими соображениями). После того, как определен стиль, выбрана музыка, подобраны элементы и соединения, приступают ко второму этапу. В составлении композиции участвуют, как правило, три человека: тренер, хореограф, гимнастка. Очень важно на этапе постановки, чтобы спортсменка была активной и проявляла личное творчество, от этого зависят ее будущие успехи в выступлениях на соревнованиях. Составляют композиции последовательно по музыкальным фразам, предложениям,

частям. Существуют два разных подхода в составлении: последовательное составление по частям сразу «начисто», то есть с уточнением основных деталей и нюансов; составление сначала «черновика» или схемы упражнения с распределением элементов без уточнения связующих движений и деталей с последующей доработкой. Оба подхода имеют право на применение, выбор того или иного зависит от желания постановщика. Когда композиция составлена, нужно проверить все необходимые ее составляющие и требования по правилам соревнований (трудность, разнообразие, логичность, музыкальность, пространственную композицию и т.д. и при необходимости внести соответствующие коррективы). Специальное внимание следует уделить тому, все ли в композиции подходит гимнастке, выгодно подчеркивает ее особенности, эстетична ли она. После этого начинается третий этап – углубленное изучение и совершенствование композиции, при этом наряду с совершенствованием качества композиции, исполнительного мастерства гимнасток постепенно ведется работа над улучшением и усложнением содержания композиции.

## Тема № 8

### Правила судейства, организация и проведение соревнований

#### 1. СОРЕВНОВАНИЯ И ПРОГРАММА

##### Индивидуальные Соревнования

- |   |                  |
|---|------------------|
| ➤ Квалификационные соревнования с командным рейтингом | Соревнования I   |
| ➤ Соревнования Многоборья – 4 Предмета                | Соревнования II  |
| ➤ Финалы в отдельных видах – 4 Предмета               | Соревнования III |

##### Соревнования в Групповых упражнениях

- |   |                  |
|---|------------------|
| ➤ Многоборье для групп – 2 упражнения (5 / 3+2) | Соревнования I   |
| ➤ Финалы (5 / 3+2)                              | Соревнования III |

#### ***1.2. ПРОГРАММА ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ***

- Скакалка (кроме Индивидуальной программы Сениорок)
- Обруч
- Мяч
- Булавы
- Лента

1.2.1. Продолжительность каждого упражнения от 1'15" до 1'30".

#### ***1.3. ПРОГРАММА ДЛЯ ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ***

- 1.3.1. Основная (Многоборье) Программа для групповых упражнений Сениорок  
упражнение с одним типом предметов (5)  
упражнение с двумя разными типами предметов (3+2)

1.3.2. Программа ФИЖ для групповых упражнений юниорок обычно состоит из 2 упражнений, каждое с одним типом предметов (см. в Приложении Программу ФИЖ по предметам для групп юниорок).

1.3.3. Продолжительность каждого упражнения для групп Сениорок и Юниорок от 2'15" до 2'30"

#### ХРОНОМЕТРАЖ

Хронометр включают с началом движения гимнастки или первой гимнастки Группы (разрешается короткое музыкальное вступление не более 4 секунд без движений) и выключают, как только гимнастка или последняя гимнастка Группы полностью прекращает движение.

- **Сбавка Судьи-Координатора:** 0.05 балла за каждую лишнюю или недостающую секунду.

- **Сбавка Судьи по Артистике:** 0.30 балла за музыкальное вступление без движения в течение более 4 секунд.

#### **1.4. МУЗЫКА**

1.4.1. Звуковой сигнал может быть подан до начала музыки.

1.4.2. Все упражнения должны полностью выполняться с музыкальным сопровождением. Допускаются короткие произвольные паузы, продиктованные композицией.

1.4.3. Музыка должна иметь цельный и законченный характер (разрешена аранжировка). Бесвязное соединение разных музыкальных фрагментов не допускается.

- **Сбавка Судьи-Координатора (D1) = 1.00 балл за каждое упражнение, превышающее ограничение**

1.4.4. Гимнастке/группе разрешается повторить упражнение только в случае «форс-мажорной» ошибки со стороны страны-организатора соревнований, подтвержденной Верховным жюри (например: отключение электричества, неисправность звуковой аппаратуры)

## **2. СУДЕЙСКИЕ БРИГАДЫ**

**2.1. СОСТАВ СУДЕЙСКИХ БРИГАД – официальные Чемпионаты и другие соревнования**

### **2.1.1.1. Состав судейских бригад**

**Бригада Судей, оценивающих трудность (D) для Индивидуальных и Групповых упражнений** – 4 судей делятся на 2 подгруппы:

- первая подгруппа (D) – 2 судей D1 и D2

- вторая подгруппа (D) – 2 судей D3 и D4

**Бригада Судей, оценивающих исполнение (E) для Индивидуальных и Групповых упражнений** – 6 судей делятся на 2 подгруппы:

- первая подгруппа (E) – 2 судей (E1 и E2) – оценивают Артистические ошибки

- вторая подгруппа (E) – 4 судей (E3, E4, E5, E6) – оценивают Технические ошибки

### **2.1.1.2. Функции Бригады D**

**а) Первая подгруппа бригады D (судьи D1 и D2) записывает содержание упражнения символами:**

- для **Индивидуальных упражнений** – оценивает количество и техническую ценность Трудности тела (BD), количество и ценность Комбинаций танцевальных шагов (S) и количество специфических Фундаментальных технических групп для предметов

- для **Групповых упражнений** – оценивает количество и техническую ценность Трудности тела (BD), количество и ценность Трудностей Обменов (ED) и

Комбинаций танцевальных шагов (S)

**б) Вторая подгруппа бригады D** (судьи D3 и D4) записывает содержание упражнения символами:

➤ для **Индивидуальных упражнений** – оценивает количество и техническую ценность Динамических элементов с вращением (**R**); количество и техническую ценность Трудности предмета (**AD**)

➤ для **Групповых упражнений** – оценивает количество и техническую ценность Динамических элементов с вращением (**R**) и количество и техническую ценность Сотрудничеств (**C**)

**с) Окончательная оценка D** получается путем сложения двух частичных оценок D. Максимальная оценка за Трудность – 10 баллов.

**д) Судья D1 в Бригаде судей D является Судьей-координатором.** Он применяет сбавки за покидание пределов площадки, нарушение временного лимита и другие сбавки, в соответствии с таблицей для Судьи-координатора. Верховное Жюри должно утвердить сбавки, примененные Судьей-координатором.

**2.1.1.3. Функции Бригады E (для Индивидуальных и Групповых упражнений):** Бригада E должна внимательно следить за упражнениями, оценивать ошибки и точно применять соответствующие сбавки.

**а) Первая подгруппа Бригады E (2 судьи E1 и E2)** – оценивают Артистические компоненты независимо друг от друга, а затем совместно определяют сбавки за артистизм ( одна общая оценка). Дискуссии в Бригаде при необходимости допускаются. В случае разногласий между судьями E1 и E2 требуется решающее вмешательство Технического Делегата / Супервайзера.

**б) Вторая подгруппа Бригады E (4 судьи E3, E4, E5, E6)** – оценивает Технические ошибки и применяет сбавки, определяя общую сбавку независимо и без консультаций с другими судьями (среднее арифметическое из 2 центральных оценок)

**с) Артистические и Технические сбавки** вводятся отдельно для определения окончательной оценки Исполнения. Общая сбавка E представляет собой сумму двух частичных сбавок E.

**д) Окончательная оценка E** представляет собой Сумму сбавок за Артистические и Технические ошибки Исполнения, которую вычитают из 10.00 баллов.

**2.1.3 Функции Судей-хронометристов, Судей на линии и секретарей для Индивидуальных и Групповых упражнений**

Судьи-хронометристы и Судьи на линии отбираются путем жеребьевки из судей Бреве, их функционирование должно быть записано в судейскую книжку:

**Судьи-хронометристы (1 или 2)**

- контролируют продолжительность упражнения (см.1.2, 1.3)

- подают Судье-координатору (D1) подписанные протоколы о нарушениях и сбавках
- фиксируют размер нарушения по хронометражу (в большую и меньшую стороны) при отсутствии компьютерного тайминга

### ***Судьи на линии (2)***

- фиксируют пересечение линии площадки одной или двумя ногами, любой частью тела или предметом (см. 3 – 4)
  - поднимают флаг при пересечении линии площадки телом или предметом
  - поднимают флаг, если Индивидуальная гимнастка или гимнастка Группы закачивает упражнение за пределами площадки или выходит за пределы площадки во время упражнения
- подают Судье-координатору (D1) правильные подписанные протоколы о нарушениях и сбавках. Судьи на линии располагаются на противоположных углах ковра и отвечают за две линии и угол по правой стороне от них.

### ***Функции секретарей***

Секретари обычно назначаются Оргкомитетом и обязаны владеть компьютером и знать Правила судейства. Они подчиняются Президенту Верховного Жюри и отвечают за правильность внесения всех данных в компьютер, порядок выхода команд и гимнасток, за красный / зеленый свет, правильное отображение окончательных оценок на табло.

## ***3. ПЛОЩАДКА (для Индивидуальных и Групповых упражнений)***

**3.1.** Обязательно наличие ковра размером 13 X 13 м (**внешняя сторона линии**). Обязательно соответствие рабочего покрытия стандартам ФИЖ

**3.2.** Выход за пределы установленной регламентом площадки с касанием вне площадки: предмета, одной или обеих стоп, какой-либо части тела; выход предмета за площадку и самопроизвольное его возвращение наказываются сбавкой.

- **Сбавка Судьи-Координатора:** 0.30 балла каждый раз для гимнастики в Индивидуальном упражнении или гимнастики Группы за ошибку или за предмет каждый раз.

- **Нет сбавки** в следующих случаях:

- выхода предмета за площадку после окончания упражнения и музыки
- при потере предмета в последний момент на последнем движении упражнения
- если предмет выходит за пределы площадки без касания пола
- если предмет/гимнастка касаются линии

**3.3.** Все упражнения должны выполняться в пределах обозначенной поверхности ковра. Сбавка в соответствии с п. 3.2. применяется для гимнасток за окончание упражнения вне площадки.

## ***4. ПРЕДМЕТЫ (Индивидуальные и Групповые упражнения)***

### **4.1. НОРМЫ – КОНТРОЛЬ**

4.1.1. Все предметы, используемые Индивидуальными гимнастками или гимнастками Группы, должны иметь логотип производителя и отметку “FIG approved

logo' в определенном для данного предмета месте (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

4.1.2. Нормативы и характеристики для каждого предмета перечислены в *Нормах ФИЖ для гимнастических предметов*.

4.1.3. Предметы, используемые в Групповом упражнении, должны быть одинаковыми (вес, размер и форма), они могут различаться только цветом.

4.1.4. За любое использование предмета, не соответствующего нормам:

- **Сбавка Судьи-Координатора: 0.50 балла**

## **4.2. РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДМЕТОВ РЯДОМ С ПЛОЩАДКОЙ – ЗАПАСНЫЕ ПРЕДМЕТЫ**

4.2.1. Разрешается размещение вокруг площадки запасных предметов (*в соответствии с программой предметов в Индивидуальных и Групповых упражнениях на каждый год*).

### **4.3. ПРЕДМЕТ ЛОМАЕТСЯ ИЛИ ЦЕПЛЯЕТСЯ ЗА КОНСТРУКЦИЮ ПОТОЛКА**

4.3.1. Если во время упражнения предмет ломается или зацепляется за конструкцию потолка, гимнастке или Группе не разрешается начинать упражнение заново.

4.3.2. Гимнастка или Группа наказываются не за сломанный или зацепившийся за потолок предмет, а только за последующие технические ошибки.

4.3.3. В этом случае гимнастка или Группа могут:

- прекратить выполнение упражнения,
- продолжить упражнение, взяв запасной предмет и выбросив неисправный предмет за пределы площадки (без сбавки).

4.3.4. ***Не разрешается продолжать упражнение со сломанным предметом ни гимнастке, ни Группе.***

➤ если гимнастка или Группа прекращают выполнение упражнения, то упражнение не оценивается;

➤ если гимнастка или Группа продолжают выполнять упражнение со сломанным предметом, то упражнение не оценивается.

4.3.5. Если предмет ломается в конце упражнения (на последнем движении) и гимнастка или Группа заканчивают свое упражнение со сломанным предметом или без предмета, то дается сбавка, как и в случае «Потеря предмета в конце упражнения» (нет контакта).

- **Сбавка Судьи Исполнения (Е): 0.70 балла.**

## **5. ОДЕЖДА ГИМНАСТОК (ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ И ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ)**

### **5.1. ТРЕБОВАНИЯ К КУПАЛЬНИКУ**

- Купальник должен быть корректным и непрозрачным; под кружевными вставками должна быть подкладка (зона туловища до груди).

- Вырез на спине и груди (декольте) – не более чем до середины грудной кости и не ниже, чем до конца лопаток

- Купальник может быть с рукавами или без (танцевальные купальники с тонкими бретельками не разрешаются)

- Вырез на ногах не должен заходить за паховую складку (максимум). Нижнее белье не должно быть видимым из-под купальника
- Купальник должен хорошо облегать фигуру, чтобы дать возможность судьям оценивать правильное положение разных частей тела. Однако разрешены декоративные аппликации или детали, если они не представляют риск для безопасности гимнасток.
- Купальники гимнасток Группы должны быть из одного материала, одинаковыми по форме, дизайну и цвету. Однако, если купальники выкроены из одной и той же ткани с рисунком, то допускаются небольшие отличия.

## ПРОГРАММА по ПРЕДМЕТАМ

### ПРОГРАММА СЕНИОРОК

#### 1. ВОЗРАСТ ГИМНАСТОК

**2017:** 2001 и старше

**2018:** 2002 и старше

**2019:** 2003 и старше

**2020:** 2004 и старше

#### 2. Индивидуальные гимнастики – 4 упражнения

<b>2017-2018</b>				
<b>2019-2020</b>				
<b>2021-2022</b>				
<b>2023-2024</b>				

#### 3. Группы – 2 упражнения

<b>2017-2018</b>	5 	3  2 
<b>2019-2020</b>	5 	3  2 пары 
<b>2021-2022</b>	5 пар 	3  2 
<b>2023-2024</b>	5 	3  2 пары 

### ПРОГРАММА ЮНИОРОК

#### 1. ВОЗРАСТ ГИМНАСТОК

**2017:** 2004 – 2003 – 2002

**2018:** 2005 – 2004 – 2003

**2019:** 2006 – 2005 – 2004

**2020:** 2007 – 2006 – 2005

#### 2. Индивидуальные гимнастики – 4 упражнения

<b>2017-2018</b>					
<b>2019-2020</b>					
<b>2021-2022</b>					
<b>2023-2024</b>					

#### 3. Группы – 2 упражнения

<b>2017-2018</b>	5 	5 пар 
<b>2019-2020</b>	5 	5 

Соревнования по художественной гимнастике проводятся по правилам, утвержденным FIG (международная федерация гимнастики).

Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике возлагается на проводящую организацию, организационный комитет, главную судейскую коллегию, на главного судью и главного секретаря соревнований.

### **Обязанности организационного комитета для подготовки и проведения соревнований по художественной гимнастике.**

1. Помещение для проведения соревнований: -комната главной судейской коллегии; -раздевалка для участниц соревнований; -раздевалка для судей соревнований; -комната для проведения совещаний, представителей и судей соревнований; - спортивный зал для проведения тренировок; -спортивный зал с основной площадкой.

2. Оформление и подготовка места соревнований: -спортивная площадка 14м.×14м.; -столы и стулья для главной судейской коллегии. Лучше устанавливать на помосте; - места для судей в поле: 6 – 9 столов и стульев (в зависимости от количества судей); -места для судей на линии (2 стула); -места для судей - ассистентов, стол и 2 стула; - стол и стул для судьи секундометриста; -места для судей по музыке: стол для музыкальной аппаратуры, стол для дисков, 2-3 стула; -место для врача, обслуживающего соревнования; -стол и стул для судьи – информатора.

3. Судейский инвентарь:  
-секундомер - 3 шт.; -флажки для судей на линии: 2 желтых и 2 красных флажка; -микрофон - 3 шт.;  
-музыкальная аппаратура: музыкальные центры, магнитофоны; -компьютерная техника, ксерокс, принтер; -флагштоки с названием участвующих команд;  
-необходимые канцелярские принадлежности; -таблички с названием судейских бригад, табличка на стол судьи и главного секретаря.

4. Информационное оборудование:  
-доска для вывешивания информации проведения соревнований; -электронно-информационное табло.

5. Оборудование для награждения: -пьедестал почета; -стол для наградной атрибутики; -подносы; -флагштоки;  
-флаг России и участвующих стран, субъектов; -гимн России (музыка – марш);

6. Организационный комитет, совместно с заместителем главного судьи организуют:  
-оформление площадки ковра; -украшение зала; -приобретение призов;  
-обеспечивают награждение участниц и тренеров; -заполнение трудовых договоров; -заказ врача; -обеспечение пункта питания.

## **Тема №9**

### **Периодизация спортивной тренировки, особенности тренировки на разных этапах подготовки**

Периодизация спортивной тренировки связана с фазами развития спортивной формы и в ней выделяют три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

\* Подготовительный период(период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа:

1) общеподготовительный (или базовый) этап;

2) специально подготовительный этап.

Общеподготовительный этап. Основные задачи этапа — повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6—9 недель (в отдельных видах спорта встречаются вариации от 5 до 10 недель). Этап состоит из двух, в отдельных случаях — из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2—3 микроцикла) — втягивающий — тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3—6 недельных микроциклов) — базовый — направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Специально подготовительный этап. На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2—3 мезоцикла.

Соревновательный период(период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений. Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, которых у квалифицированных спортсменов в большинстве видов спорта обычно бывает не более 2—3. Все остальные соревнования носят как тренировочный, так и коммерческий характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

\* Соревновательный период чаще всего делят на два этапа. 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4—6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

Этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи: -восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны; -дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков; -создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний; - моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности; - обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат. Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6—8 недель. Он обычно состоит из 2 мезоциклов. Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обуславливающих высокий уровень спортивных достижений, другой на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

Переходный период. Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п. Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена. Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом объем работы сокращается примерно в 3 раза; число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3—5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла. При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

## **Тема №10**

### **Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе**

Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий избранным видом спорта, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировки.

Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах: 1) перспективное (на ряд лет); 2) текущее (на один год); 3) оперативное (на месяц, неделю, отдельное тренировочное занятие)

К документам перспективного планирования относятся план тренировочных мероприятий, программа спортивной подготовки, многолетний план подготовки команды, многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов.

План тренировочных мероприятий определяет основное направление и продолжительность спортивной работы для того или иного контингента занимающихся. Он предусматривает последовательность прохождения материала, содержание основных разделов, объем часов по каждому разделу, длительность каждого занятия. Как правило, план делится на два основных раздела: теоретический и практический

План-график годичного цикла спортивной тренировки является организационно-методическим документом, определяющим содержание работы на учебно-тренировочный год, а также наиболее целесообразную методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годичного цикла тренировки, количество часов на каждый раздел работы и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

Годичный план подготовки (командный и индивидуальные). Он состоит из следующих разделов: краткая характеристика группы занимающихся, основные задачи и

средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени, примерное распределение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности, распределение соревнований, тренировочных занятий и отдыха, контрольные нормативы, спортивно-технические показатели (спортивные результаты), педагогический и врачебный контроль

Оперативное планирование включает в себя рабочий план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Рабочий план определяет конкретное содержание занятий на определенный тренировочный цикл или календарный срок (например, на месяц). В этом документе планируется методика спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годичного цикла спортивной тренировки. В нем в методической последовательности излагается теоретический и практический материал каждого тренировочного занятия.

План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания

План подготовки к отдельным соревнованиям (командный и индивидуальный) должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности (на данный период тренировки) и формирования чувства абсолютной уверенности в своих силах. Все тренировочные планы независимо от их типа (командные и индивидуальные годичные и оперативные и т.д.) должны включать в себя:

1. данные о тех, на кого рассчитан план (персональные данные о спортсмене или общая характеристика команды);
2. целевые установки (главные цели периода, на который составляется план; промежуточные цели для отдельных этапов; частные цели, относящиеся к различным видам подготовки);
3. показатели, поддающиеся количественному измерению и характеризующие тренировочные и соревновательные нагрузки и состояние спортсменов;
4. тренировочные и воспитательно-методические указания;
5. сроки соревнований, контрольного тестирования, спортивно-медицинских обследований.

Периодически сравнивая фактическое изменение контролируемых показателей с планируемыми, можно своевременно обнаружить отклонения в применении средств и методов тренировки. Одновременно можно оценить эффективность применяемых средств и методов, анализируя их влияние на организм спортсмена

Научно-методическими предпосылками к планированию подготовки в каждом виде спорта должны являться следующие знания:

- а) для многолетних и годичных макроциклов - индивидуальные особенности развития спортивной формы отдельного спортсмена, а в командных видах спорта - команды в целом; специфические особенности долговременной адаптации организма к данному виду мышечной деятельности;
- б) для отдельного этапа (мезоцикла) - принципиальные тенденции в динамике состояния спортсмена в связи с задаваемой тренировочной нагрузкой, в том числе в зависимости от ее содержания, объема, интенсивности и чередования;
- в) для микроцикла - целесообразные формы сочетания ближних тренировочных эффектов нагрузок различной величины и преимущественной направленности (сроки и полнота восстановления специальной работоспособности организма в зависимости от объема, интенсивности и направленности задаваемых нагрузок)

Многолетний план подготовки спортсменов составляется на 2, 3 года и более, в зависимости от их возраста, подготовленности, спортивного стажа, цикличности подготовки и других факторов. Исходными данными и оценки его эффективности для

составления многолетнего плана являются: продолжительность подготовки для достижения наилучших результатов и темпы их прироста от разряда к разряду, оптимальный возраст для достижения высоких спортивных результатов, индивидуальные особенности спортсменов, материально-техническое обеспечение мест занятий и другие факторы

Вопрос о продолжительности подготовки, необходимой для достижения высшего результата в том или ином виде спорта, имеет большое значение для многолетнего планирования.

В настоящее время в многолетней динамике спортивных результатов выделяют три возрастные зоны: 1) зону первых больших успехов; 2) зону оптимальных возможностей; 3) зону сохранения высоких результатов.

Общий перспективный план тренировки обычно состоит из следующих разделов:

1. Краткая характеристика группы спортсменов или команды.
2. Цель и главные задачи многолетней тренировки.
3. Этапы подготовки и их продолжительность.
4. Основные соревнования на каждом этапе
5. Основная направленность тренировочного процесса по этапам.
6. Распределение занятий, состязаний и отдыха на каждом этапе.
7. Спортивно-технические показатели по этапам.
8. Контрольные нормативы, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.
9. Изменения в составе команды (в спортивных играх).
10. Педагогический и врачебный контроль

## **Тема №11**

### **Режим, питание и гигиена гимнастов**

## **Тема №12**

### **Травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь**

Первая помощь при механических травмах.

Среди травм опорно-двигательного аппарата чаще всего встречаются ушибы. На месте ушиба обязательно появляется припухлость (отек), возникает боль, которая со временем проходит, но неприятные ощущения при движении или ощупывании еще долго сохраняются. Ушибы могут быть серьезными – тогда требуется срочная помощь специалиста, и не очень – тогда достаточно приложить к больному месту лед. Самостоятельно это трудно определить, поэтому в любом случае необходимо обратиться к врачу-травматологу. Очень важно в первые часы после ушиба уточнить, не пострадали ли кости (нет ли переломов), суставы и внутренние органы. Для этого требуется сделать рентген скелета и при необходимости провести обзорную рентгеноскопию органов брюшной полости.

Пострадавшему необходим покой, особенно если имеется подозрение на осложненную травму.

В первые часы после ушиба главная задача первой помощи – остановить кровотечение и уменьшить размеры кровоподтека или гематомы. Для этого к больному месту прикладывают холодные компрессы или полиэтиленовые пакеты со льдом, накладывают тугую повязку. При травмах конечностей место ушиба стягивают эластичным бинтом, а сверху прикладывают пузырь со льдом. Больную ногу или руку желательно держать в возвышенном положении, а чтобы не нарушилось кровообращение, повязку необходимо время от времени ослаблять. Охлаждение места ушиба продолжают в течение первых суток. Используют холодные примочки со свинцовой или простой водопроводной водой, охлажденной в холодильнике. По мере согревания примочки

меняют. Спустя 24-36 часов холод не нужен. Теперь место ушиба необходимо прогревать. Это поможет быстрейшему снятию отека и рассасыванию гематомы. Больному назначают теплые ванны, сухие и полуспиртовые компрессы. Хороший результат оказывает физиотерапевтическое лечение. Полезно также смазывать поврежденную поверхность противовоспалительными препаратами. Если место ушиба сильно болит, врач может назначить болеутоляющие лекарства.

Следующий вид травмы опорно-двигательного аппарата – растяжения

При оказании первой помощи прикладывают пузырь со льдом (холодной водой), затем накладывают давящую повязку и хорошо (надежно) фиксируют сустав. При разрывах связки и капсулы сустава производится иммобилизация шиной. Дальнейшее лечение при неполных разрывах и растяжениях капсульно-связочного аппарата — консервативное, а при полных разрывах — только оперативное. Отметим, что восстановление поврежденных связок – длительный процесс. Связки срастаются много дольше сломанной кости. Поэтому лечение связочной травмы непростой и длительный процесс покоя сустава в физиологическом положении обязательно.

Повреждения сухожилий. Наиболее распространены разрывы сухожилий.

Основная опасность разрыва сухожилий – высокая вероятность инвалидизации при неправильном лечении. Поэтому, госпитализация пострадавшего в специализированную ортопедическую клинику – основная задача первой медицинской помощи.

#### Первая помощь при переломах

При переломах главная задача – создать максимальный покой поврежденной конечности. Любое движение сломанной кости может привести к болевому шоку, потере сознания и повреждению окружающих тканей. Причем, если пострадавший после падения или удара жалуется на сильную боль, усиливающуюся при любом движении и прикосновении, не нужно гадать, есть там перелом, или вывих, или сильный ушиб - в любом случае нужно зафиксировать конечность и вызвать скорую. Для транспортировки пострадавшему нужно обязательно сделать шину, чтобы предотвратить движения сломанных костей. Если у пострадавшего открытый перелом (кровоточащее повреждение с обломком кости) - необходимо продезинфицировать края раны (йодом, зеленкой, спиртом) и сделать давящую повязку т.к. от потери крови могут быть более серьезные последствия чем от перелома. Ни в коем случае не рекомендуется самостоятельно пытаться исправить положение поврежденной кости или сопоставлять сломанную кость. Тем более не следует вправлять в глубину раны торчащие кости. Пусть этим занимаются профессионалы. Чтобы облегчить состояние пострадавшего, можно приложить к больному месту холод, чтобы уменьшить отек, а также дать ему болеутоляющее. Если же нет возможности вызвать скорую, то придется самостоятельно делать шину и транспортировать человека. Шину можно сделать из любого подручного материала (палка, прутья, доски, лыжи, картон, пучки соломы и т. д.). При наложении шины нужно соблюдать следующие правила:

- шина всегда накладывается не менее чем на два сустава (выше и ниже места перелома);
- шина не накладывается на обнаженную часть тела (под нее обязательно подкладывают вату, марлю, одежду и т. д.);
- накладываемая шина не должна болтаться; прикреплять ее надо прочно и надежно.

Профилактика травматизма

## Тема №13

### Графическая запись упражнений

При записи упражнений художественной гимнастики пользуются правилами, установленными для записи вольных упражнений. Помимо этого, следует указывать характер движений, их оттенки, динамику, выразительность. При указании исходных положений термин «стойка» не употребляется, и основной термин отсутствует, например: и. п. — ноги врозь, руки в стороны. Другие основные термины исходных положений (сед, присед и т.д.) указываются.

В художественной гимнастике используются различные виды ходьбы и бега, прыжков, поворотов, элементы народных танцев, а также специфические плавные движения тела и его звеньев.

Виды шагов и бега часто обозначаются одинаковыми терминами, например: мягкий, перекатный, пружинный, острый, высокий. Виды бега отличаются от одноименных шагов наличием фазы полета и характером движений. На уроках физической культуры часто используются простейшие разновидности шагов и бега: шаг с носка и на носках, приставной шаг, шаг выпадами, высокий бег.

Прыжки в художественной гимнастике различают в зависимости от амплитуды движения, положения тела и рук в полете. Дополнительные термины часто определяют положение туловища в полете: прямой прыжок, прыжок прогнувшись, согнувшись, в группировке, шагом, выпадом, шпагатом, кольцом. Популярны в других видах гимнастики также перекидной прыжок и подбивной в сторону. Некоторые прыжки имеют специальное название — это подскок, перескок и скачок — прыжок вверх толчком одной со сгибанием другой ноги вперед и взмахом рук.

Повороты выполняются на месте и в движении, различными способами, из различных и.п.: поворот с наклоном (из стойки скрестно), поворот в приседе, полуприседе, на коленях, в равновесии. Но большинство поворотов выполняется в положении стоя: поворот на носках, поворот переступанием,

махом, скрестный, одноименный, разноименный, спиральный и круговой повороты.

Танцевальные шаги, сочетающие разнообразные виды перемещений, кратко обозначаются по принадлежности к соответствующему танцу или группе танцев, например: четыре шага польки, шаги галопа вправо, шаг вальса вперед. Положения рук и ног при этих и других движениях часто определяются хореографическими позициями. Существуют три позиции рук плюс подготовительная и пять позиций ног. Последние могут быть не только выворотными, как в классической хореографии, но и свободными и прямыми, как в народных и балльных танцах, где добавляется шестая позиция ног.

Специфическими для художественной гимнастики являются пружинные движения и волна — руками (рукой), всем туловищем и целостные. В отличие от пружинящих пружинные движения представляют собой одновременные сгибания во всех суставах рук или туловища с напряжением мышц и последующим разгибанием в тех же звеньях. Волна — последовательное волнообразное движение звеньев тела вперед и назад — выполняется также и во фронтальной плоскости. Выполненная туловищем или всем телом, она в последнем случае называется боковой волной. Телом и его звеньями можно выполнять также взмахи. Кроме простейших, в художественной гимнастике выполняются дуговой и круговой взмахи.

При описании движений рук положение кистей имеет большое значение. Кисть может находиться в обычном положении, когда пальцы вытянуты и прижаты (не указывается), быть свободной, поднятой, согнутой, расслабленной, сжатой в кулак.

Бросок — движение, приводящее предмет в безопрное положение.

Хват — способ удержания предмета.

Вращение — вращательное движение собственно предмета.

## Тема №14

## Олимпийское движение: от прошлого к современности

Олимпийские игры - это праздник мира, дружбы и взаимопонимания молодежи разных стран и континентов, это музыка, танцы и песни, это красочность и многоцветье толпы.

### Возрождение Олимпийских игр

История Олимпийских игр делится на античную и современную. Первое упоминание в документах о проведении Олимпиады относится к 776 году до нашей эры. В то время величайшие спортивные соревнования проходили каждые пять лет. Во время проведения игр, воюющие стороны были обязаны устанавливать перемирие, чтобы ничто не мешало грекам принимать участие в соревнованиях и наслаждаться зрелищем. Зачастую это правило нарушалось, однако это не мешало успешному проведению состязаний.

Огромный перерыв в проведении Олимпийских игр наступил после прихода римлян к власти. В 384 году нашей эры император Феодосий I наложил запрет на проведение игр, который держался вплоть до 1896 года. Традиция, существовавшая в древней Греции, в конце XIX века была возрождена французским общественным деятелем Пьером де Кубертенем. Олимпийские игры, известные также как Летние Олимпийские игры проводились каждые четыре года, начиная с 1896 года, за исключением лет, пришедшихся на мировые войны. История современных Олимпийских игр насчитывает всего три отмененных состязания. Все они не состоялись в связи с мировыми войнами.

Двенадцатые летние Олимпийские игры должны были проходить осенью 1940 года в Токио, однако 1937 год ознаменовал себя началом Второй японо-китайской войны и после начала Второй мировой войны от них пришлось отказаться окончательно.

### Современные Олимпийские игры

Принципы, правила и положения Олимпийских игр определены Олимпийской хартией, основы которой утверждены Международным спортивным конгрессом в Париже в 1894 году. Принятие решение по предложению французского педагога и общественного деятеля Пьера де Кубертена об организации Игр по образцу античных и о создании Международного олимпийского комитета (МОК) стало значительным событием в истории Олимпийского движения.

Согласно хартии Игр Олимпиады – по отношению к странам и отдельным лицам не допускается никакой дискриминации по расовым, религиозным или политическим мотивам. Символ Олимпийских игр — пять переплетенных колец, символизирующих объединение пяти континентов в Олимпийском движении, т. н. олимпийские кольца. Цвет колец в верхнем ряду — голубой для Европы, чёрный для Африки, красный для Америки, в нижнем ряду — жёлтый для Азии, зелёный для Австралии. Место проведения Олимпиады выбирает МОК, право их организации предоставляется городу, а не стране. Продолжительность не более 15 дней (Зимних игр — не более 10).

#### *Олимпийский флаг*

Олимпийское движение имеет эмблему и флаг, которые утверждены МОК по предложению Кубертена в 1913 году. Эмблема — олимпийские кольца. Флаг — белое полотнище с олимпийскими кольцами, с 1920 года поднимается на арене Центрального стадиона на всех Играх. Девиз — «Citius, Altius, Fortius» («Быстрее, выше, сильнее»).



#### *Среди традиционных ритуалов Игр:*

- Зажжение олимпийского огня на церемонии открытия (огонь зажигается от солнечных лучей в Олимпии и доставляется факельной эстафетой спортсменами в город-организатор Игр);
- Произнесение одним из выдающихся спортсменов страны, в которой происходит

- Олимпиада, Олимпийской клятвы от имени всех участников игр;
- Произнесение от имени судей клятвы о беспристрастном судействе;
- Вручение победителям и призёрам соревнований медалей и дипломов;
- Поднятие государственного флага и исполнение национального гимна в честь победителей.

#### *Олимпийский огонь*

Олимпийский огонь является одним из символов Олимпийских игр. Его зажигают в городе проведения игр во время их открытия, и он горит непрерывно до их окончания.

Традиция зажжения Олимпийского огня существовала в Древней Греции во время проведения античных Олимпийских игр. Олимпийский огонь служил напоминанием о подвиге Прометея, по легенде похитившего огонь у Зевса и подарившего его людям.

#### *Эстафета*

В настоящее время олимпийский огонь зажигают в Олимпии (Греция), за несколько месяцев до открытия игр. Затем этот огонь доставляют в город, проводящий Олимпийские игры. Обычно используют факел, который несут бегуны, передавая его друг другу по эстафете, однако в разное время использовались и другие способы транспортировки.

### **Международный олимпийский Комитет.**

**МОК** - является международной неправительственной организацией, созданной не для извлечения прибыли, с неограниченным сроком действия, в форме ассоциации со статусом юридического лица, признанной Швейцарским федеральным Советом в соответствии с договором, вступившем в силу 1 ноября 2000 года.

Штаб квартира МОК находится в Лозанне (Швейцария), Олимпийская столица.

Задачей МОК является выполнение миссии, роли и обязанностей, изложенных в Олимпийской хартии.

Решения МОК являются окончательными.

Сессия Международного олимпийского Комитета (МОК) - является верховной властью олимпийского движения.

Сегодня Олимпийские игры превратились в крупнейший спортивный праздник планеты. В своём функционировании они опираются на принятую в 1894 году "Олимпийскую хартию" своеобразный устав, определяющий цели, содержание и характер движения, а также условия празднования Олимпийских игр.

## **Тема №15**

### **Что такое допинг?**

Допинг – это природные, синтетические и наркотические вещества, способные улучшить работу организма спортсмена. Также под этим понятием подразумеваются вещества, которые могут стимулировать синтез белков после воздействия на мышечную массу внешней силы. Стоит сразу сказать, что во время соревнований спортсменам запрещено принимать некоторые лекарственные средства.

## **Тема №16**

### **Исторический обзор проблемы допинга**

Издавна люди применяли специальные вещества для силы и выносливости. Чтобы излечить болезнь и повысить жизненный тонус была популярна органотерапия — поедание органов людей и животных. Чтобы улучшить результаты, олимпийцы Древней Греции использовали эфедру (эфедрин, псевдоэфедрин), грибы (мускарин). В империи инков атлеты жевали листья коки (кокаин) во время бега.

Слово «DOPING» было привнесено в английский язык из Юго-Восточной Африки. DOP — это крепкий возбуждающий и дурманящий напиток, который кафры применяли перед религиозными обрядами. В английских словарях «DOPING» появился в 1889 году. Изначально «DOPING» — это смесь опиума с наркотиками, которую давали скаковым лошадям и гончим собакам перед забегами.

1865 год — первые упоминания об употреблении допинга людьми на соревнованиях по плаванию в Амстердаме.

1886 год — первое сообщение о смерти из-за допинга. Известный британский велогонщик Артур Линтон выиграл однодневную велогонку Бордо-Париж (600 км) и через шесть недель умер. Ему было всего 28 лет. Официальная причина смерти — брюшной тиф. По слухам, настоящая причина смерти велогонщика — это «бодрящий» коктейль из стрихнина и героина в гонке Бордо-Париж.

1928 год — Международная Ассоциация Легкоатлетических Федераций (IAAF) запретила допинг в своих дисциплинах. Но тесты на допинг еще не проводили.

1935 год — в фашистской Германии изобретен синтетический тестостерон. Началась эра анаболических стероидов.

1967 год — МОК утверждает первый список запрещенных препаратов и вводит обязательный допинг-контроль на международных соревнованиях. В Запрещенный список вошли наркотические анальгетики и стимуляторы, включая алкоголь.

1975 год — в Запрещенный список МОК включили анаболические стероиды, так как в 1974 году был разработан метод для определения стероидов в моче.

1989 год — Совет Европы принимает Конвенцию против применения допинга в спорте, где установлены общие нормы, в соответствии с которыми страны берут на себя обязательство предпринимать законодательные, финансовые и технические меры для борьбы с допингом на национальном и международном уровне.

10 ноября 1999 года — создают Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

20 февраля 2003 год — принят Всемирный антидопинговый кодекс ВАДА.

2004 год — с этого момента формированием Запрещенного списка занимается ВАДА. В 2004 году кофеин был исключен из Запрещенного списка. До 2004 года уровень кофеина в моче выше 12 мкг/мл (6-8 чашек кофе) считался допингом. Но есть люди с дефицитом фермента, метаболизирующего кофеин. Они могут выпить две чашки кофе, и у них в организме будет очень высокая концентрация кофеина.

10 октября 2005 год — принята Конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте. Конвенция ЮНЕСКО стала главным международным юридическим документом. Страны подписавшие Конвенцию признают антидопинговый кодекс и правила ВАДА. Россия ратифицировала международную Конвенцию ЮНЕСКО в 2006 году.

2009 год — вступила в силу вторая редакция кодекса ВАДА. Ввели программу биологического паспорта спортсмена.

1 января 2015 год — вступила в силу третья редакция кодекса ВАДА.

Ноябрь 2015 года — ВАДА обвинила Россию в многочисленных нарушениях. По сведениям ВАДА, глава московской антидопинговой лаборатории уничтожил 1417 допинг-проб. ВАДА утверждает, что манипуляции с допинг-пробами российских спортсменов происходили по приказу министра спорта Виталия Мутко. ВАДА временно, до дальнейших разбирательств, отозвала лицензию у РУСАДА, а её директор Григорий Родченков отстранён от работы. По рекомендации ВАДА совет ИААФ отстранил российских легкоатлетов от официальных соревнований.

МОК отстранил легкоатлетов России от Олимпийских игр 2016 года в Бразилии

## **Тема №17**

### **Мотивация нарушений антидопинговых правил**

Многие медики уверены, что спортсменом уже неоткуда черпать силы для физических нагрузок, и это произошло еще 40 лет назад. Впервые применение стимулирующих препаратов у спортсменов было выявлено на Олимпиаде, которая проходила в 1972 году. Тогда было выявлено, что примерно 70% спортсменов принимают стимулирующие аппараты. Сегодня те, кто принимают стимулирующие аппараты, дисквалифицируются. Но итог один все принимают допинг, самое главное, чтобы не поймали, спортсмены слали более изобретательными, и используют любую возможность, чтобы не попасться. Те спортсмены, которые завершили карьеру, признаются, что принимали стимулирующие препараты и в больших дозах.

Но что же побуждает спортсмена к употреблению запрещенных препаратов? Возможно, они становятся жертвами своих тренеров, которые пойдут на все ради победы своего воспитанника. Есть огромная пропасть между 1м и 2м местом, тот, кто получает первое место, получит все и деньги, и славу, а кто на втором в лучшем случае получит небольшой денежный приз и о нем никто не вспомнит. Как бы это банально не звучало, но все дело в денежном вознаграждении и славе, вечной славе. Их охватывает страстное желание попасть в книгу рекордов и остаться в истории навечно, и неважно как они этого добьются, они видят только цель.

Каждый год в мире проводится примерно 200 000 тестов на допинг, и около 5% дают положительный ответ. Это не такая уж и большая цифра, если взять во внимание, что первые тесты были проведены в конце 60-х. В то время чаще всего в употреблении допинга были замечены американские спортсмены, которые занимали самые высокие места. Но не только они на этом часто также ловили и советских спортсменов, которые считались чемпионами мира. В их организме были найдены как стимулирующие вещества, так и скрывающие их. В прошлом спортсмены любили очень опасные эксперименты со стимулирующими веществами, и после них падали без сознания, впадали в кому и даже погибали от мощного воздействия на организм спортсмена.

Борьба против допинга уже ведется на протяжении многих лет, но отказываться от него не собираются. Изменение самого незначительного элемента приводит к тому, что происходит кардинальное изменение и возникает новый аппарат. Мировое сообщество очень часто просто не успевает обновлять список запрещенных препаратов.

## Тема № 18

### Запрещенные субстанции

Любые фармакологические субстанции, не вошедшие ни в один из последующих разделов Списка и в настоящее время не одобренные ни одним органом государственного регулирования в области здравоохранения к использованию в качестве терапевтического средства у людей (например, лекарственные препараты, находящиеся в стадии доклинических или клинических испытаний, лекарства, лицензия на которые была отозвана, «дизайнерские» препараты, медицинские препараты, разрешенные только к ветеринарному использованию), запрещены к использованию в любое время.

#### Список запрещенных субстанций:

- АНАБОЛИЧЕСКИЕ АГЕНТЫ
- ПЕПТИДНЫЕ ГОРМОНЫ, ФАКТОРЫ РОСТА, ПОДОБНЫЕ СУБСТАНЦИИ И МИМЕТИКИ
- БЕТА-2-АГОНИСТЫ
- ГОРМОНЫ И МОДУЛЯТОРЫ МЕТАБОЛИЗМА
- ДИУРЕТИКИ И МАСКИРУЮЩИЕ АГЕНТЫ
- СТИМУЛЯТОРЫ

- НАРКОТИКИ
- КАННАБИНОИДЫ
- ГЛЮКОКОРТИКОИДЫ
- БЕТА-БЛОКАТОРЫ

## Тема №19

### Запрещенные методы

#### МАНИПУЛЯЦИИ С КРОВЬЮ И ЕЕ КОМПОНЕНТАМИ

Запрещены следующие методы:

1. Первичное или повторное введение любого количества аутологической, аллогенной (гомологичной) или гетерологичной крови или препаратов красных клеток крови любого происхождения в систему кровообращения.
2. Искусственное улучшение процессов потребления, переноса или доставки кислорода.  
Включая, но, не ограничиваясь:  
Перфторированные соединения; эфапроксирал (RSR13) и модифицированные препараты гемоглобина, например, заменители крови на основе гемоглобина, микрокапсулированный гемоглобин, за исключением введения дополнительного кислорода путем ингаляции.
3. Любые формы внутрисосудистых манипуляций с кровью или ее компонентами физическими или химическими методами.

#### ХИМИЧЕСКИЕ И ФИЗИЧЕСКИЕ МАНИПУЛЯЦИИ

Запрещены следующие методы:

1. Фальсификация, а также попытки фальсификации отобранных в рамках процедуры допинг-контроля проб с целью нарушения их целостности и подлинности.  
Включая, но, не ограничиваясь:  
Действия по подмене мочи и/или изменению ее свойств с целью затруднения анализа (например, введение протеазных ферментов).
2. Внутривенные инфузии и/или инъекции в объеме более 100 мл в течение 12-часового периода, за исключением случаев стационарного лечения, хирургических процедур или при проведении клинической диагностики.

#### ГЕННЫЙ ДОПИНГ

Запрещены, как способные улучшить спортивные результаты:

1. Использование полимеров нуклеиновых кислот или аналогов нуклеиновых кислот.
2. Использование агентов для редактирования генов, направленных на изменение геномной последовательности и/или транскрипционной или эпигенетической регуляции экспрессии генов.
3. Использование нормальных или генетически модифицированных клеток.

## Тема №20

### Последствия допинга для здоровья

Довольно трудно определить побочные эффекты от использования спортсменом допинга — от соответствующих субстанций, методов или их комбинации. Частично это объясняется следующими факторами:

- соответствующие исследования не могут проводиться на людях без должного терапевтического обоснования;
- субстанции и методы, используемые прибегающими к допингу спортсменами, обычно разрабатываются для больных с четко диагностируемыми заболеваниями и не предназначены для использования здоровыми людьми;

- волонтеры, принимающие участие в терапевтических исследованиях, не оказываются в условиях, обуславливающих способ применения и дозировку субстанции и (или) метода для спортсмена, использующего допинг;

- спортсмены, употребляющие запрещенные субстанции, часто принимают их в гораздо больших дозах и чаще, чем было бы предписано в терапевтических целях, а также зачастую используют их в комбинации с другими субстанциями;

- субстанции, продаваемые спортсменам для улучшения их показателей, часто производятся нелегально и вследствие этого могут содержать примеси или добавки, которые могут вызвать серьезные проблемы для здоровья и даже привести к летальному исходу.

Учитывая, что многие комбинации и дозировки, улучшающих спортивные результаты субстанций, используемых спортсменами, никогда не проходили официальных испытаний, такие спортсмены, по сути, соглашаются играть роль морских свинок, принимая риск возможного неблагоприятного эффекта неизвестного характера и с неизвестными последствиями. В настоящем документе упомянуты только некоторые неблагоприятные эффекты, которые можно рассматривать как «минимум» по сравнению с тем, чего можно ожидать. На практике неблагоприятные и побочные эффекты от использования больших доз и комбинаций запрещенных субстанций могут быть гораздо серьезнее. Использование комбинации нескольких субстанций означает не просто увеличение риска, а смешение нескольких видов рисков.

Поскольку гормоны в человеческом организме выполняют самые разные регулятивные функции, не терапевтическое использование каких-либо гормонов чревато риском нарушения баланса, затрагивающего сразу несколько функций, а не только функцию, с которой связан принимаемый гормон. Дополнительные риски для здоровья возникают тогда, когда использование субстанций и методов предполагает применение инъекций. Нестерильные инъекционные методы, включая совместное пользование шприцами и иглами, которые могут быть заражены, могут повысить риск передачи инфекционных заболеваний, таких как гепатит и ВИЧ/СПИД.

И наконец, употребление субстанций может привести к возникновению зависимости — психологической или физиологической.

Ниже вкратце перечислены возможные последствия для здоровья, связанные с использованием запрещенных субстанций:

- депрессия, агрессивность, зависимость от препарата и др.
- нейроэндокринные заболевания
- инфаркт миокарда, сердечная недостаточность, гипертензия
- диабет
- поражения печени
- повышенное потоотделение, огрубление кожи, остеоартрит и повышенный риск развития рака.
- повышенный риск тромбоза
- сексуальные расстройства
- инсульт

И множество других негативных последствий

## Тема №21

### Допинг и спортивная медицина

#### *Допинг контроль – отрасль спортивной медицины*

Одна из первостепенных задач спортивного врача – контроль и взятие проб на наличие запрещенных препаратов в крови и моче спортсменов. Скандалы на международных соревнованиях возникают по причине необходимого применения

лекарственных средств, которые содержат вещества, запрещенные допинговым комитетом.

К примеру, в 2001 году разгорелся скандал в художественной гимнастике с участием знаменитых российских гимнасток – Алины Кабаевой и Ирины Чащиной. В их пробах был обнаружен фуросемид. Противники россиянок знали, что Алине тяжело поддерживать форму без помощи добавок – она по своему морфологическому строению не худышка, поэтому вероятно воспользовалась химией, чтобы избавиться от лишнего веса и облегчить исполнение элементов.

Как впоследствии оказалось, это был недосмотр спортивного врача, который пропустил запрещенное вещество в составе белковой добавки с функцией контроля веса, который принимали обе гимнастки. Результат – дисквалификация.

## **Тема №22**

### **Психологические и имиджевые последствия допинга**

Поведение и поступки спортсменов оказывают большое влияние на молодых людей, которые восхищаются своими спортивными кумирами и стараются им подражать, копируя их манеру поведения и жизненные принципы.

Допинг в этом плане оказывает чрезвычайно деструктивное влияние - во-первых, допинг дает понять, что нет ничего страшного в том, чтобы вырваться вперед любыми средствами, во-вторых, допинг демонстрирует, что люди могут добиваться успеха, прибегая к различного рода стимуляторам (таблетки, напитки). Такие послы не имеют ничего общего с идеями, которые общество старается привить молодежи - нельзя добиваться своих целей с помощью мошенничества; ничто не может служить полноценной заменой там, где требуется приложить усилия, проявить целеустремленность, самоотверженность, знания и умения. Это в равной степени относится как к спорту, так и к повседневной жизни.

Спорт занимает особое место в жизни людей и общества в целом. Люди уделяют спорту большое количество своего времени, вкладывают в него массу усилий и энергии. Семья и общество стараются создавать возможности для занятия спортом, позволяющие молодым людям совершенствоваться, всесторонне развиваться и весело проводить время.

Допинг может девальвировать эти усилия и старания. Если люди сочтут спорт «грязным», если уверятся в том, что для победы необходимы «шприц и колеса», то их любовь к спорту сойдет на нет. Общество ценит не просто спорт, а хороший, чистый спорт. Все теперешние спортсмены несут ответственность за то, чтобы у тех, кто идет за ними, были хорошие возможности для занятия спортом.

Но и у этого аргумента могут быть свои противники, которые выскажутся «ЗА» применение допинга. Имеется в виду, что спортсмены не будут считаться мошенниками, если правила будут разрешать применение допинга.

Однако использование спортсменами субстанций для повышения своих спортивных показателей может легко привести к оправданию в глазах молодежи употребления легких наркотиков, что может повредить обществу, направленному на снижение потребления наркотиков, и его борьбе с распространением наркомании среди подростков.

Общество с полным на то основанием может вести борьбу с негативными примерами, которые показывают прибегающие к допингу спортсмены.

## **Тема №23**

### **Допинг и зависимое поведение**

Применение допинга сопряжено с серьезным риском для здоровья.

## Стероиды:

### Последствия применения и побочные эффекты:

- Акне или “прыщи” (очень много)
- Повышенный риск разрыва сухожилий по причине того, что связки не успевают приобретать крепость соответственно мышечной массе; очень часто разрыв сухожилий наблюдается после окончания курса приема стероидов
  - Облысение
  - нарушения функции печени и развитие раковых опухолей
  - В случае приема стероидов подростками - задержка роста (связано с закрытием центров роста длинных костей) и развития (в том числе и полового), а также риск будущих проблем со здоровьем
    - Высокое кровяное давление (гипертония)
    - Сердечно-сосудистые заболевания
    - Агрессивное поведение, гнев или насилие
    - Психические расстройства, такие как депрессия
    - Наркотическая зависимость
    - Инфекции или заболевания, такие как ВИЧ или гепатит, при инъекциях наркотиков
- Отказ от употребления анаболических стероидов может сопровождаться депрессией, а в некоторых случаях - самоубийством.

Применение анаболических стероидов для улучшения спортивных результатов не только запрещено большинством спортивных организаций, но и является **нелегальным** (противозаконным).

### Гормоны

#### Гормоны (включая эритропоэтин): побочные эффекты от применения

- Артериальная гипертензия или повышение давления (гормон роста, эритропоэтин)
- Рак крови / лейкоз (гормон роста, эритропоэтин)
- Анемия (эритропоэтин)
- Инсульты (эритропоэтин)
- Сердечные приступы
- Легочная эмболия (эритропоэтин)
- Феминизация или проявление женских половых признаков у мужчин (гормон роста)
- Проблемы с щитовидной железой (гормон роста)

#### Гормон роста: побочные эффекты применения

Побочные эффекты, связанные с применением гормона роста / гонадотропина:

- сильные головные боли
- потеря зрения
- акромегалия (выпуклые или увеличенные челюсти, брови, череп, руки и ноги)
- кардиомегалия (увеличенная сердца)
- высокое кровяное давление и сердечная недостаточность
- диабет
- раковые опухоли
- калечащий артрит (воспаление суставов при котором невозможно двигаться)
- боль в суставах, туннельный синдром запястья
- мышечная слабость

### Диуретики

Диуретики в любых дозах, даже рекомендованных в медицине, предрасполагают спортсменов к появлению побочных эффектов:

- дегидратация
- мышечные спазмы

- головокружение или обмороки
- дефицит калия
- сыпь
- падение кровяного давления
- потеря координации и баланса
- смерть

### **Креатин**

Возможные побочные эффекты от применения креатина:

- Спазмы желудка
- Мышечные спазмы
- Увеличение веса

### **Стимуляторы**

Побочные эффекты:

- Учащенное сердцебиение
- Нарушения сердечного ритма
- Потеря веса
- Дрожь
- Высокое кровяное давление (гипертония)
- Галлюцинации
- Увеличение риска инсульта, инфаркта и сердечной аритмии
- Бессонница
- Зависимости разного рода, в том числе и наркомания

### **Бета-2-агонисты:**

**Побочные эффекты применения:**

- Учащенное сердцебиение
- Головные боли
- Потливость
- Тошнота
- Мышечные спазмы
- Нервозность

**Рекомендуем:** Соя: вред и польза. Научные факты

### **Наркотики**

**Наркотик: побочные эффекты**

- Ложное чувство непобедимости
- Тошнота и рвота
- Повышенный болевой порог и неспособность признать травмы
- Снижение частоты сердечных сокращений
- Физическая и психологическая зависимость - наркомания

### **Марихуана**

**Марихуана: последствия применения и побочные эффекты**

- Учащенный пульс
- Нарушение кратковременной памяти
- Замедленные координация и реакция
- Сниженная способность к концентрации
- Искаженное чувство времени и пространства
- Респираторные заболевания
- Неустойчивость настроения
- Нарушение мышления и способности понимать прочитанное

**Глюкокортикостероиды****Глюкокортикостероиды: побочные эффекты**

- Потеря мышечной массы
- Ослабление поврежденных областей в мышцах, костях, сухожилиях или связках
- Снижение или полное прекращение роста у молодых людей

**Бета-блокаторы****Бета-блокаторы: побочные эффекты применения**

- Пониженное артериальное давление
- Медленная частота сердечных сокращений
- нарушение сна
- Спазм дыхательных путей

**Кровяной допинг**

Существуют три широко известных вещества (метода) кровяного допинга:

- эритропоэтин;
- синтетические носители кислорода;
- переливание крови.

**Кровяной допинг: последствия применения и побочные эффекты**

- Увеличение нагрузки на сердце
- Ускорение свертывания крови
- Инсульт

**Тема №24****Нормативно-правовая база антидопинговой работы**

- Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте
- Всемирный Антидопинговый Кодекс 2015
- Международный стандарт по терапевтическому использованию (МСТИ) Всемирного антидопингового кодекса
- Международный стандарт по тестированию и расследованиям Всемирного антидопингового кодекса

**Тема №25****Организация антидопинговой работы**

Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов, а также тренеров и родителей спортсменов.

Ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов учреждения с оформлением антидопингового обязательства

Проведение антидопингового тестирования врачебно-педагогического персонала учреждения.

Проведение просветительской работы по антидопингу: оформление стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала.

**Тема №26****Процедура допинг контроля**

## ПРОЦЕДУРА ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ РУСАДА

**1** Уведомление спортсмена о необходимости сдать пробу

**2** Регистрация на пункте допинг-контроля

**3** Выбор мочеприемника (емкости для сдачи пробы)

**4** Сдача пробы

**5** Выбор комплекта для хранения пробы

**6** Разделение пробы по флаконам «А» и «В»

**7** Пломбирование пробы

**8** Проверка удельной плотности

**9** Заполнение протокола допинг-контроля и проверка внесенных данных

**10** Окончание процедуры допинг-контроля

**Во время процедуры допинг-контроля спортсмен имеет следующие права:**

- право ознакомиться с удостоверением инспектора допинг-контроля (ИДК)
- право на представителя и/или переводчика
- право на получение дополнительных разъяснений по процедуре
- право сдать пробу в присутствии ИДК одного пола
- право фиксировать замечания в протоколе допинг-контроля
- право выбирать оборудование для сдачи пробы: мочеприемники и комплекты для хранения из нескольких предложенных
- право получить копию протокола допинг-контроля
- право на модификации процедуры, предусмотренные для спортсменов с ограниченными физическими возможностями и для несовершеннолетних спортсменов
- право на отсрочку от сдачи пробы.

По согласованию с ИДК отсрочка может быть предоставлена в случае, если спортсмену необходимо:

- закончить тренировку,
- перевестись,
- взять документы,
- принять участие в церемонии награждения,
- принять участие в пресс-конференции,
- получить срочную медицинскую помощь,
- принять участие в дальнейших стартах.

**Во время процедуры допинг-контроля спортсмен обязан:**

- незамедлительно явиться на пункт допинг-контроля после получения уведомления и оставаться в поле зрения ИДК/ сопровождающего до окончания процедуры
- предъявить документ, удостоверяющий личность
- выполнить все требования, связанные с процедурой допинг-контроля
- проверить правильность заполнения протокола и наличие подписей

## Тема №27

### Наказание за нарушение антидопинговых правил

Нарушение спортсменом или другим лицом антидопинговых правил могут повлечь за собой одно или более из следующих последствий:

- аннулирование — отмена результатов спортсмена в каком-либо соревновании или спортивном событии с изъятием всех наград, очков и призов;
- дисквалификация — санкции за нарушение антидопинговых правил могут варьироваться от предупреждения до пожизненной дисквалификации. Срок дисквалификации зависит от нарушения, особых обстоятельств, субстанции, а также того, в первый ли раз спортсмен нарушил антидопинговые правила как это предусмотрено в статье 10.9.

- временное отстранение — временное отстранение спортсмена от участия в соревнованиях до вынесения заключительного решения на слушаниях, проводимых в соответствии со статьей 8 («Право на справедливые слушания»). На территории Российской Федерации действует административное и уголовное наказание по следующим статьям:

Административная ответственность:

- Статья 6.18 КоАП РФ. Нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним. Уголовная ответственность:

- Статья 234 УК РФ

- Статья 226.1 УК РФ • Статья 230.1. Склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте

Нарушение рассматривается как особо серьезное: нарушение антидопинговых правил было совершено несовершеннолетним спортсменом и доказана вина персонала — пожизненная дисквалификация

## **Тема №28**

### **Профилактика допинга**

Образовательная деятельность со спортсменами, тренерами и медицинскими работниками осуществляется как на базе национальной антидопинговой организации «РУСАДА», так и в других городах России. Повышению эффективности образовательной деятельности служат научные конференции и научно-методические семинары.

Национальная антидопинговая организация «РУСАДА» проводит регулярные образовательные семинары «За честный и здоровый спорт!», ориентированных на различные целевые группы (спортсмены, медицинский персонал, обслуживающий спортсменов, тренеры, менеджеры), с целью повышения уровня осведомленности спортсменов и обслуживающего персонала в вопросах борьбы с допингом и предотвращения использования допинга в спорте.

В соответствии с правилами Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) существенно ужесточается допинг-контроль в спорте. Антидопинговые лаборатории многих стран, включая Россию, проводят перевооружение – закупку нового сверхчувствительного оборудования, которое позволяет обнаруживать допинги через много месяцев после их применения. Кроме того, для выявления допингов, которые применяются в период тренировок, широко используется практика внезапного внесоревновательного контроля.

По правилам ВАДА спортсмен признается виновным в приеме допинга, даже если он не имел такого намерения, а получил допинг от обслуживающего персонала или вместе с некачественными пищевыми добавками. Поэтому дисциплина в вопросе медицинского обслуживания спортсмена и подбора препаратов по его подготовке является ключевым аспектом.

По всем этим и другим вопросам необходимо консультироваться со специалистами антидопинговых организаций, которые готовы в любой момент оказать помощь спортсменам и медицинскому персоналу.

«АДАМС» (Anti-Doping Administration & Management System) – «антидопинговая система управления».

Глобальная антидопинговая база данных «АДАМС». Все элитные спортсмены мира находятся под надзором ВАДА, данные об их местоположении, передвижении, графики соревнований, тренировок находятся в одной глобальной базе данных, она называется «АДАМС».

## **Тема №29**

### **Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности**

Средства восстановления и повышения работоспособности можно разделить на три группы:

1. Педагогические.

2. Медико-биологические.

3. Психологические

### ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Педагогические средства восстановления являются основными, так как определяют режим и правильное сочетание нагрузок и отдыха.

Они включают в себя:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена, правильное сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха

- правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств для снятия утомления (полноценная индивидуальная разминка, подбор снарядов и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона)

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями

- разработку системы планирования и использования различных восстановительных средств в месячных и годовых циклах подготовки

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование двигательных навыков, обучение тактическим действиям.

### МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Особое место среди средств восстановления, способствующих повышению физической работоспособности, а также препятствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, занимают медико-биологические средства, к числу которых относятся: рациональное питание, фармакологические препараты, спортивные напитки и биологически активные добавки к пище, кислородотерапия, физио- и гидротерапия, различные виды массажа, бальнеотерапия, фитотерапия, баня или сауна, баровоздействие, иглорефлексотерапия, гомеопатические методы лечения и др.

**ПИТАНИЕ** – главный фактор восстановления и повышения работоспособности. Основное значение питания заключается в доставке энергетического и пластического материалов для восстановления расходов энергии и построения тканей. Благодаря обмену энергией поддерживаются стабильность морфологических структур, способность их к самообновлению и самовосстановлению, а также высокая степень функциональной организации биологических систем

### ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ.

В настоящее время проведение научно-обоснованного и полномасштабного тренировочного процесса и эффективного соревновательного периода без адекватного фармакологического обеспечения представляется бесперспективным.

Основной целью фармакологического обеспечения спортсменов является комплексное решение триединой задачи:

- обеспечение оптимальной адаптации к постоянно нарастающей физической нагрузке и адекватного восстановления после запредельной нагрузки;

- обеспечение стабилизации психо-эмоциональной сферы спортсмена на уровне, необходимом для наиболее полной реализации тренировочно-соревновательного процесса;

- сохранение и повышение уровня гуморального и тканевого иммунитета.

На современном этапе к лекарственным средствам, которые рационально использовать для фармакологического обеспечения тренировочно-соревновательного процесса, следует отнести следующие группы лекарственных средств:

1. Лекарственные средства, действие которых направлено на стабилизацию метаболических процессов
2. Адаптогены растительного и животного происхождения .
3. Ноотропы и психоэнергизаторы
4. Антиоксиданты и антигипоксанты
5. Иммуномодуляторы и иммунокорректоры
6. Гепатопротекторы и лекарственные средства близкого механизма действия
7. Витамины, минеральные вещества.

Ежегодно список предлагаемых восстановительных фармакологических препаратов расширяется.

#### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Спорт предъявляет к организму высокие требования, создавая стрессовые ситуации. Спортсмены, имеющие «психологическую прочность», выступают более успешно. В прошлом считалось, что этот настрой заложен в человеке генетически или приобретён ранее по жизни. Сейчас общепринято, что спортсмены и тренеры могут с помощью спортивной психологии повысить качество психологической подготовки, а значит и результативность.

Спортивная психология помогает спортсменам справиться со стрессами во время соревнований, отладить состояние готовности, необходимое для оптимального выступления, снимать стресс и устранять неурядицы во время поездок команды и выступлений на соревнованиях.

Психологическая тренировка должна быть неотъемлемой частью целостного тренировочного процесса.

Простые действия с целью помочь спортсмену справиться со стрессом:

- сконцентрировать внимание на основной цели, отбросив в сторону все ненужные вопросы;
- изучить приёмы релаксации, включая мышечное расслабление и медленное, контролируемое дыхание;
- мысленное моделирование ситуации;
- разработка списка дел, связанных с предсоревновательным периодом: соблюдение режима питания и диеты, проверка обуви, формы, времени разминки, и т.д.

Многие спортсмены используют специальные психологические процедуры для самоподготовки в день соревнования.

#### Приложение – 9

##### План – график психологической подготовки

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
1	2	3
Обще-подготовительный	1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы.	Постановка перед гимнасткой трудных, но выполнимых задач; убеждение гимнастки в её больших возможностях, одобрение её попыток достичь успеха, поощрение достижений.
	2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример,

	и тренировочным нагрузкам	поощрения и наказания.
	3. Совершенствование способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе.	То же.
	4. Развитие волевых качеств: упорства и настойчивости, целеустремленности, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности.	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для гимнастов как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях.
	5. Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции.	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение, самоанализ.
	6. Овладение приемами саморегуляции психических состояний: - изменение мыслей по желанию; - подчинение самоприказу; - успокаивающая и активизирующая разминка; - дыхательные упражнения; - идеомоторная тренировка; - психорегулирующая тренировка; - успокаивающий и активизирующий самомассаж.	Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приемов.
	7. Развитие психических функций и качеств, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной и музыкальной памяти, творческого воображения.	Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового, применение методических приемов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах.
Специально-подготовительный	1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.	Совместно с гимнасткой определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждое соревнование. Корректировать задачи по мере необходимости.
	2. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям.	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости.
	3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий.	Разработать комплекс действий гимнастки перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости.
	4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний.	Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований.

	5. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу.	Готовясь к основным соревнованиям, провести гимнастку через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований.
	6. Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий.	Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино концерты, чтение, вязание, игры, прогулки.
Соревновательный	1. Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям.	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы реальной готовности гимнастки, убеждение её в возможности решить поставленные соревновательные задачи.
	2. Сохранение нервно-психической свежести, профилактика нервно-психических перенапряжений.	Применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий.
	3. Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов.	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности и профилактики неблагоприятных психических состояний.
	4. Снятие соревновательного напряжения.	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия.



**УПРАВЛЕНИЕ СПОРТА  
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
АЛТАЙСКОГО КРАЯ**

ул. Пролетарская, 65, г. Барнаул, 656056  
Телефон: 35-30-36 Факс 35-30-37  
e-mail: altaisport@list.ru

01.09.2017

№ 40/ПА/2641

Главам администраций  
муниципальных районов и  
городских округов  
Алтайского края

Руководителям организаций в сфере  
физической культуры и спорта

О порядке присвоения  
судейских спортивных категорий

Уважаемые коллеги!

На основании приказа Минспорта России от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях», управление спорта и молодежной политики Алтайского края информирует.

1. При присвоении категорий спортивным судьям на территории Алтайского края необходимо руководствоваться Положением о спортивных судьях, утвержденным приказом Минспорта России от **28.02.2017 № 134** (сайт минспорта РФ: [minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru), раздел - СПОРТ – ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА В СФЕРЕ СПОРТА – СПОРТИВНЫЕ СУДЬИ - ПОЛОЖЕНИЕ О СПОРТИВНЫХ СУДЬЯХ).

2. Квалификационные категории спортивных судей присваиваются гражданам Российской Федерации по видам спорта, включенным во Всероссийский реестр видов спорта, общественные федерации которых прошли аккредитацию по соответствующему виду спорта.

3. Квалификационная категория спортивного судьи «**юный спортивный судья**» присваивается гражданам Российской Федерации в возрасте от 14 до 16 лет. Срок действия такой категории истекает по достижении возраста 16 лет.

4. Квалификационная категория спортивного судьи «**спортивный судья третьей категории**» (далее третья категория) присваивается кандидатам, достигшим возраста 16 лет, после выполнения требований к сдаче квалификационного зачета (экзамена).

5. Квалификационная категория спортивного судьи «**спортивный судья второй категории**» (далее вторая категория) присваивается кандидатам:

имеющим третью категорию, но не ранее чем через 1 год со дня присвоения такой категории;

имеющим спортивное звание «мастер спорта России международного класса» или «мастер спорта России» по соответствующему виду спорта.

6. Квалификационная категория спортивного судьи **«спортивный судья первой категории»** (далее первая категория) присваивается кандидатам:

имеющим вторую категорию, но не ранее чем через 2 года со дня присвоения такой категории;

имеющим спортивное звание «мастер спорта России международного класса» или «мастер спорта России».

7. Квалификационная категория **«юный спортивный судья»** присваивается физкультурно-спортивными, образовательными организациями по месту жительства кандидата по ходатайству, заверенному печатью (при наличии) и подписью руководителя краевой спортивной федерации.

**Вторая и третья категории** присваиваются органами местного самоуправления муниципальных районов и городских округов (далее – органы местного самоуправления) по Представлению (Приложение №1), заверенному печатью (при наличии) и подписью руководителя краевой спортивной федерации (за исключением военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта).

**Первая категория** присваивается управлением спорта и молодежной политики Алтайского края (далее – «управление») по Представлению, заверенному печатью (при наличии) и подписью руководителя краевой спортивной федерации или руководителем структурного подразделения федерального органа (для военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта).

8. Для присвоения третьей, второй и первой судейской категорий ходатайство (сопроводительное письмо) подается краевой спортивной федерацией в соответствующие органы исполнительной и муниципальной власти в течении 4 месяцев со дня выполнения квалификационных требований.

9. Документы, необходимые для присвоения квалификационной категории спортивного судьи:

а) заявление о присвоении спортивной судейской категории от региональной федерации по виду спорта на имя начальника управления, руководителя органа местного самоуправления, руководителя физкультурно-спортивной организации;

б) Представление (Приложение №1), заверенное печатью (при наличии) и подписью руководителя краевой спортивной федерации;

в) заверенная печатью (при наличии) и подписью руководителя краевой спортивной федерации, подразделения федерального органа или должностного лица копия карточки учета судейской деятельности кандидата (Приложение № 2);

г) копии второй и третьей страниц паспорта гражданина Российской Федерации.

г) копия удостоверения «мастера спорта России международного класса» или «мастера спорта России» при наличии.

Военнослужащие, проходящие военную службу по призыву, вместо паспорта гражданина Российской Федерации предоставляют копию военного билета.

10. Решение о присвоении квалификационной категории спортивного судьи оформляется приказом, который подписывает руководитель соответствующе организации.

11. Квалификационные категории подлежат подтверждению:

третья категория – 1 раз в год;

вторая и первая категория – 1 раз в 2 года;

всероссийская категория – 1 раз в 4 года.

12. Все мероприятия по подтверждению всех спортивных категорий, кроме всероссийской категории, осуществляют краевые спортивные федерации, всероссийскую категорию подтверждает всероссийская федерация по виду спорта.

Заместитель  
начальника управления

Ю.В. Самсоненко

## Представление к присвоению квалификационной категории спортивного судьи

(указывается квалификационная категория спортивного судьи)

Дата поступления представления и документов (число, месяц, год)				фото	Наименование действующей квалификационной категории спортивного судьи	Сроки проведения официального спортивного соревнования (с дд/мм/гг до дд/мм/гг)	Наименование и статус официального спортивного соревнования	Наименование должности спортивного судьи и оценка за судейство	
Фамилия				3x4 см	Дата присвоения действующей квалификационной категории спортивного судьи (число, месяц, год)				
Имя									
Отчество (при наличии)									
Дата рождения (число, месяц, год)				Наименование вида спорта					
Субъект Российской Федерации				Номер-код вид спорта					
Место работы (учебы), должность				Наименование и адрес (место нахождения) организации, осуществляющей учет судейской деятельности спортивного судьи					
Образование				Спортивное звание (при наличии)					
Участие в теоретических занятиях, выполнение тестов по физической подготовке (для видов спорта, где такие тесты предусмотрены правилами вида спорта), сдача квалификационного зачета (экзамена)					Дата (число, месяц, год)	Оценка			
1									
2									
3									
Наименование региональной спортивной федерации или подразделения федерального органа исполнительной власти, осуществляющего руководство развитием военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта				Наименование органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта или федерального органа исполнительной власти, осуществляющего руководство развитием военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта			Решение общероссийской спортивной федерации (для присвоения квалификационной категории спортивного судьи «спортивный судья всероссийской категории») протокол от «___» _____ 20 г. № ___		
Должность _____ Дата (число, месяц, год) _____	(Фамилия, инициалы) _____ Подпись _____ Место печати (при наличии) _____			Должность _____ Дата (число, месяц, год) _____	(Фамилия, инициалы) _____ Подпись _____ Место печати _____			Руководитель общероссийской спортивной федерации _____ Дата (число, месяц, год) _____ Подпись _____ Должностное лицо _____ (Фамилия, инициалы) _____ Подпись _____ Место печати _____	







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

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

Сокращения, содержащиеся в таблице: "И.П." - исходное положение.

5,0 - 4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 - 4,0 - выше среднего

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

3,4 - 3,0 - ниже среднего

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки

## Приложение – 11

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

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

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

5,0 - 4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 - 4,0 - выше среднего

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

3,4 - 3,0 - ниже среднего

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки

## Приложение – 13

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

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 50 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1 - 5 см от пола до бедра "3" - 6 - 10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10-15 см от линии до паха "1" - 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях Рисунок (не приводится) И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения 4 - И.П.	"5" - плотная складка, локти прямые, колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, 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 Рисунок (не приводится) 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 вплотную, 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 15 секунд "5" - 14 раз "4" - 13 раз "3" - 12 раз "2" - 11 раз "1" - 10 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе Рисунок (не приводится) 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз - за 10 секунд "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 вращением скакалки вперед	"5" - 39 - 40 раз за 20 секунд "4" - 38 раз "3" - 37 раз "2" - 36 раз "1" - 35 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие "захват" И.П. - стойка, рук стороны Рисунок (не приводится) Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 12 секунд "4" - 11 секунд "3" - 10 секунд "2" - 9 секунд "1" - 8 секунд
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Рисунки (не приводятся) Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога
Координационные способности: статическое равновесие	Переднее равновесие Выполняется на полупальце, с правой и левой ноги. Рисунок (не приводится) Фиксация положения 6 секунд	"5" - амплитуда - 180° и более, высокий полупалец "4" - амплитуда 180°, положение корпуса ниже вертикали "3" - 160 - 135° "2" - неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда
Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед Рисунки (не приводятся) Выполняется с правой и левой ноги	"5" - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона "4" - недостаточная амплитуда "3" - нет фиксированной концовки элемента "2" - амплитуда менее 135°
Вестибулярная устойчивость	Переворот назад Выполняется с правой и левой ноги	"5" - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация шпагата Рисунок (не приводится) "4" - недостаточная амплитуда "3" - нет фиксированной концовки элемента "2" - амплитуда менее 135

Сокращения, содержащиеся в таблице: "И.П." - исходное положение.

5,0 - 4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 - 4,0 - выше среднего

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

3,4 - 3,0 – ниже среднего

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

Примерный календарный план спортивных мероприятий КГБУ СП «СШ «Жемчужина  
Алтая»

№ п/п	Наименование мероприятия	сроки	место проведения уровень соревнования	участницы
1.	Кубок Губернатора	январь	г. Барнаул	По положению
2.	Первенство СФО	январь	г. Омск	По положению
3.	Призы Олимпийских чемпионок Ю. Бравиковой, Е. Шаламовой, Т. Горбуновой, М. Алийчук	По назначению	г. Москва	По положению
4.	Открытый турнир «Сибирские звезды»	февраль	г. Бердск	По положению
5.	Чемпионат СФО	февраль-март	г. Омск	МС
6.	Первенство России	январь-февраль	Казань	По вызову
7.	Жемчужина Санкт-Петербурга	По назначению	г. Санкт-Петербург	По положению
8.	Чемпионат России по групповым упражнениям	февраль-март	г. Сочи	МС
9.	Соревнования им. «Памяти М. Октябрьской»	март	г. Томск	По положению
10.	Первенство России по групповым упражнениям	март	Казань	По положению
11.	Соревнования «Огни Алтая»	март	г. Горно-Алтайск	По положению
1.	Соревнования «Весенний кубок»	март	г. Красноярск	По положению
2.	Кубок Правительства Ставропольского края	По назначению	Кисловодск	По положению
3.	Открытое первенство края по групповым «Грация»	март	г. Барнаул	По положению
4.	Чемпионат ОДССО «Русь»	март	г. Иваново	МС
5.	Чемпионат МФССО «Новая Лига»	апрель	г. Красноярск	МС
6.	Чемпионат (индивидуальная программа)	апрель	г. Пенза	МС
7.	Первенство края «Весенняя капель»	апрель	г. Барнаул	По положению
8.	Первенство СШ «Жемчужина Алтая»	апрель	г. Барнаул	По положению

9.	Приволжские звездочки, посвященные памяти двукратной олимпийской чемпионки Н.Лавровой	По назначению	г. Пенза	По положению
10.	Кубок края «Алтайская весна»	апрель	г. Барнаул	По положению
11.	Первенство Томской области «Весенние ласточки»	апрель	г. Томск	По положению
12.	Чемпионат ВС РФ	апрель	по назначению	МС
13.	Соревнования на призы Губернатора Омской области	май	региональные	По положению
14.	Турнир «Алые паруса» «Жемчужина»	май	г. Санкт-Петербург	По положению
15.	Турнир «Динамо детям РОССИИ»	май	г. Барнаул	По положению
16.	Первенство СШ «Жемчужина Алтая»	июнь	г. Барнаул	По положению
17.	Турнир, посвященный дню защиты детей	июнь	Новосибирская область, п. Сосновка	По положению
18.	«Севастопольский вальс»	июнь	г. Севастополь	По положению
19.	ТС	июнь-август	г. Барнаул	По вызову
20.	Первенство ВС РФ	сентябрь	по назначению	По положению
21.	Первенство МФСОО «Новая Лига»	сентябрь	г. Красноярск	По положению
22.	ОДСОО «Русь» (отбор на «Юный гимнаст»)	сентябрь	г. Иваново	По положению
23.	КРСОХЭГ «Крымчанка» (отбор на юный гимнаст)	сентябрь-октябрь	г. Алушта	По вызову
24.	Есенинская осень	По назначению	г. Рязань	По положению
25.	Открытое первенство края «Золотые звездочки»	октябрь	г. Барнаул	По вызову
26.	Чемпионат по групповым упражнениям	октябрь	г. Санкт-Петербург	МС
27.	Первенство Новосибирской области	октябрь	Новосибирск	По положению
28.	«Кубок Чащиной»	ноябрь	г. Барнаул	По положению
29.	Соревнования памяти ЗТ СССР Е.А. Облыгиной	ноябрь	г. Екатеринбург	По положению
30.	Соревнования «Юных гимнасток»	Ноябрь	по назначению	По положению

31.	Открытый турнир на призы двукратной Олимпийской чемпионки Е. Посевиной	ноябрь	Новосибирск	По положению
32.	«Надежды России»	ноябрь	г. Сочи	По вызову
33.	Соревнования «Мемориал Г.П. Горенковой»	декабрь	г. Омск	По вызову
34.	Кубок края	декабрь	г. Барнаул	По положению
35.	Турнир Памяти А. Летягова	декабрь	г. Москва	По положению
36.	Кубок России	Ноябрь-декабрь	Пенза	МС
37.	Чемпионат и первенство Алтайского края	декабрь	г. Барнаул	По положению
38.	Детское первенство ДЮСШ «Зимняя сказка»	декабрь	г. Барнаул	По положению
39.	Показательные выступления, посвященные Новому году	декабрь	г. Барнаул	Все возрасты