

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ПРИКАЗ

21 ноября 2022 г.

№ 400

г. Минск

Об учебной программе
по гимнастике художественной

На основании абзаца второго части второй пункта 1 статьи 59 Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З «О физической культуре и спорте» и абзаца шестнадцатого подпункта 6.7 пункта 6 Положения о Министерстве спорта и туризма Республики Беларусь, утвержденного постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 29 июля 2006 г. № 963, ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить учебную программу по гимнастике художественной (прилагается).

2. Директору учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки по гимнастике художественной» (Ю.А.Альшевский), начальникам главных управлений (управлений) спорта и туризма областных (Минского городского) исполнительных комитетов обеспечить применение заинтересованными учебной программы по гимнастике художественной в учебно-тренировочном процессе.

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на Бараулю Александра Ивановича, заместителя Министра спорта и туризма.

4. Настоящий приказ вступает в силу с момента подписания.

Министр

С.М.Ковальчук

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА по гимнастике художественной

ВВЕДЕНИЕ

Учебная программа по гимнастике художественной предназначена для специалистов, тренеров-преподавателей по спорту специализированных учебно-спортивных учреждений Республики Беларусь (детско-юношеских спортивных школ (далее – ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (далее – СДЮШОР), центров олимпийского резерва (далее – ЦОР), центров олимпийской подготовки (далее – ЦОП) и подготовлена на основе Конституции Республики Беларусь, Гражданского кодекса Республики Беларусь, Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» и других нормативных правовых актов сферы физической культуры спорта и туризма, образования, труда, занятости и социальной защиты.

Учебная программа содержит структуру и содержание многолетней спортивной подготовки спортсменов-учащихся специализированных учебно-спортивных учреждений и учащихся училищ олимпийского резерва (далее, если не установлено иное, – спортсмен) на весь многолетний период спортивной подготовки – этап начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочный этап (далее – УТ), этап спортивного совершенствования (далее – СПС), этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ). Реализация настоящей программы позволяет обеспечить последовательность и непрерывность процесса обучения на всех этапах спортивной подготовки.

Реализация учебной программы по гимнастике художественной осуществляется на основе следующих методических положений:

1. строгая преемственность задач, средств и методов тренировки с учетом возрастных особенностей спортсменов;
2. соблюдение дидактических принципов: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности;

3. неуклонное возрастание объема тренировочной нагрузки, перераспределения объема средств общей, специальной физической и технической подготовок;

4. строгое соблюдение специфических принципов спортивной подготовки:

направленности к высшим достижениям (реализуется в использовании наиболее эффективных средств и методов тренировки, постоянной интенсификации тренировочной и соревновательной деятельности);

углубленной специализации (развитие природных задатков и решение задач учебно-тренировочного процесса и учебно-тренировочного занятия спортсменов-учащихся не в ущерб их индивидуальности, концентрация сил и времени в работе специфичной для данного вида спорта);

непрерывности учебно-тренировочного процесса;

единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;

единства и взаимосвязи соревновательной деятельности и структуры подготовленности;

5. соблюдение основных методических принципов для данного вида спорта:

опережения – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов с целью создания перспективных соревновательных программ;

многоборности – формирование высокой и в равной степени эффективной техники владения всеми предметами;

индивидуализации – соблюдение возрастного аспекта, усвояемость программного материала, определение общего объема нагрузки и методов учебно-тренировочного процесса;

сопряженности – поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку, совершенствуя функциональные возможности, повышая общую выносливость спортсмена-учащегося;

избыточности – применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2, 3 раза, освоение и включение в соревновательные комбинации больше, чем требуется сложных элементов;

моделирования – использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе.

Современные требования стремительно развивающегося спорта высших достижений предполагают раннюю индивидуализацию подготовки и ускоренный переход на последующие этапы обучения для одаренных спортсменов-учащихся, показывающих высокие результаты на спортивных соревнованиях.

Учебной программой определены этапы многолетней спортивной подготовки в гимнастике художественной, примерное содержание материала занятий по группам и годам обучения, а также соответствующие контрольно-переводные нормативы по всем разделам подготовки.

Настоящая программа является основным документом, определяющим содержание учебно-тренировочного процесса по гимнастике художественной в специализированных учебно-спортивных учреждениях. Изменения и дополнения в учебную программу могут вноситься в порядке, установленном нормативными правовыми актами Министерства спорта и туризма.

При разработке настоящей программы были учтены современные данные научных исследований по вопросам подготовки в гимнастике художественной, а также опыт работы специализированных учебно-спортивных учреждений.

РАЗДЕЛ I НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ГЛАВА 1 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В ГИМНАСТИКЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ

Многолетний опыт работы специализированных учебно-спортивных учреждений свидетельствует о том, что при четкой организации учебно-тренировочного процесса и высоком качестве педагогической деятельности тренерско-преподавательского состава эти учреждения являются отличными базами привлечения девочек и девушек к систематическим занятиям гимнастикой художественной, воспитания высококлассных спортсменов, главная цель которых – победа на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы и т.д.

Основными задачами многолетней подготовки в специализированных учебно-спортивных учреждениях являются:

реализация Государственной программы «Физическая культура и

спорт на 2021 – 2025 годы по подготовке спортивного резерва»;

физическая подготовка, укрепление здоровья спортсменов через занятия физическими упражнениями и гимнастикой художественной, повышение уровня их общей культуры, двигательной активности, доли физических нагрузок при увеличении умственной и психологической нагрузки;

популяризация гимнастики художественной, здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

отбор и подготовка спортивного резерва и передача в высшее звено подготовки, ведущее подготовку национальной и сборной команд Республики Беларусь по гимнастике художественной;

организационно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва;

содействие организациям физической культуры и спорта в их деятельности по развитию гимнастики художественной.

§ 1. Цели и задачи этапов спортивной подготовки

Успешная реализация основных методических положений подготовки спортивного резерва включает в себя три этапа многолетней подготовки.

Этапы многолетней подготовки представлены в таблице 1.

Таблица 1. Этапы многолетней подготовки

Этап	НП	УТ (до 7 лет)	СПС (до 6 лет)	ВСМ (до 5 лет/ весь период)
Учебная группа	НП 1 года обучения, НП 2, 3 годов обучения	УТ 1, 2, 3 годов обучения, УТ 4 – 7 годов обучения	СПС 1, 2 годов обучения, СПС 3 – 6 годов обучения	ВСМ до 5 лет, ВСМ весь период при условии включения в списочный состав национальной команды Республики Беларусь по гимнастике художественной (далее – НК)
Возраст	5 – 7	6 – 12	11 – 16	15 и старше

1-й этап – НП.

Задачи этапа: привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, выявление задатков и способностей у детей; укрепление их здоровья и содействие правильному физическому развитию; разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества; обучение

основам техники вида спорта; привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям гимнастикой художественной, навыков гигиены и самоконтроля.

2-й этап – УТ.

Задачи этапа: всесторонняя физическая подготовка; развитие специальных физических качеств; освоение техники избранного вида спорта; воспитание волевых качеств – смелости и решительности, умение самостоятельно работать и уметь участвовать в спортивных соревнованиях.

3-й этап – СПС.

Задачи этапа: совершенствование специальных физических качеств; освоение техники избранного вида спорта; совершенствование двигательных навыков и техники основных элементов.

4-й этап – ВСМ: укрепление здоровья и функционального состояния на основе развития высокого уровня общей и специальной физической подготовленности; стабильность спортивных результатов; овладение знаниями и умением управлять развитием своей спортивной формы для достижения высоких спортивных результатов.

§ 2. Продолжительность этапов спортивной подготовки и режим учебно-тренировочного процесса по учебным годам

Требования к комплектованию учебных групп специализированных учебно-спортивных учреждений по гимнастике художественной указаны в таблице 1 приложения.

В группы НП зачисляются девочки из числа желающих заниматься гимнастикой художественной и прошедшие конкурсный отбор. По количеству спортсменов допускается зачислять на 20 – 50 процентов больше минимального состава групп. На конец учебного года количественный состав группы НП должен составлять не менее 50 процентов имеющегося списочного состава спортсменов.

Группы УТ формируются из числа спортсменов, прошедших обучение в группах НП не менее 2 лет и выполнивших контрольно-переводные нормативы по виду спорта. Перевод спортсменов-учащихся по годам учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов.

Комплектование групп СПС производится из числа спортсменов-учащихся, выполнивших контрольно-переводные нормативы по виду спорта, а также нормы и требования в соответствии с Единой спортивной классификацией Республики Беларусь необходимые для присвоения спортивного разряда кандидата в мастера спорта.

На этап ВСМ переводятся перспективные спортсмены-учащиеся, способные достичь высоких результатов в спорте, выполнившие контрольно-переводные нормативы по виду спорта предыдущих этапов спортивной подготовки, а также нормы и требования в соответствии с Единой спортивной классификацией Республики Беларусь необходимые для присвоения спортивного звания «Мастер спорта Республики Беларусь» и, как правило, включенные в состав национальных и сборных команд Республики Беларусь по виду спорта.

Наполняемость учебных групп, учитывая особенности вида спорта и возможности учреждения, может быть увеличена на 1, 2 спортсменов-учащихся в учебных группах НП, на 1 спортсмена-учащегося в группах УТ, СПС.

Учебный год в специализированных учебно-спортивных учреждениях начинается с 1 сентября, 1 октября, 1 января, на основании постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 30.12.2019 № 48 «Об особенностях регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта». Распределение академических часов по видам подготовки в учебных группах специализированных учебно-спортивных учреждений по гимнастике художественной указаны в таблице 2 приложения.

Учебный план для групп ВСМ и СПС рассчитывается на 52 недели учебно-тренировочных занятий (занятия проводятся, как правило, два раза в день. Но не менее десяти раз в неделю). Для групп УТ и НП – 46 недель учебно-тренировочных занятий и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, проводимого в каникулярный период, учебно-тренировочных сборов и тренировок по индивидуальным заданиям.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна быть меньше 1 академического часа (45 мин) и не должна превышать:

- в группах начальной подготовки – 2 часов,
- в учебно-тренировочных группах – 3 часов,
- в группах спортивного совершенствования – 4 часов,
- в группах высшего спортивного мастерства – 5 часов.

Примерная схема распределения количества занятий в неделю и их продолжительность в академических часах представлена в таблице 3 приложения.

При проведении учебно-тренировочных занятий со спортсменами тренеры-преподаватели по виду спорта проводят воспитательную работу в соответствии с учебным планом, утвержденным руководителем и

мероприятия по соблюдению требований Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

Важным вопросом планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам годичного цикла и его детализация по недельным циклам. В настоящей программе предлагается примерная схема многолетней подготовки спортсменов-учащихся по отдельным разделам учебного материала.

§ 3. Основные виды и содержание спортивной подготовки

Спортивная подготовка в гимнастике художественной – это многолетний, специально организованный круглогодичный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся. В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды: физическую, функциональную, техническую, психологическую, тактическую, теоретическую и интегральную.

Физическая подготовку подразделяется на:

общую физическую подготовку (далее – ОФП), которая направлена на разностороннее развитие двигательных возможностей, укрепление звеньев опорно-двигательного аппарата, общее развитие физических качеств и функциональных систем; создание предпосылок для обеспечения благоприятных условий для овладения сложно координационными упражнениями и достижения высоких результатов в избранном виде спорта;

специальную физическую подготовку (далее – СФП), направленную на развитие специальных физических качеств до уровня, отвечающего требованиям к овладению и исполнению конкретных упражнений в конкретных условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;

специально-двигательную подготовку, направленную на развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами, специализированных восприятий («чувство предмета», «чувство ритма», «чувство времени», «чувство темпа», «чувство равновесия», «чувство пространства»), координационных способностей.

Функциональная подготовка направлена на поддержание и развитие на высоком уровне дееспособности сенсомоторных и психомоторных возможностей спортсменов-учащихся (повышение порога вестибулярной устойчивости, координации движений и дифференцировки усилий, прилагаемых спортсменом-учащимся) и повышения уровня энергетических потенциалов, обеспечивающих высокий качественный

уровень соревновательных упражнений (совершенствование сердечно-сосудистой, дыхательной, энергетической систем).

В технической подготовке целесообразно выделять:

работу без предмета – формирование техники телодвижений, подразделяется на прыжковую, равновесную, вращательную, партерную, акробатическую и танцевальную;

работу с предметом – формирование техники движений предметами, включая следующие компоненты подготовки: балансовая, бросковая, фигурная, вращательная, перекатная и манипуляционная;

хореографическую – обучение элементам классического, народного, историко-бытового и современного танцев;

музыкально-двигательную – обучение элементам музыкальной грамоты, развитие музыкальности, артистичности и выразительности;

композиционно-исполнительскую – поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и отработка соревновательных программ.

Теоретическая подготовка – приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спорте. Может осуществляться в ходе лекционных, практических и самостоятельных занятий (по заданию тренера-преподавателя).

Психологическая подготовка спортсмена подразделяется на:

психологическую подготовку спортсмена к учебно-тренировочному процессу с продолжительными нагрузками – создание благоприятного отношения к различным сторонам учебно-тренировочного процесса, а также создание, подкрепление, совершенствование мотивов учебно-тренировочного занятия;

общую психологическую подготовку к спортивным соревнованиям – формирование и совершенствование свойств личности и психических состояний, обуславливающих успешность и стабильность выступлений;

специальную психологическую подготовку к конкретному спортивному соревнованию – создание психической готовности спортсмена-учащегося к выступлению на спортивном соревновании;

коррекцию психических состояний с целью укрепления психологической защиты спортсмена-учащегося на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям.

Тактическая подготовка может быть:

индивидуальной – составление индивидуальной соревновательной программы, рациональное распределение сил по ходу соревнования, формирование умений и навыков в принятии решений во время выполнения упражнений и на соревнованиях; психологическое

воздействие на соперниц путем демонстрации или маскировки возможностей спортсменки; внешнее оформление выступления;

групповой – подбор и расстановка спортсменов, обладающих примерно равными показателями роста и веса, физической и технической подготовленностью, исполнительским стилем и совместимых в работе, рациональное распределение трудных элементов между спортсменками с учетом их индивидуальных возможностей; разработка способов поведения в экстремальных ситуациях при возникновении ошибок, потере предмета; внешнее оформление выступлений;

командной – формирование команды, определение командных и личных задач, целесообразная расстановка спортсменок в команде; очередность выступления спортсменок; создание благоприятного психологического климата в команде.

Интегральная подготовка направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства: физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности. К компонентам интегральной подготовки можно отнести:

построение перспективных моделей соревновательной деятельности всех главных стартов четырехлетия с учетом прогнозирования максимальных требований к исполнительскому мастерству спортсменов-учащихся, объема учебно-тренировочного процесса для каждого спортсмена, структуры и содержания модельных учебно-тренировочных занятий на различных этапах подготовки;

систему отбора в сборную команду Республики Беларусь с учетом спортивных результатов и их динамики, стабильности выступлений, выполнения индивидуального плана, антропометрических данных, интегрального показателя здоровья, соответствия целевой модели по содержанию и сложности упражнения, требованиям к композиции и артистизму;

спортивно-техническую составляющую (постоянное совершенствование технического мастерства, поддержание необходимого уровня СФП с целью обеспечения базы для успешного решения задач технической подготовки, поддержание необходимого уровня хореографической и артистической подготовленности);

совершенствование организационно-управленческого аспекта подготовки (подготовка и переподготовка тренеров-преподавателей, привлечение специалистов из других отраслей, ведение мастер-классов, совершенствование соревновательных костюмов, организация группы поддержки на спортивных соревнованиях и др.);

организацию научно-методического и медико-биологического сопровождения спортсменов-учащихся.

§ 4. Возрастные и методические особенности спортивной подготовки спортсменов различных возрастов

В соответствии с постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь и Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 16.01.2017 № 2/6 рекомендуемый минимальный возраст для занятий гимнастикой художественной с 5 лет. Однако по решению тренерского совета и директора учреждения особо одаренные девочки допускаются к занятиям с более раннего возраста.

Возрастные особенности и методические подходы к обучению спортсменов-учащихся на разных этапах спортивной подготовки представлены в таблице 4 приложения.

ГЛАВА 2 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА ЭТАПАХ НП

§ 1. Планирование и содержание занятий в группах НП

На этапах НП ведется ориентация спортсменов-учащихся на многолетний учебно-тренировочный процесс, выявляются наиболее одаренные дети, закладывается фундамент физической и технической подготовленности, начинается адаптация детей к специфическим условиям двигательной деятельности. В этой связи этап начальной спортивной подготовки следует рассматривать как наиболее важный и ответственный в процессе многолетней спортивной подготовки спортсменов-учащихся по гимнастике художественной.

Цель I этапа (группы НП 1 – 3 годов обучения) выявить способных детей и основательно осуществить начальную подготовку, заложить прочный фундамент.

Задачи учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма спортсменов-учащихся.
2. Формирование правильной осанки и гимнастическо-балетного стиля («школы») выполнения упражнений.
3. Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная физическая подготовка (начальное развитие физических способностей), координации движений, гибкости, силы, быстроты, прыгучести, равновесия, выносливости.

4. Освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов без предмета (равновесия, повороты, прыжки) и с предметами (скакалка, обруч, мяч), обучение основам техники элементам художественной гимнастики.

5. Начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классического и народного танцев, пластики рук, ритмики, изучение простых схем работы у станка, изучение позиций ног и рук.

6. Начальная музыкально-двигательная подготовка, развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.

7. Начальная теоретическая подготовка.

8. Привитие интереса и потребности к регулярным учебно-тренировочным занятиям гимнастикой художественной, воспитание дисциплинированности, аккуратности, старательности и трудолюбия.

9. Участие в показательных выступлениях, детских спортивных соревнованиях и праздниках.

§ 2. Учебный план для групп НП

Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп НП отражен в таблице 2.

Таблица 2. Тематический план учебно-тренировочных занятий для групп НП:

№	Разделы подготовки	Год обучения	
		1	2 – 3
I	Теоретическая подготовка	5	5
	Всего академических часов	5	5
II	Практическая подготовка		
1	ОФП	82	82
2	СФП	82	82
3	Техническая подготовка	137	137
4	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях	6	6
5	Углубленное медицинское обследование	+	+
6	Восстановительные мероприятия	+	+
7	Контрольно-переводные нормативы	+	+
	Всего академических часов	307	307
	Итого академических часов	312	312

Общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки направлена в основном на воспитание двигательных навыков и развитие физических качеств (гибкости, быстроты, силы). В общем объеме всей работы ОФП занимает примерно 25 процентов.

Специальная физическая подготовка. Во время учебно-тренировочного занятия используются комплексы упражнений для развития специальных физических качеств, подвижные игры и игровые задания, а также игры с целевой направленностью и сюжетные игры. Особое внимание уделяется развитию ловкости, координации, прыгучести. В общем объеме всей работы СФП составляет также 25 процентов. Учебно-тренировочные занятия проводятся равномерно в игровой форме.

Техническая подготовка. На техническую подготовку в общем объеме всей работы отводится примерно 50 процентов. Акцент делается на обще-двигательную подготовку, формирование осанки, гимнастическую стилистику рук, правильное отталкивание в прыжках и т.п. Обучение специальным упражнениям гимнастики художественной: разновидностям ходьбы, бега, подскоков. Ознакомление с основами техники основных групп упражнений: равновесий, поворотов, прыжков. Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме групповых упражнений, используются различные игровые приемы, подводящие упражнения и сюжетные игры.

Планирование учебно-тренировочного процесса в годичном цикле для групп НП представлено в примерных план-схемах согласно таблицам 5 и 6 приложения.

§ 3. Примерное содержание учебно-тренировочного материала для групп НП 1 года обучения (I и II полугодия)

Задачи первого полугодия: обучение правильной осанке, развитие физических качеств, обучение гимнастическому стилю положения рук и ног, обучение правильной ходьбе на носках, обучение танцевальным движениям, обучение отталкиванию в прыжке с места, обучение волнообразным движениям рук и корпуса, обучение высокому шагу, обучение расслаблению отдельных частей тела, привитие интереса к регулярным занятиям, воспитание гигиенических навыков, ознакомление с основами хореографии, обучение «мосту» из положения лежа, обучение стойке на лопатках («березка»), кувыркам вперед, назад.

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Продолжительность каждой части зависит от поставленных задач конкретного учебно-тренировочного занятия.

В настоящей программе предлагается примерное содержание учебно-тренировочного материала для групп НП 1 года обучения (первое полугодие) согласно таблице 7 приложения.

Задачи второго полугодия: совершенствование пройденного материала, знакомство с основами хореографии, развитие физических качеств, обучение перевороту боком, обучение «мосту» из исходного положения стоя, привитие навыков участия в показательных выступлениях, развитие творческой активности и инициативы, совершенствование физической подготовленности в двигательных навыках.

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Продолжительность каждой части зависит от поставленных задач данного учебно-тренировочного занятия.

В настоящей программе предлагается примерное содержание учебно-тренировочного материала для групп НП 1 года обучения (второе полугодие) в таблице 8 приложения.

В период прохождения учебно-тренировочного процесса в условиях спортивно-оздоровительного лагеря продолжается закрепление пройденного материала за учебный год. Используются все средства оздоровительного воздействия и закаливания. Учебно-тренировочные занятия проводятся на свежем воздухе на стадионе, спортивных площадках или в лесу. В учебно-тренировочных занятиях используются элементы легкой атлетики, спортивных игр, при имеющихся условиях – плавание. Желательно проводить походы выходного дня с соблюдением всех требований Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

§ 4. Нормативные требования по видам подготовки для групп НП

В целях объективного определения перспективности спортсменов-учащихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно регулярно (2 раза в год) проводить тестирование спортсменов-учащихся.

Контроль за знаниями разделов теоретической подготовки можно осуществлять в виде бесед, игр, опросов учащихся с определением лучшего спортсмена-учащегося.

Тестирование проводится в соответствии с учебным планом на основании приказа руководителя учреждения. Результаты контрольно-переводных нормативов заносятся в ведомость и хранятся в учреждении. При переводе спортсмена-учащегося на следующий этап спортивной подготовки, в другое специализированное учебно-спортивное учреждение ведомость служит основанием для зачисления спортсмена-учащегося в учебную группу.

Контрольно-переводные нормативы по виду спорта по общей и специальной физической подготовке для групп НП 1 года обучения представлены в таблице 9 приложения.

Средний балл является критерием оценки физической подготовленности спортсменов-учащихся. Средний балл от 3,5 баллов и выше является переводным. На второй и третий год этапа начальной подготовки переводятся спортсмены-учащиеся, выполнившие контрольно-переводные нормативы.

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

§ 5. Примерное содержание учебно-тренировочного материала для групп НП 2 и 3 годов обучения (I и II полугодия)

Задачи первого полугодия: отбор детей перспективных для продолжения учебно-тренировочных занятий на основании углубленных наблюдений тренера-преподавателя по спорту и тренера-преподавателя по смежному виду подготовки (хореография), за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психофизиологических показателей, вызванных систематическими занятиями гимнастикой художественной. Привитие стойкого интереса к занятиям гимнастикой художественной, совершенствование правильной осанки в различных передвижениях и упражнениях, развитие и совершенствование физических качеств, обучение разновидностям ходьбы, бега из гимнастики художественной, обучение и совершенствование основных действий с предметами, обучение и совершенствование упражнений акробатики.

Структура урока: 30 мин. – подготовительная часть, 45 мин. – основная часть, 15 мин. – заключительная часть.

В настоящей программе предлагается примерное содержание учебно-тренировочного материала для групп НП 2 и 3 годов обучения (первое полугодие) согласно таблице 10 приложения.

Задачи второго полугодия: совершенствование правильной осанки, совершенствование разновидностей ходьбы и бега, упражнений гимнастики художественной, совершенствование физических качеств, совершенствование основных действий со скакалкой, обручем, ознакомление с работой с мячом, совершенствование основ хореографии, обучение ходьбе на высоких полупальцах и гимнастическому положению рук и ног.

Структура урока: подготовительная часть – 35 мин., основная часть – 45 мин., заключительная часть – 10 мин.

В настоящей программе предлагается примерное содержание учебно-тренировочного материала для групп НП 2 и 3 годов обучения (второе полугодие) согласно таблице 11 приложения.

В период прохождения учебно-тренировочного процесса в условиях спортивно-оздоровительного лагеря продолжается закрепление пройденного материала за учебный год. Используются средства оздоровительного воздействия и закаливания. Учебно-тренировочные занятия проводятся на свежем воздухе на стадионе, спортивных площадках или в лесу. В учебно-тренировочных занятиях используются элементы легкой атлетики, спортивных игр, при имеющихся условиях – плавание. Желательно проводить походы выходного дня с соблюдением всех требований Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

§ 6. Нормативные требования по видам подготовки для групп НП 2 и 3 годов обучения

В целях объективного определения перспективности спортсменов-учащихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно регулярно (2 раза в год) проводить тестирование спортсменов-учащихся.

Контроль за знаниями разделов теоретической подготовки можно осуществлять в виде бесед, игр, опросов учащихся с определением лучшего спортсмена-учащегося.

Тестирование проводится в соответствии с учебным планом на основании приказа руководителя учреждения. Результаты контрольно-переводных нормативов заносятся в ведомость и хранятся в специализированном учебно-спортивном учреждении. При переводе спортсмена-учащегося на следующий этап спортивной подготовки, в другое специализированное учебно-спортивное учреждение ведомость служит основанием для зачисления спортсмена-учащегося в УТ группу.

Контрольно-переводные нормативы по виду спорта по общей и специальной физической подготовке для групп НП 2, 3 годов обучения представлены в таблице 12 приложения.

Средний балл является критерием оценки физической подготовленности спортсменов-учащихся по гимнастике художественной. Средний балл от 3,5 баллов и выше является переводным.

Спортсмены групп НП 2, 3 годов обучения в конце учебного года принимают участие в школьных соревнованиях.

ГЛАВА 3

ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА УТ ЭТАПЕ

§ 1. Планирование и содержание занятий в УТ группах 1 и 2 годов обучения

В группах УТ 1 и 2 годов обучения на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки спортсменам-учащимся закладываются основы спортивно-технического мастерства, которые будут иметь большое значение для всего этапа многолетней подготовки спортсменов-учащихся.

Задачи и краткое содержание учебно-тренировочного процесса УТ 1 и 2 годов обучения:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма спортсменов-учащихся.
2. Формирование правильной осанки и гимнастическо-балетного стиля («школы») выполнения упражнений.
3. Углубленная и соразмерная общая и специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, прыгучести).
4. Начальная функциональная подготовка – освоение средних показателей тренировочных нагрузок.
5. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборья.
6. Предметная подготовка (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента): основные действия с предметом, основные действия с предметом в движении при выполнении элементов, броски (1 – 2 м) и ловля предмета.
7. Базовая хореографическая подготовка – освоение элементов всех танцевальных форм в простейших соединениях. Экзерсис у станка и на середине зала, освоение и совершенствование основных элементов.
8. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, темп, тихо-громко, слитно-отрывисто, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.
9. Теоретическая и начальная тактическая подготовка.
10. Регулярное участие в спортивных соревнованиях не менее 2-х раз в год.

§ 2. Примерный тематический план занятий для групп УТ 1 и 2 годов обучения

Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп УТ 1 и 2 годов обучения отражен в таблице 3.

Таблица 3. Тематический план учебно-тренировочных занятий для групп УТ 1 и 2 годов обучения:

№	Разделы подготовки	Год обучения
I	Теоретическая подготовка	7
	Всего академических часов	7
II	Практическая подготовка	
1	ОФП	68
2	СФП	78
3	Техническая подготовка	309
4	Участие в спортивных соревнованиях	6
5	Углубленное медицинское обследование	+
6	Восстановительные мероприятия	+
7	Контрольные и переводные нормативы	+
	Всего академических часов	461
	Итого академических часов	468

§ 3. Практическая подготовка

1. ОФП в группах УТ направлена на воспитание двигательных навыков, развитие и совершенствование физических качеств: гибкости, силы, быстроты, выносливости. Широко используются общеразвивающие упражнения (далее – ОРУ), подвижные игры, упражнения других видов спорта: легкой атлетики, спортивной гимнастики, акробатики, игровых видов спорта, плавания.

2. СФП занимает большой объем работы. Особое внимание уделяется развитию координации, гибкости, подвижности суставов и позвоночного столба, ловкости движений, прыгучести. Выполнение специальных упражнений направленно на развитие нужных физических качеств и носит конкретно направленный характер с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Методы учебно-тренировочного занятия: равномерный, игровой, контрольный.

3. Технической подготовке в общем объеме работы отводится до 50 процентов. Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки характеризуется формированием навыков владения предметом на основе освоенных движений, работая без предмета. В это время основное внимание уделяется освоению базовых прыжков, поворотов равновесий, волн, взмахов.

Постепенно возрастает доля индивидуального подхода в развитии двигательных способностей, составлении соревновательных программ, в

формировании личностных особенностей спортсменов-учащихся. Большое значение приобретает самостоятельная работа и домашние задания. Важным становится воспитание любви к гимнастике художественной, волевых качеств, самодисциплины и требовательности.

Для учебно-тренировочного этапа характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Занятия проводятся 4 – 6 раз в неделю по 2, 3 часа. Основной формой занятий остается обучающий тип.

4. Хореографическая подготовка.

В группах УТ при осуществлении хореографической подготовки изучается классический экзерсис у палки, на середине зала. Спортсмены-учащиеся изучают основные позиции, вырабатывают устойчивость, развивают выворотность и подвижность корпуса. Рекомендуемый учебный материал по хореографической подготовке в группах УТ, СПС, ВСМ по годам обучения представлен в таблице 13 приложения.

Планирование учебно-тренировочного процесса в годичном цикле для групп УТ 1 и 2 годов обучения представлено в примерных план-схемах согласно таблицам 14 и 15 приложения.

§ 4. Примерное содержание учебно-тренировочного материала для УТ групп 1 года обучения

Задачи: обучение правильной осанке, развитие физических качеств, обучение гимнастическому стилю положения рук и ног, танцевальным движениям, обучение технике основных групп упражнений (равновесия, повороты, прыжки). Уделяется большее внимание предметной подготовке. Особое внимание уделяется хореографической подготовке. Также привитие интереса к регулярным учебно-тренировочным занятиям, воспитание гигиенических навыков.

Учебно-тренировочный процесс проводится в форме занятия с четко выраженными частями: подготовительная, основная, заключительная. Продолжительность каждой части зависит от поставленных задач конкретного занятия.

Продолжают широко использоваться в учебно-тренировочных занятиях игры, сюжетные игры, подводящие упражнения и другие приемы.

Примерное содержание учебно-тренировочного материала для групп УТ 1 года представлено в таблице 16 приложения.

§ 5. Нормативные требования по видам подготовки для УТ групп 1 года обучения

На данном этапе спортивной подготовки тестирование проводится по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, по технической и хореографической подготовке в соответствии с учебным планом на основании приказа руководителя учреждения. Результаты контрольно-переводных нормативов заносятся в ведомость и хранятся в специализированном учебно-спортивном учреждении. При переводе спортсмена-учащегося на следующий этап спортивной подготовки, в другое специализированное учебно-спортивное учреждение ведомость служит основанием для зачисления спортсмена-учащегося в УТ группу.

В целях объективного определения перспективности спортсменов-учащихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно регулярно (2 раза в год) проводить тестирование спортсменов-учащихся.

Контроль за знаниями разделов теоретической подготовки можно осуществлять в виде бесед, игр, опросов учащихся с определением лучшего спортсмена-учащегося.

Контрольно-переводные нормативы по виду спорта по общей и специальной физической подготовке для групп УТ 1 года обучения представлены в таблице 17 приложения.

Средний балл является критерием оценки физической подготовленности спортсменов-учащихся. Средний балл от 3,5 баллов и выше является переводным.

Спортсмены-учащиеся УТ 1 года обучения в течение учебного года принимают участие в спортивных соревнованиях различного уровня.

§ 6. Примерное содержание учебно-тренировочного материала для УТ групп 2 года обучения

Задачи: прочное закрепление базовых навыков на основных упражнениях без предмета, с предметами. Основательная, детальная хореографическая подготовка средней сложности. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборья. Формирование умения понимать музыку, разбираться в основах музыкальной грамоты и согласовывать движения с музыкой. Регулярное участие в спортивных соревнованиях и показательных выступлениях.

Учебно-тренировочный процесс проводится в форме занятия с четко выраженными частями: подготовительная, основная, заключительная. Продолжительность каждой части зависит от поставленных задач конкретного занятия.

Примерное содержание учебно-тренировочного материала для групп УТ 2 года представлены в таблице 18 приложения.

§ 7. Нормативные требования по видам подготовки для УТ групп 2-го года обучения

На данном этапе спортивной подготовки тестирование проводится по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, по технической и хореографической подготовке в соответствии с учебным планом, по приказу руководителя учреждения. Результаты контрольно-переводных нормативов заносятся в ведомость и хранятся в учебном отделе учреждения. При переводе спортсмена-учащегося на следующий этап спортивной подготовки, в другое специализированное учебно-спортивное учреждение ведомость служит основанием для зачисления спортсмена-учащегося в учебно-тренировочную группу.

В целях объективного определения перспективности спортсменов-учащихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно регулярно (2 раза в год) проводить тестирование спортсменов-учащихся.

Контроль за знаниями разделов теоретической подготовки можно осуществлять в виде бесед, игр, опросов учащихся с определением лучшего спортсмена-учащегося.

Контрольно-переводные нормативы по виду спорта по общей и специальной физической подготовке для групп УТ 2 года обучения представлены в таблице 19 приложения.

Средний балл является критерием оценки физической подготовленности спортсмена. Средний балл от 3,5 баллов и выше является переводным.

Спортсмены-учащиеся групп УТ года обучения в течение учебного года принимают участие в спортивных соревнованиях различного уровня.

§ 8. Планирование и содержание занятий в группах УТ 3 и 4 – 7 годов обучения

В группах УТ 3 и 4 – 7 годов обучения продолжается разносторонняя двигательная подготовка, однако ее средства сужаются, что позволяет более направленно развивать специальные физические качества и совершенствовать основы техники упражнений гимнастики художественной.

Задачи и краткое содержание учебно-тренировочного процесса в группах УТ 3 и 4 – 7 годов обучения:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма спортсменов-учащихся.
2. Формирование правильной осанки и гимнастическо-балетного стиля («школы») выполнения упражнений.

3. Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития координационных способностей, гибкости).

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

5. Функциональная подготовка – освоение средних показателей тренировочных нагрузок.

6. Совершенствование элементов групп трудности, обучение элементам высшей группы трудности.

7. Предметная подготовка. Специальные занятия по предметной подготовке проводить не менее двух раз в неделю.

8. Хореографическая подготовка – освоение элементов всех танцевальных форм в соединениях. Экзерсис у станка и на середине зала, освоение и совершенствование основных элементов в различных комбинациях.

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

10. Психологическая подготовка – психологическое образование и обучение.

11. Теоретическая и начальная тактическая подготовка.

12. Инструкторская практика.

13. Регулярное участие в спортивных соревнованиях не менее шести раз в год.

§ 9. Примерный тематический план занятий для УТ групп 3 и 4 – 7 годов обучения

Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп УТ 3 и 4 – 7 годов обучения отражен в таблице 4.

Таблица 4. Тематический план учебно-тренировочных занятий для групп УТ 3 и 4 – 7 годов обучения:

№	Разделы подготовки	Год обучения	
		3	4 – 7
1	2	3	4
I	Теоретическая подготовка		
	Всего часов	12	12
II	Практическая подготовка		
1	ОФП	84	92
2	СФП	112	112
3	Техническая подготовка	560	702
4	Участие в спортивных соревнованиях	12	12
5	Углубленное медицинское обследование	+	+

6	Восстановительные мероприятия	+	+
7	Инструкторская практика	–	6
8	Контрольно-переводные нормативы	+	+
	Всего академических часов	768	924
	Итого академических часов	780	936

§ 10. Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка в группах УТ 3 и 4 – 7 годов обучения в основном направлена на расширение функциональной подготовленности, повышение уровня общей выносливости и на развитие и совершенствование основных физических качеств: силы, гибкости, быстроты. На данном этапе ОФП составляет 11 процентов от общего объема всей работы.

2. Специальная физическая подготовка в группах УТ 3 и 4 – 7 годов обучения направлена на дальнейшее совершенствование специальных физических качеств таких, как быстрота передвижений со сменой двигательных действий, взрывная сила мышц ног (прыгучесть), специальная выносливость, подвижность в тазобедренных суставах, гибкость позвоночного столба, координация и антиципация. Методы учебно-тренировочного занятия: равномерный, игровой, контрольный. В общем объеме всей работы СФП составляет 14 процентов.

3. Техническая подготовка в группах УТ 3 и 4 – 7 годов обучения занимает до 49 процентов от общего объема работы и включает в себя дальнейшее обучение и совершенствование основных технических групп упражнений: равновесий, поворотов, прыжков. Заметно увеличивается время на хореографическую подготовку, которая занимает примерно 25 процентов в общем объеме всей работы.

4. Рекомендуемый учебный материал по хореографической подготовке для данного этапа обучения представлен в таблице 13 приложения.

Планирование учебно-тренировочного процесса в годичном цикле для групп УТ 3 и 4 – 7 годов обучения представлено в примерных план-схемах согласно таблицам 20 и 21 приложения.

§ 11. Примерное содержание учебно-тренировочного материала для УТ групп 3 и 4 – 7 годов обучения

Задачи: совершенствование специально-физической подготовленности спортсменов-учащихся, акцентируя внимание на развитие активной гибкости и скоростно-силовых качеств. Постепенное повышение уровня функциональной подготовленности: планомерное освоение учебно-тренировочного материала, планомерное увеличение нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные. Повышение

стабильности выполнения базовых элементов, освоение сложных элементов. Повышение качества исполнения всех хореографических форм - классических, народных, современных в усложненных соединениях. Поиск индивидуального стиля, активизация творческих способностей. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.

На этом этапе целесообразно проводить учебно-тренировочный процесс 8 – 9 раз в неделю, то есть проводить двухразовые учебно-тренировочные занятия в день. Поэтому для этого этапа особенно характерна централизованная подготовка в условиях специализированных классов и спортивных интернатов. Частыми являются учебно-тренировочные сборы.

Необходимо существенное увеличение соревновательной практики, также целесообразно проводить модельные учебно-тренировочные занятия, прикидки, контрольные занятия, спортивные соревнования.

В настоящей программе предлагается примерное содержание учебно-тренировочного материала для групп УТ 3 и 4 – 7 годов обучения согласно таблице 22 приложения.

§ 12. Нормативные требования по видам подготовки для УТ групп 3 и 4 – 7 годов обучения

В целях объективного определения перспективности и своевременного выявления недостатков в подготовке целесообразно регулярно (1 – 2 раза в год) проводить комплексное обследование (тестирование) спортсменов-учащихся. Программа комплексного обследования должна включать оценку всех видов подготовки. Обследования целесообразно проводить в течение нескольких дней. Например:

- 1-й день: оценка внешних (морфотипических) данных и оценка общей и специальной физической подготовленности;
- 2-й день: оценка хореографической подготовленности;
- 3-й день: оценка технической подготовленности.

Оценка функциональной подготовленности проводится централизованно по графику годичного цикла.

Комплексное обследование в группах УТ 3 и 4 – 7 годов обучения может проводиться на уровне ДЮСШ района, города, области. В процессе обследования все спортсмены должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начинать по жребию, при необходимости получить дополнительную попытку. Осуществлять оценку должны наиболее квалифицированные, опытные и, что очень важно, объективные специалисты. Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую 5-балльную систему оценки для всех видов

подготовки и для каждого конкретного норматива, кроме учебно-тренировочных занятий по хореографии, где используется 10-балльная шкала оценки.

Общая физическая подготовка

Методика проведения тестовых заданий

Бег 10 м с высокого старта, секунд

Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу.

Пятиминутный бег.

На спортивной площадке или в спортивном зале наносятся две линии на расстоянии не менее 10 м. По команде спортсмен-учащийся бежит от одной линии до другой, достигнув второй линии, разворачивается и бежит обратно, и так 5 минут. Фиксируется общее количество метров, которое спортсмен-учащийся пробежал за 5 минут;

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Фиксируется количество метров, которое спортсмен-учащийся пробежал за 5 минут.

Челночный бег 10 м.

На расстоянии 2 м от стартовой линии ставится набивной мяч или чертится круг диаметром 50 см; через 1,5 м от первого круга чертится второй; через 1,5 м от второго – третий и т.д. еще два круга: от последнего круга на расстоянии 2 м чертится финишная линия. Спортсмен-учащийся по команде начинает бег, огибает справа первый круг, слева – второй и т.д. до финишной линии. Фиксируется время от старта до финиша.

Прыжок в длину с места.

Спортсмен-учащийся становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает вперед на дальность. Расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка является показателем его прыжка.

Нормативные оценки по общей физической подготовке спортсменов-учащихся 10 – 12 лет представлена в таблице 23 приложения.

Специальная физическая подготовка

Контрольные и переводные нормативы по специальной физической подготовке для групп УТ 3 и 4 – 7 годов обучения представлены в таблице 24 приложения.

Нормативные требования по хореографической подготовке

Программный материал по хореографической подготовке для групп УТ представлен в таблице 13 приложения.

Контрольно-переводные нормативы проводятся в виде учебно-тренировочного занятия, состоящего из двух частей (упражнения у опоры и на середине зала). Учебно-тренировочное занятие по хореографии оценивается по десятибалльной системе с вычитанием суммы сбавок за неточное выполнение каждого упражнения: незначительное нарушение – 0,1 балла, значительное – 0,3 балла, грубое – 0,5 балла согласно таблице 5.

Таблица 5. Шкала оценки уровня хореографической подготовленности.

Сумма сбавок	Оценка
9,1 – 10 баллов	отлично
8,1 – 9 баллов	хорошо
7,1 – 8 баллов	удовлетворительно
6,1 – 7 баллов	плохо
6 и ниже	не аттестован

Техническая подготовка

Критериями технической подготовленности в гимнастике художественной можно считать:

качество выполнения технических элементов, предусмотренное композиционными и судейскими требованиями;

стабильность выполнения сложно-двигательных действий с предметом.

Техническая подготовленность определяется:

оценкой за выполнение сложно-двигательных действий (тестовых заданий), соответствующих требованиям к технической подготовке гимнасток по годам обучения;

оценкой стабильности выполнения сложно-двигательных действий с предметом.

Подбор тестовых заданий для определения технического мастерства и выбор упражнений для определения стабильности выполнения упражнений должен проводиться с учетом ежегодных изменений требований к технической подготовке спортсменов-учащихся и международных правил судейства.

Примерные тестовые задания по технической подготовке представлены в таблице 25 приложения.

Оценка тестовых заданий.

Качество выполнения изолированного элемента или связки из 2, 3 элементов оценивается двумя оценками: «отлично» – 5 баллов (выполнение без ошибок) и «хорошо» – 4 балла (выполнение с одной ошибкой). Во всех других случаях элемент или связка элементов не засчитывается. Результаты заносятся в протокол согласно таблице 6.

Таблица 6. Примерный протокол оценки технической подготовленности.

Запись тестового задания	Оценка		
	Отлично (без ошибок) 5 баллов	Хорошо (с одной ошибкой) 4 балла	Элемент не засчитан
1.			
2.			
3.			

Стабильность определяется количеством чисто выполненных элементов и связок с предметом из предложенных попыток. Нормативными упражнениями являются отдельные элементы и связки с броском предмета и ловлей его вне поля зрения, в необычных положениях, без рук, ногами и другими частями тела; оцениваются стабильностью выполнения. Примерная оценочная шкала стабильности представлена в таблице 7.

Таблица 7. Примерная оценочная шкала стабильности.

Норматив	Оценка	Балл
10 из 10	Отлично	5 баллов
9 из 10	Хорошо	4 балла
7 – 8 из 10	Удовлетворительно	3 балла
6 из 10 и ниже	Плохо	Не аттестован

ГЛАВА 4

ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА ЭТАПЕ СПС

Целью этапа спортивного совершенствования спортсменов-учащихся является интенсификация учебно-тренировочного процесса. В группах СПС, как правило, проходят спортивную подготовку только перспективные, одаренные спортсмены-учащиеся и в условиях, соответствующих цели достижения максимального спортивного результата.

На базе разносторонней физической подготовленности развиваются и совершенствуются специальные двигательные навыки, обеспечивающие спортсменам-учащимся участие в спортивных соревнованиях по отдельным видам многоборья. Продолжается обучение и совершенствование техники хореографических упражнений. Возрастает интенсивность упражнений и занятий в целом за счет применения более рациональных методов учебно-тренировочного процесса – интервального, переменного, соревновательного.

Спортсмены-учащиеся участвуют в учебно-тренировочных сборах, в международных спортивных соревнованиях, проводят двухразовые учебно-тренировочные занятия, совершенствуя технику и тактику в отдельных видах многоборья. На данном этапе происходит максимальная

реализация индивидуальных способностей спортсменов-учащихся и подготовка их к высшим достижениям.

Задачи и краткое содержание учебно-тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования:

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, с акцентом на развитие активной гибкости и скоростно-силовых качеств.

2. Достижение высокого уровня функциональной подготовленности – планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные.

3. Совершенствование специально-технической подготовленности. Повышение стабильности в выполнении элементов средней и высшей трудности. Совершенствование надежности в выступлениях.

4. Совершенствование хореографической подготовленности – повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях. Повышение уровня мастерства при выполнении экзерсиса у опоры и на середине зала, совершенствование комбинаций из различных элементов.

6. Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей и выразительности исполнения.

7. Совершенствование психической готовности к соревнованиям, приобретение опыта формирования благоприятных психических состояний.

8. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.

9. Активная соревновательная практика с включением модельных учебно-тренировочных занятий и контрольно-подготовительных спортивных соревнований (не менее 12 спортивных соревнований в год).

§ 1. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп СПС

Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп СПС 1, 2 и 3 – 6 годов обучения отражен в таблице 8.

Таблица 8. Тематический план учебно-тренировочных занятий для групп СПС 1, 2 и 3 – 6 годов обучения.

№	Разделы подготовки	Год обучения		
		1	2	3 – 6-го
1	2	3	4	5
I	Теоретическая подготовка			
	Всего академических часов	12	12	12
II	Практическая подготовка			
1	ОФП	84	92	100
2	СФП	128	128	136

3	Техническая подготовка	840	936	1076
4	Участие в спортивных соревнованиях	18	18	18
5	Углубленное медицинское обследование	+	+	+
6	Восстановительные мероприятия	+	+	+
7	Инструкторская практика	10	10	10
8	Контрольно-переводные нормативы	+	+	+
	Всего академических часов	1080	1184	1340
	Итого академических часов	1092	1196	1352

§ 2. Практическая подготовка

1. ОФП в группах СПС 1, 2 и 3 – 6 годов обучения направлена на повышение функциональных возможностей спортсменов-учащихся, дальнейшее развитие и совершенствование физических качеств: силы, быстроты, общей выносливости. В общем объеме всей работы на ОФП отводится примерно 7, 8 процентов.

2. СФП занимает 10 – 12 процентов от общего объема всей работы. Выполнение специальных упражнений, направленных на развитие нужных физических качеств, носит конкретно направленный характер с учетом индивидуальных особенностей спортсменов-учащихся. Широко используются такие средства, как ОРУ, танцевальная и силовая аэробика, упражнения для совершенствования гибкости позвоночного столба, подвижности суставов, координации движений, координационных способностей, специальной выносливости.

3. Техническая подготовка. В технической подготовке спортсменов-учащихся основное внимание уделяется обучению и совершенствованию техники основных групп упражнений: равновесий, поворотов, прыжков и предметной подготовке. Значительное место отводится хореографической подготовке. Техническая подготовка занимает около 78 процентов от общего объема всей работы.

4. Хореографическая подготовка.

Программный материал по хореографической подготовке для групп СПС 1, 2 и 3 – 6 годов обучения представлен в таблице 13 приложения.

§ 3. Планирование учебно-тренировочных занятий для групп СПС

Годичный цикл подготовки в группах СПС 1, 2 и 3 – 6 годов обучения включает традиционные три периода (подготовительный, соревновательный, переходный), в которых можно выделить следующие этапы: предварительный, предсоревновательный, основной. Каждый этап, в свою очередь, включает в себя следующие мезоциклы: втягивающий, базовый общий, базовый специальный, контрольно-подготовительный, предсоревновательный и соревновательный. Типовой годичный цикл в зависимости от календаря соревнований может быть двухцикловым, в

этом случае продолжительность периодов, этапов и мезоциклов сокращается вдвое.

Планирование учебно-тренировочного процесса в годичном цикле для групп СПС 1, 2 и 3 – 6 годов обучения представлено в примерных план-схемах согласно таблицам 26 – 28 приложения.

§ 4. Рекомендуемый учебный материал по специальной технической подготовке для групп СПС

На этом этапе наряду с освоением профилирующих упражнений и учебных профилирующих комбинаций, осваиваются модальные элементы – категория упражнений, важных как показатель технической подготовки спортсмена-учащегося, являющихся критерием трудности и современности упражнений. В настоящее время такими элементами могут считаться элементы, оцененные в таблице трудности выше 0,5 балла. Кроме этого, спортсмены-учащиеся выполняют связующие элементы (танцевальные шаги, позы), элементы несущие энергообразующую функцию (замах, разбег, наскок).

Большое внимание уделяется предметной подготовке. Совершенствование упражнений с предметами:

разнообразные броски и ловля одной рукой предметов в передвижениях, в прыжках, во время других сложных элементов;

броски и ловля ногами из различных исходных положений в парах, тройках, в кругу стоя лицом и спиной друг к другу, то же в движении и при выполнении прыжков, поворотов, равновесий;

элементы жонглирования предметом, в том числе при выполнении элементов различной сложности;

броски из необычных положений, ловля после выполнения трудных элементов в различных соединениях;

броски и ловля предмета в необычных положениях вне поля зрения и в динамике;

виртуозное владение предметами в разнообразных движениях в сложных прыжках, в равновесиях, в поворотах и других элементах;

перекаты предмета при выполнении равновесий и поворотов высшей трудности;

синхронные переброски в групповых перестроениях в высоком темпе передвижений;

манипуляции предметом ногами в движении и при выполнении элементов различных групп трудности.

Целенаправленной предметной подготовкой необходимо заниматься не менее трех раз в неделю.

Необходимым условием эффективности подготовки спортсменов-учащихся является создание баланса между всеми компонентами исполнительского мастерства (сложность, композиция, техническая и артистическое исполнение).

Основной акцент целесообразно делать на: использование «типичной» для каждого предмета техники; демонстрацию специфики каждого вида многоборья; исключение однообразия упражнений; поощрение разнообразия движений телом и предметом; более рациональное распределение элементов из разных структурных групп; повышение качества исполнения упражнений; динамичность выполнения соревновательных программ; повышение уровня координационных способностей спортсменов-учащихся; повышение уровня артистичности спортсменов-учащихся.

Это дает возможность: спортсменам-учащимся в полной мере использовать свои индивидуальные способности при выполнении соревновательных программ; тренерам-преподавателям по спорту – творчески подходить к составлению композиций с различными предметами, адекватно учитывая возможности каждого спортсмена-учащегося; судьям – конкретизировать оценки каждого спортсмена, реально отражая ценность каждого компонента исполнительского мастерства, зрителям – доступно воспринимать систему оценивания качества исполненной композиции.

При составлении соревновательных программ спортсменам-учащимся, следует более тщательно осуществлять выбор музыкального сопровождения, учитывая их индивидуальные особенности, подбирать содержание упражнений (набор элементов сложности телом и предметом), продумывать последовательность распределения элементов в композиции и избегать однотипных движений. Кроме элементов различной стоимости из разных групп трудности следует также включать «танцевальную дорожку».

Учебно-тренировочные занятия в переходном периоде на этапе спортивного совершенствования в основном проводятся в спортивно-оздоровительных лагерях и других местах активного отдыха. В учебно-тренировочных занятиях используются упражнения общего воздействия, ОРУ, упражнения других видов спорта (легкой атлетики, игровых видов спорта, плавания). По возможности проводятся учебно-тренировочные занятия по хореографии, занятия по ритмической гимнастике и аэробике. Акцент делается на работу с предметом, поиск оригинальных новых элементов для соревновательных упражнений в видах многоборья. Проводится целенаправленное закаливание и однодневные походы

выходного дня с соблюдением всех требований Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

§ 5. Нормативные требования по видам подготовки для групп СПС

В целях объективного определения перспективности и своевременного выявления недостатков в подготовке целесообразно регулярно (1, 2 раза в год) проводить комплексное обследование (тестирование) спортсменов-учащихся.

Программа комплексного обследования должна включать оценку всех видов спортивной подготовки. Обследования целесообразно проводить в течение нескольких дней.

Например:

1-й день: оценка внешних (морфотипических) данных и оценка общей и специальной подготовленности;

2-й день: оценка хореографической подготовленности;

3-й день: оценка технической подготовленности.

Оценка функциональной подготовленности проводится централизованно по графику годичного цикла.

Комплексное обследование на этапе спортивного совершенствования может проводиться на уровне ДЮСШ района, города, области. В процессе обследования все спортсмены-учащиеся должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начинать по жребию, при необходимости получить дополнительную попытку. Осуществлять оценку должны наиболее квалифицированные, опытные и, что очень важно, объективные специалисты. Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую 5-балльную систему оценки для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива.

Общая физическая подготовка.

Методика проведения тестовых заданий.

Бег 10 м с высокого старта, секунд

Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу.

Пятиминутный бег.

На спортивной площадке или в спортивном зале наносятся две линии на расстоянии не менее 10 м. По команде спортсмен-учащийся бежит от одной линии до другой, достигнув второй линии, разворачивается и бежит обратно, и так 5 минут. Фиксируется общее количество метров, которое спортсмен-учащийся пробежал за 5 минут;

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Фиксируется количество метров, которое спортсмен-учащийся пробежал за 5 минут.

Челночный бег 10 м.

На расстоянии 2 м от стартовой линии ставится набивной мяч или чертится круг диаметром 50 см; через 1,5 м от первого круга чертится второй; через 1,5 м от второго – третий и т.д. еще два круга: от последнего круга на расстоянии 2 м чертится финишная линия. Спортсмен-учащийся по команде начинает бег, огибает справа первый круг, слева – второй и т.д. до финишной линии. Фиксируется время от старта до финиша.

Прыжок в длину с места.

Спортсмен-учащийся становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает вперед на дальность. Расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка является показателем его прыжка.

Нормативные оценки по общей физической подготовке спортсменов-учащихся 12 – 14 лет представлены в таблице 29 приложения.

Специальная физическая подготовка.

Контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке для групп СПС представлены в таблице 30 приложения.

Нормативные требования по хореографической подготовке.

Программный материал по хореографической подготовке для групп СПС 1, 2 и 3 – 6 годов обучения представлен в таблице 13 приложения.

Контрольные испытания проводятся в виде учебно-тренировочного занятия, состоящего из двух частей (упражнения у опоры и на середине зала). Учебно-тренировочные занятия по хореографии оцениваются по пятибалльной системе с вычитанием суммы сбавок за неточное выполнение каждого упражнения: Незначительное нарушение – 0,1 балла, значительное – 0,3 балла, грубое – 0,5 балла.

Шкала оценки уровня хореографической подготовленности представлена таблица 9.

Таблица 9. Шкала оценки уровня хореографической подготовленности.

Сумма сбавок	Оценка
9,1 – 10 баллов	отлично
8,1 – 9 баллов	хорошо
7,1 – 8 баллов	удовлетворительно
6,1 – 7 баллов	плохо
6 баллов и ниже	не аттестован

Техническая подготовка.

Оценка технической подготовленности спортсменов-учащихся.

Критериями технической подготовленности в гимнастике художественной можно считать:

качество выполнения технических элементов, предусмотренное композиционными и судейскими требованиями;

стабильность выполнения сложно-двигательных действий с предметом.

Техническая подготовленность определяется:

оценкой за выполнение сложно-двигательных действий (тестовых заданий), соответствующих требованиям к технической подготовке спортсменов-учащихся по годам обучения;

оценкой стабильности выполнения сложно-двигательных действий с предметом.

Подбор тестовых заданий для определения технического мастерства и выбор упражнений для определения стабильности выполнения упражнений должен проводиться с учетом ежегодных изменений требований к технической подготовке спортсменов-учащихся и правил судейства.

Оценка техники упражнений.

В настоящей программе представлены примерные упражнения тестовых заданий по технической подготовке согласно таблице 31 приложения.

Оценка тестовых заданий.

Качество выполнения изолированного элемента или связки из 2, 3 элементов оценивается двумя оценками: «отлично» – 5 баллов (выполнение без ошибок) и «хорошо» – 4 балла (выполнение с одной ошибкой). Во всех других случаях элемент или связка элементов не засчитывается. Результаты заносятся в протокол оценки технической подготовленности согласно таблице 10.

Таблица 10. Протокол оценки технической подготовленности.

Запись тестового задания	Оценка		
	Отлично (без ошибок) 5 баллов	Хорошо (с одной ошибкой) 4 балла	Элемент не засчитан
1.			
2.			
3.			

Оценка стабильности.

Стабильность определяется количеством чисто выполненных элементов и связок с предметом из предложенных попыток. Нормативными упражнениями являются отдельные элементы и связки с броском предмета и ловлей его вне поля зрения, в необычных положениях, без рук, ногами и другими частями тела. Оценивается стабильность выполнения согласно таблице 11.

Таблица 11. Оценочная шкала стабильности.

Норматив	Оценка	Балл
10 из 10	Отлично	5 баллов
9 из 10	Хорошо	4 балла
7-8 из 10	Удовлетворительно	3 балла
6 из 10 и ниже	Плохо	Не аттестован

ГЛАВА 5

ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ ВСМ

Группы ВСМ создаются в специализированных учебно-спортивных учреждениях из числа наиболее одаренных спортсменов-учащихся. Подготовка на том этапе характеризуется сугубо индивидуальным подходом с учетом выявления сильных и менее сильных сторон подготовленности спортсменов-учащихся. С этой целью используются эффективные методы и средства подготовки, варианты планирования тренировочной нагрузки, что позволяет повысить качество учебно-тренировочного процесса и поддержать уровень спортивных достижений, участвовать в чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх с завоеванием медалей и призовых мест.

Основными задачами в группах ВСМ являются:

дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности;

достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок, многократно превосходящих соревновательные;

совершенствование специальной физической подготовленности. Достижение высокого уровня надежности выступлений, совершенства и стабильности в выполнении элементов высшей трудности. Объем освоенного программного практического материала приближается к максимальным величинам;

целенаправленная предметная подготовка (отводится время ежедневно в начале основной части на каждом занятии в течение 20 – 25 минут (экзерсис с предметом на середине зала);

максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня исполнительского мастерства (виртуозности и артистизма);

расширение психологических знаний и умений, достижение высокого уровня психологической готовности к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

дальнейшее совершенствование теоретической и тактической подготовки;

достижение максимально возможных спортивных результатов, поддержание высокого уровня соревновательной готовности (не менее 14 соревнований в год).

§ 1. Примерный тематический план занятий для групп ВСМ

Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп ВСМ на весь период обучения отражен в таблице 12.

Таблица 12. Тематический план учебно-тренировочных занятий для групп ВСМ на весь период обучения

№	Разделы подготовки	Год обучения	
		1	свыше 1
I	Теоретическая подготовка		
	Всего академических часов	16	16
II	Практическая подготовка		
1	ОФП	108	108
2	СФП	152	152
3	Техническая подготовка	1246	1348
4	Участие в спортивных соревнованиях	22	24
5	Углубленное медицинское обследование	+	
6	Восстановительные мероприятия	+	+
7	Инструкторская практика	16	16
8	Контрольно-переводные нормативы	+	+
	Всего академических часов	1544	1548
	Итого академических часов	1560	1664

§ 2. Практическая подготовка

1. ОФП в группах ВСМ всего периода обучения направлена на повышение функциональных возможностей спортсменов-учащихся, поддержание и совершенствование физических качеств: силы быстроты, общей выносливости. В общем объеме всей работы ОФП занимает примерно 6, 7 процентов.

2. СФП занимает 8, 9 процентов от общего объема всей работы. Выполнение специальных упражнений направленно на развитие нужных физических качеств и носит конкретно направленный характер с учетом индивидуальных особенностей спортсменов-учащихся. Широко используются такие средства, как ОРУ, танцевальная и силовая аэробика, партерная хореография для совершенствования гибкости позвоночного столба, подвижности суставов, координации движений, ловкости, специальной выносливости. Методы учебно-тренировочного процесса: переменный, интервальный, соревновательный.

3. Техническая подготовка составляет примерно 80 процентов от общего объема всей работы. В технической подготовке спортсменов-учащихся особое внимание уделяется обучению и совершенствованию техники основных групп упражнений (равновесий, поворотов, прыжков). Значительное место на этом этапе отводится предметной и хореографической подготовке.

4. Хореографическая подготовка.

Программный материал по хореографической подготовке для групп ВСМ на весь период обучения представлен в таблице 13 приложения.

§ 3. Планирование занятий групп ВСМ

Структура типового годового цикла чаще всего включает в себя два полугодичных макроцикла и циклы со сложной структурой соревновательного периода.

Планирование учебно-тренировочного процесса в годовом цикле для групп ВСМ на весь период обучения представлено в примерных план-схемах согласно таблицам 32 и 33 приложения.

Учебно-тренировочное занятие в ВСМ носит сугубо индивидуализированный характер и обуславливается постоянно меняющимися правилами спортивных соревнований и требованиями к соревновательным программам спортсменов-учащихся.

Специальная техническая подготовка для групп ВСМ.

На этапе ВСМ учебно-тренировочные занятия для спортсменов – учащихся проводятся 6 – 12 раз в неделю с продолжительностью по 4 – 5 часов, выполняя большой объем работы при ее высокой интенсивности.

Соревновательная практика расширяется до 11 – 14 спортивных соревнований в год, в соревновательном периоде спортсмены-учащиеся принимают участие в спортивных соревнованиях каждые 2, 3 недели. Большое количество значимых спортивных соревнований и необходимость стабильных выступлений требуют специальной психологической подготовки и реабилитационно-восстановительных мероприятий.

Основные средства этого этапа:

специальные разминки разного характера: партерные, гимнастические, хореографические, народно-характерные, современно-танцевальные и комплексные, общие и индивидуальные;

индивидуальная работа над элементами, соединениями и композициями;

индивидуальная специально-физическая подготовка;

индивидуальная теоретическая, психологическая и тактическая подготовка;

индивидуальные планы спортивных соревнований, прикидок и контрольных тренировок.

В это время у спортсменов-учащихся могут появляться авторские элементы, которые выполняются отдельными спортсменами благодаря их индивидуальности.

Значимым компонентом исполнительского мастерства и составной частью итоговой экспертной оценки соревновательных композиций спортсменов-учащихся является артистичность. Артистичность – такое же заложенное природой качество, как и физическое, но наиболее трудно поддающееся развитию. Поэтому на этапе начальной подготовки наряду с физическими качествами и антропометрическими данными, необходимо определять уровень их эмоциональности, от которого во многом зависит проявление артистичности во время выполнения упражнений.

В группах ВМС значительный акцент делается на артистической подготовке спортсменов-учащихся.

Предлагаемый комплекс средств может быть использован для развития артистичности спортсменов-учащихся:

Классическая хореография:

классический экзерсис у станка;

классический экзерсис на середине;

соединения элементов классической хореографии, выполняемые с предметами.

Группы танцев:

народно-характерные;

латиноамериканские;

стандартные;

джазовые;

современные или свободные.

Пластика:

мимика;

пантомима;

динамичные упражнения на увеличение эмоций;

импровизация;

«цветовая шкала развития пластики».

Элементы гимнастики художественной:

волны, наклоны;

повороты;

прыжки;

равновесия;

элементы с предметами (по правилам соревнований);

элементы со вспомогательными предметами.

Музыкальность:

ритмика;

занятия под «живую» музыку».

Элементы циркового искусства:

жонглирование предметами;

упражнения для развития ловкости.

Средства театрального и изобразительного искусства:

театральные спектакли;

актерское мастерство;

создание костюмов.

Использование предложенных средств развития артистичности спортсменов-учащихся будут способствовать, с одной стороны, повышению зрелищности выступлений, а с другой, совершенствованию оценки мастерства спортсменов-учащихся.

Методика совершенствования артистичности в гимнастике художественной включает оптимально-сбалансированные средства индивидуально для каждого спортсмена-учащегося с учетом специфики и задач каждого этапа в системе многолетней спортивной подготовки. Одни средства воздействуют практически на все признаки «артистической» подготовленности, способствуя их формированию, создавая тем самым необходимую базу для совершенствования «артистичности» в целом. Другие воздействуют избирательно, имеют узкоспециальную направленность, отражающую специфику работы с конкретным предметом.

В переходный период подготовки на этапе ВСМ спортсмены-учащиеся участвуют в восстановительных учебно-тренировочных сборах на территории Республики Беларусь, а также за границей. Как правило, в этот период делается акцент на оздоровление организма, проводятся мероприятия по профилактике травматизма и лечению старых травм. В зависимости от календарного плана спортивных соревнований в этом периоде проводятся и подготовительно-тренировочные занятия: составление групповых и индивидуальных соревновательных программ, освоение новых элементов высшей трудности и совершенствование специальной физической подготовленности спортсменов-учащихся. Проводятся обязательные периодические медицинские осмотры с целью контроля за состоянием здоровья, выявлением различных воспалительных явлений и их своевременным устранением.

§ 4. Нормативные требования по видам подготовки для групп ВСМ

В целях объективного определения перспективности и своевременного выявления недостатков в подготовке целесообразно

регулярно (1, 2 раза в год) проводить комплексное обследование (тестирование) спортсменов-учащихся.

Программа комплексного обследования должна включать оценку всех видов спортивной подготовки. Обследования целесообразно проводить в течение нескольких дней.

Например:

1-й день: оценка внешних (морфотипических) данных и оценка общей и специальной подготовленности;

2-й день: оценка хореографической подготовленности;

3-й день: оценка технической подготовленности.

Оценка функциональной подготовленности проводится централизованно по графику годичного цикла.

Комплексное обследование на этапе высшего спортивного мастерства может проводиться на уровне ДЮСШ, района, города, области. В процессе обследования все спортсмены-учащиеся должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начинать по жребию, при необходимости получить дополнительную попытку. Осуществлять оценку должны наиболее квалифицированные, опытные и, что очень важно, объективные специалисты. Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую пятибалльную систему оценки для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива, за исключением хореографической подготовки, где используется десятибалльная шкала.

Общая физическая подготовка.

Методика проведения тестовых заданий

Бег 10 м с высокого старта, секунд

Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу.

Пятиминутный бег.

На спортивной площадке или в спортивном зале наносятся две линии на расстоянии не менее 10 м. По команде спортсмен бежит от одной линии до другой, достигнув второй линии, разворачивается и бежит обратно, и так 5 минут. Фиксируется общее количество метров, которое спортсмен-учащийся пробежал за 5 минут;

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Фиксируется количество метров, которое спортсмен-учащийся пробежал за 5 минут.

Челночный бег 10 м.

На расстоянии 2 м от стартовой линии ставится набивной мяч или чертится круг диаметром 50 см; через 1,5 м от первого круга чертится

второй; через 1,5 м от второго – третий и т.д. еще два круга: от последнего круга на расстоянии 2 м чертится финишная линия. Спортсмен-учащийся по команде начинает бег, огибает справа первый круг, слева – второй и т.д. до финишной линии. Фиксируется время от старта до финиша.

Прыжок в длину с места.

Спортсмен-учащийся становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает вперед на дальность. Расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка является показателем его прыжка.

Нормативные оценки по общей физической подготовке для спортсменов 14 лет и старше представлены в таблице 34 приложения.

Специальная физическая подготовка.

Нормативные требования по специальной физической подготовке для групп ВСМ (14 лет и старше) представлены в таблице 35 приложения.

Нормативные требования по хореографической подготовке.

Требования по хореографической подготовке подбираются из программного материала, представленного в таблице 13 приложения. Контрольные испытания проводятся в виде учебно-тренировочного занятия, состоящего из двух частей (упражнения у опоры и на середине зала). Учебно-тренировочное занятие по хореографии оценивается по десятибалльной системе с вычитанием суммы сбавок за неточное выполнение каждого упражнения: незначительное нарушение – 0,1 балла, значительное – 0,3 балла, грубое – 0,5 балла.

Оценка хореографической подготовки представлена в таблице 13.

Таблица 13. Оценка хореографической подготовки

Сумма сбавок	Оценка
9,1 – 10 баллов	отлично
8,1 – 9 баллов	хорошо
7,1 – 8 баллов	удовлетворительно
6,1 – 7 баллов	плохо

Техническая подготовка.

Критериями технической подготовленности в гимнастике художественной можно считать:

качество выполнения технических элементов, предусмотренное композиционными и судейскими требованиями;

стабильность выполнения сложных двигательных действий с предметом.

Техническая подготовленность определяется:

оценкой за выполнение сложных двигательных действий (тестовых заданий), соответствующих требованиям к технической подготовке спортсменов-учащихся по годам обучения;

оценкой стабильности выполнения сложных двигательных действий с предметом.

Подбор тестовых заданий для определения технического мастерства и выбор упражнений для определения стабильности выполнения упражнений должен проводиться с учетом ежегодных изменений требований к технической подготовке спортсменов-учащихся и правил судейства.

Примерные тестовые задания для групп ВСМ представлены в таблице 36 приложения.

Оценка тестовых заданий.

Качество выполнения изолированного элемента или связки из 2, 3 элементов оценивается двумя оценками: «отлично» – 5 баллов (выполнение без ошибок) и «хорошо» – 4 балла (выполнение с одной ошибкой). Во всех других случаях элемент или связка элементов не засчитывается. Результаты заносятся в протокол оценки технической подготовленности согласно таблице 14.

Таблица 14. Протокол оценки технической подготовленности.

Запись тестового задания	Оценка		
	Отлично (без ошибок) 5 баллов	Хорошо (с одной ошибкой) 4 балла	Элемент не засчитан
1.			
2.			
3.			

Оценка стабильности.

Стабильность определяется количеством чисто выполненных элементов и связок с предметом из предложенных попыток согласно таблице 15.

Таблица 15. Оценочная шкала стабильности.

Норматив	Оценка	Балл
10 из 10	Отлично	5 баллов
9 из 10	Хорошо	4 балла
7 – 8 из 10	Удовлетворитель	3 балла
6 из 10 и ниже	но Плохо	Не аттестован

Нормативными упражнениями являются отдельные элементы и связки с броском предмета и ловлей его вне поля зрения, в необычных положениях, без рук, ногами и другими частями тела. Оценивается стабильность выполнения.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка представляет собой процесс освоения, приобретения спортсменами-учащимися специальных знаний, направленный на расширение познавательного интереса спортсмена-учащегося и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной подготовки, связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, способствующих достижению высоких спортивных результатов.

Выделяют следующие виды теоретической подготовки:

общая, задачами которой является создание системы знаний по основным смежным учебным дисциплинам: анатомии, физиологии, биохимии, биомеханике, педагогике, психологии, гигиене и др.

специальная, решающая задачи по созданию системы специальных знаний об избранном виде спорта (основ техники, теории и методики обучения спортивным упражнениям гимнастики художественной, правил спортивных соревнований, методики судейства и др.).

Основными формами организации теоретической подготовки выступают: лекции, семинары, беседы, экскурсии, просмотр видеоматериалов, анализ выступлений в соревнованиях, встречи с ведущими спортсменами, самостоятельное изучение научно-методической литературы, выполнение творческих заданий.

Примерное распределение тем теоретических занятий для каждого из этапов многолетней подготовки спортсменов-учащихся представлено в таблице 37 приложения.

Примерное содержание тем:

1. Гигиена, режим, закаливание, питание.

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Понятие о гигиене труда, отдыха, занятий спортом. Личная гигиена спортсмена-учащегося, гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещений). Закаливание. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Правила применения водных процедур. Режим дня. Гигиена сна и отдыха. Составление рационального режима дня с учетом учебных и учебно-тренировочных занятий. Гигиена питания. Представление о рациональном питании. Особенности питания спортсменов-учащихся.

2. История возникновения, современные тенденции и перспективы развития художественной гимнастики.

История гимнастики художественной. Краткие сведения о развитии и состоянии гимнастики художественной как вида спорта, достижения белорусских спортсменов на международной арене. Современные тенденции и перспективы развития гимнастики художественной.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении опорно-двигательного аппарата (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

4. Методика проведения учебно-тренировочных занятий.

Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятий. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект учебно-тренировочных занятий. Планирование учебно-тренировочного занятия. Инвентарь и оборудование для гимнастики художественной.

5. Виды подготовки и их взаимосвязь.

Физическая подготовка. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития основных физических качеств. Методика составления и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке. Функциональная подготовка. Техническая подготовка. Хореографическая подготовка. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка. Взаимосвязь различных видов подготовки в гимнастике художественной.

6. Основы композиции и методика составления соревновательных упражнений.

Понятие о содержании, композиции и исполнении групповых и индивидуальных упражнений, требования к ним, компоненты оценки. Этапы и методика составления соревновательных упражнений. Способы создания новых элементов. Современные требования и новшества, предъявляемые к содержанию соревновательного упражнения.

7. Основы музыкальной грамоты. Музыкальное сопровождение занятий и выступлений.

Значение музыкального сопровождения в гимнастике художественной. Элементы музыкальной грамоты: длительность звуков, размер, ударения, такт и затакт, ритм, метр, фразировка. Построение музыкального произведения: период, предложение, фраза, мотив. Составление фонограмм для гимнастических композиций. Счет. Стил в музыке и соответствие стиля движений музыкальному сопровождению. Музыкальный ритм и смена ритма. Определение музыкальных стилей. Проведение упражнений в соответствии со стилем избранной музыки.

8. Основы техники и методика обучения упражнениям гимнастики художественной.

Принципы, этапы и методы обучения. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям базовой и специальной технической подготовки. Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения индивидуальным упражнениям. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям с предметами.

9. Периодизация и особенности учебно-тренировочных занятий на различных этапах спортивной подготовки спортсменов-учащихся.

Понятие о спортивной форме и этапах ее становления. Календарный план спортивных соревнований и деление годичного цикла подготовки на периоды, этапы, мезо- и микроциклы. Краткая характеристика объема и интенсивности тренировочных нагрузок на обще-подготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода подготовки. Особенности подготовки в соревновательном периоде. Задачи и содержание учебно-тренировочного процесса в переходном периоде подготовки.

10. Планирование и контроль в учебно-тренировочном процессе.

Значение и роль планирования и контроля в управлении учебно-тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Документы планирования. Виды контроля: поэтапный, текущий и оперативный. Использование дневника спортсмена-учащегося в учебно-тренировочном процессе.

11. Правила судейства, организация и проведение спортивных соревнований.

Значение спортивных соревнований. Виды спортивных соревнований. Программа спортивных соревнований. Документы спортивных соревнований. Этапы подготовки спортивных соревнований. Проведение спортивных соревнований. Судейская коллегия, права и обязанности. Методика судейства.

Технический регламент Международной федерации гимнастики (ФИЖ). Общие правила спортивных соревнований ФИЖ. Общие правила судейства. Судейство международных и республиканских спортивных соревнований. Дисциплинарные взыскания и дисквалификация. Судейство исполнения. Артистические компоненты. Артистические ошибки. Критерии судейства. Судейство трудности. Трудность тела. Трудность предмета. Критерии судейства.

12. Психологическая подготовка спортсменов-учащихся.

Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи. Характеристика предстартовых состояний. Методика формирования состояния боевой готовности и преодоления неблагоприятных психических состояний. Сущность и назначение идеомоторной,

психорегулирующей, аутогенной занятий и других средств психологической подготовки спортсменов-учащихся. Психологическая подготовка к учебно-тренировочному процессу. Общая и специальная психологическая подготовка к спортивным соревнованиям. Укрепление психологической защиты на заключительном этапе подготовки к спортивным соревнованиям.

13. Обеспечение безопасности подготовки спортсмена-учащегося.

Основные причины травматизма на занятиях гимнастикой художественной. Методические и организационные требования предотвращения травматизма. Запрещенные движения в свете профилактики травматизма. Оказание первой помощи при травмах. Помощь и страховка при выполнении элементов сложности, акробатических элементов. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики.

14. Антидопинговое образование.

Антидопинговое обеспечение безопасности подготовки спортсменов-учащихся. Всемирная антидопинговая программа, цели, задачи и структура. Обоснование Всемирного антидопингового кодекса. Антидопинговая система Республики Беларусь. Деятельность Национального антидопингового агентства. Антидопинговые правила Республики Беларусь и Международных федерации гимнастики. Процедура допинг-контроля. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Влияние допинга на здоровье спортсмена.

РАЗДЕЛ II

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Психологическая подготовка представляет собой психолого-педагогический процесс формирования и совершенствования значимых для избранного вида спорта свойств личности и лежащих в их основе психических качеств. В основе психологической подготовки лежат психологические особенности вида спорта и индивидуально-типологические особенности спортсмена-учащегося.

Для достижения высоких спортивных результатов в гимнастике художественной важным является развитие следующих функций, качеств и свойств личности:

высокая активность анализаторов – зрительного, слухового, вестибулярного и двигательного;

сосредоточенность внимания, четкость представлений, хорошая память (зрительная, двигательная, музыкальная), быстрота, глубина и гибкость мышления, богатое воображение;

высокий уровень развития координационных способностей;

музыкальные способности: слух, чувство ритма, умение слушать и понимать музыку;

выразительные способности: эмоциональность, выразительность и артистизм;

морально-нравственные качества: любовь к художественной гимнастике художественной, дисциплинированность, организованность, исполнительность, чувство долга, личной ответственности, коллективизма, уважения к тренерам-преподавателям, товарищам по команде, соперникам и судьям;

волевые качества: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержка, терпеливость и самообладание, самостоятельность и инициативность;

эмоциональная устойчивость, уверенность в своих силах, независимость;

способность к саморегуляции психических состояний, умение сосредоточиться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

В каждодневных мероприятиях задачами психологической подготовки являются более узкие и конкретные – создание благоприятных психических состояний, которые бы обеспечивали успешность тренировок учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований. Путем ведения такой работы формируются актуальные психические состояния, определяющие фон тренировочной деятельности. Для обеспечения благоприятных условий на длительное время актуальные состояния должны стать стабильными, постепенно переходить в разряд доминирующих и в конечном итоге стать свойством личности. Обеспечить подобный переход можно только ежедневным применением комплекса различных психолого-педагогических воздействий.

В процессе психологической подготовки выделяют следующие виды:

Психологическая подготовка к продолжительному нагрузочному тренировочному процессу подразумевает формирование определенного уровня психологической подготовленности. Обеспечивается путем создания, подкрепления и непрерывного развития мотивов и создания благоприятных отношений к продолжительному учебно-тренировочному процессу.

К числу конкретных психолого-педагогических задач формирования мотивации относятся задачи согласно таблице 38 приложения.

При создании благоприятных отношений к учебно-тренировочным занятиям рекомендуется придерживаться решения задач, указанных в таблице 39 приложения.

Общая психологическая подготовка к соревнованиям направлена на совершенствование сформированных свойств личности и психических состояний, которыми обусловлены успешность и стабильность выступлений. В деятельности тренера-преподавателя по спорту выделяют два направления: использование средств воздействия на спортсменов-учащихся и обучение спортсменов-учащихся методам самовоздействия. Основными задачами в данном разделе психологической подготовки выступают: адаптация спортсмена-учащегося к соревновательной ситуации; коррекция, нивелирование или устранение индивидуальных особенностей спортсмена-учащегося; дополнение, совершенствование, развитие индивидуальных особенностей спортсмена-учащегося.

Специальная психологическая подготовка к соревнованиям решает основную задачу – создание состояния психической готовности к выступлению в нем. Система специальной психологической подготовки включает:

- сбор необходимой, достаточной и достоверной информации о предполагаемых условиях предстоящего спортивного соревнования;
- правильное определение и формулировка соревновательной цели;
- формирование или актуализация соответствующих мотивов участия в спортивных соревнованиях;
- вероятностное программирование соревновательной деятельности;
- саморегуляцию неблагоприятных внутренних состояний;
- сохранение и восстановление нервно-психической свежести.

В случае отсутствия систематической психологической подготовки на заключительном этапе подготовки к спортивным соревнованиям могут проводиться специальные мероприятия по коррекции психических состояний спортсмена с целью укрепления его психологической защиты, которые включают уменьшенные по объему и срокам проведения средства и методы общей и специальной психологической подготовки к спортивным соревнованиям.

Основные средства психологической подготовки по своему содержанию делятся на:

психолого-педагогические, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу спортсмена-учащегося: убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные. Воздействие на спортсменов-учащихся определяется их индивидуальными особенностями, силу убеждения и внушения имеют

не только слова, но и действия, жесты, взгляды, улыбки, поведение окружающих спортсмена-учащегося людей;

преимущественно психологические, применяемые в работе со спортсменами-учащимися психологом: внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые, комбинированные;

преимущественно психофизиологические – средства косвенного психического воздействия и физиологические по технологии: аппаратные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные. Такими средствами являются акупунктура (иглоукалывание), массаж, разминка и другие.

Ввиду большого разнообразия и значительными временными затратами для овладения тренером-преподавателем таким объемом средств и методов психологических воздействий рекомендуется организовывать психологическую подготовку в различных вариантах системы взаимодействия тренер–спортсмен–психолог:

тренер-преподаватель по спорту приглашает психолога, который работает со спортсменом-учащимся;

спортсмен-учащийся обращается за помощью к психологу, а затем, если необходимо, к тренеру-преподавателю;

психолога назначают в команду;

психолог работает с тренером-преподавателем по спорту, который сам работает со спортсменом-учащимся.

Объемность задач психологической подготовки подразумевает специальное планирование их решения, учитывая общепринятое деление годового цикла на периоды, этапы и мезоциклы. Планирование мероприятий психологической подготовки в системе интегральной подготовки спортсменов-учащихся осуществляется индивидуально тренерами-преподавателями и специалистами-психологами при составлении документов планирования.

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка является объединяющим началом по отношению к другим сторонам подготовки. Реализация ее задач в гимнастике художественной зависит от содержания и уровня всех других сторон подготовленности. Обучение тактике производится на учебно-тренировочных занятиях, во время прикидок, непосредственно на спортивных соревнованиях. Тактическая подготовка должна органически сочетаться с теоретической и практической подготовкой, отвечать индивидуальным особенностям каждой из гимнасток, соответствовать нормам спортивной этики. В гимнастике художественной принято выделять три вида тактики: индивидуальная, групповая и командная.

На практике индивидуальная тактика спортсменов-учащихся может быть реализована с помощью следующих приемов:

1. выбор музыки (соответствие характера и эмоционального содержания музыкального сопровождения индивидуальным особенностям спортсменов-учащихся (физическим, техническим, психологическим, выразительным, возрастным и др.), отсутствие подобной музыки у других спортсменов-учащихся в различные периоды времени, использование нестандартных инструментов, оригинальное звучание);

2. составление упражнения, максимально подчеркивающего положительные стороны подготовки спортсменов-учащихся, скрывающего недостатки (например, в уровне гибкости, прыгучести и др.), акцентирующее внимание на индивидуальном стиле каждой из спортсменов-учащихся;

3. способ рационального распределения сил по ходу соревновательных комбинаций:

выполнение наиболее эффектных и рискованных элементов с предметами в тех частях упражнения, которые менее насыщены техническими трудностями;

использование элементов наивысших групп трудности во второй половине упражнения и наращивание темпа к финалу композиции (при условии высокого уровня подготовленности спортсменов-учащихся).

Рекомендуется иметь «запас трудности», проявляемый в усложненном варианте упражнения, использовать его, если основные конкурентки продемонстрировали высокие результаты, в противном случае – выступать с необходимым минимумом трудности.

1. способ рационального распределения сил по ходу спортивного соревнования:

если спортсменка не имеет «коронного» упражнения, то выступление во всех видах многоборья должно быть на достигнутом к данным соревнованиям техническом уровне;

при наличии «коронного» упражнения акцент в выступлении делается на него.

5. приемы психологического воздействия;

6. создание специального костюма, дополняющего эмоционально-двигательный образ спортсменов-учащихся.

Групповая тактика реализуется на практике путем использования приемов:

рационального подбора спортсменов-учащихся (схожие антропометрические показатели, уровень различных сторон подготовленности, исполнительский стиль, уровень владения предметами);

способов подчинения индивидуальных особенностей спортсменов-учащихся требованиям ситуации и задач группового упражнения: выполнение движений не с «удобной» для себя, а с «общей» ноги, в «общую сторону», с «групповой» амплитудой, темпом, ритмом, выразительностью; рациональное распределение элементов высшей группы трудности между участницами;

способов рационального взаимодействия между спортсменами-учащимися;

разработки тактических шаблонов, обеспечивающих рациональный выход из экстремальных ситуаций в процессе выполнения упражнения (потере предмета и др.).

Командная тактика подразумевает способы действий, позволяющие команде спортсменов-учащихся вести борьбу за наиболее высокий результат в командном зачете. Отличительными практическими элементами являются:

способ расстановки спортсменов-учащихся в команде. Например, выступление наиболее надежной и стабильной, наиболее слабой из спортсменов-учащихся, следующие в порядке возрастания уровня подготовленности, последней выступает лидер. В случае нескольких лидеров: наиболее надежная и стабильная из спортсменов-учащихся, второй лидер, средняя по силам, самая слабая, средняя, первый лидер; Рациональный способ расстановки производится индивидуально тренером.

способ подчинения личных интересов командным. Реализация данного элемента тактики невозможна без тщательно организованной воспитательной работы со спортсменками на протяжении ряда лет.

Спортивные соревнования в гимнастике художественной чаще всего носят лично-командный характер, поэтому спортсмены-учащиеся должны владеть в одинаковой степени как индивидуальной, так и командной тактикой. Индивидуальная тактика при этом является основой для формирования как групповой, так и командной тактики. Тренеру рекомендуется при планировании подготовки составлять тактический план – перечень последовательных задач и предполагаемые способы их решения, который позволит конкретизировать и реализовать принцип ведения соревновательной борьбы каждой из спортсменов.

Воспитательная работа.

Воспитательная работа проводится в соответствии с утвержденным планом в процессе учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований, учебно-тренировочных сборов, организуемых физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятий. Цель воспитательной работы – формирование всесторонне

развитой гармонической, творческой личности. Задачи, решаемые в процессе воспитательной работы: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях гимнастикой художественной, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование физической культуры личности и установки на здоровый образ жизни; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа способствует индивидуализации спортсменов-учащихся в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных навыков, приобретаемых учащимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в учебно-тренировочном процессе.

Подход к ведению воспитательной работы со спортсменами должен быть основан на соединении умственного, нравственного, трудового, эстетического, патриотического и иных видов воспитания через осуществление учебно-тренировочного процесса. Наибольшего эффекта достигает воспитательная работа, организованная совместно с мероприятиями психологической, тактической и других видов подготовки.

Умственное воспитание направлено на развитие интеллекта, познавательных возможностей, склонностей и дарований спортсменов-учащихся. Основными задачами умственного воспитания являются усвоение определенного объема научных знаний в области теории и методики учебно-тренировочных занятий и других спортивных дисциплин, формирование мировоззрения, развитие умственных способностей, развитие познавательных интересов и потенциальных возможностей личности, умения объективно анализировать приобретаемый тренировочный и соревновательный опыт; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Эстетическое воспитание – базовый компонент воспитательной системы, обобщающий развитие эстетических идеалов, потребностей и вкусов у спортсменов-учащихся. Задачи эстетического воспитания – приобретение теоретических знаний и формирование практических умений. Первая группа задач решает вопросы приобщения к эстетическим ценностям, а вторая – активного включения в эстетическую деятельность.

Трудовое воспитание охватывает те аспекты воспитательного процесса, где формируются трудовые действия, складываются производственные отношения. Труд в процессе воспитания выступает как ведущий фактор развития личности, как способ творческого освоения мира, обретения опыта посильной трудовой деятельности в различных

сферах, и как неотъемлемый компонент общего образования. В качестве средств трудового воспитания, может быть, приобщение спортсменов-учащихся к участию в субботниках и трудовых сборах, проводимых непосредственно в специализированных учебно-спортивных учреждениях, а также в общереспубликанских субботниках.

Нравственное воспитание решает такие задачи, как формирование нравственных понятий, суждений, чувств и убеждений, навыков и привычек поведения, соответствующих нормам общества. В основе нравственного воспитания лежат как общечеловеческие ценности: честность, справедливость, порядочность, ответственность, гуманизм, бескорыстие, трудолюбие, уважение к старшим, так и принципы и нормы современного общества: уважение к государству, патриотизм, дисциплинированность, требовательность к себе, равнодушие к событиям, происходящим в стране, социальная активность, милосердие. Особо важным в данном аспекте будет являться приобщение спортсменов-учащихся к участию в антидопинговых программах и мероприятиях, воспитание у них олимпийских ценностей и идеалов.

К общим воспитательным средствам относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия и взаимопомощи в группе спортсменов-учащихся; система морального стимулирования, повышение мотивации; наставничество старших и более опытных спортсменов-учащихся.

Основными воспитательными мероприятиями могут быть:

просмотр спортивных соревнований, анализ результатов и их обсуждение;

регулярное подведение итогов учебно-тренировочного и соревновательного процессов;

встречи со знаменитыми спортсменами, тренерами и судьями;

участие в показательных выступлениях и мероприятиях различного масштаба;

участие в организации и судействе соревнований различного уровня;

различные формы организации спортивно-оздоровительных лагерей, в том числе за рубежом;

участие в благотворительных акциях и волонтерском движении;

проведение тематических праздников, в том числе празднование дня основания специализированного учебно-спортивного учреждения, поздравления занимающихся, тренеров и хореографов с днем рождения;

экскурсии, культпоходы (театр, балет, выставки);

организация лекций и педагогических бесед на различную тематику;

трудовые сборы и субботники.

В процессе воспитательной работы рекомендуется использовать следующие формы:

- массовые (с участием всех спортивных групп);
- групповые (с участием одной спортивной группы);
- индивидуальные (с отдельными участниками).

Важное значение в воспитательной работе имеет регулярный контроль за образовательным процессом занимающихся в учреждениях общего среднего, среднего специального и высшего образования, наблюдение за их поведением в быту. Тренерскому составу также рекомендуется устанавливать личные контакты с непосредственными руководителями учреждений образования, классными руководителями, кураторами и родителями спортсменов-учащихся, привлекать их к совместному участию в различных мероприятиях.

РАЗДЕЛ III

МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Медико-биологические аспекты педагогического управления подготовкой в гимнастике художественной представлены в виде системы медико-биологического сопровождения. Функционирование системы должно быть основано на постоянном взаимодействии спортсмена-учащегося, врача и тренера-преподавателя.

В соответствии с Инструкцией о порядке проведения медицинских осмотров спортсменов, утвержденной постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 7 мая 2018 г. № 30 установлен порядок проведения в учреждениях спортивной медицины, иных организациях здравоохранения медицинских осмотров спортсменов-учащихся. Спортсменам-учащимся необходимо пройти следующие медицинские осмотры:

обязательные:

предварительные – для участия в отборе и прохождения спортивной подготовки в специализированных учебно-спортивных учреждениях, детско-юношеских спортивных школах, специализированных детско-юношеских спортивных школах олимпийского резерва;

периодические – не реже одного раза в шесть месяцев;

внеочередные – при ухудшении состояния здоровья, в том числе необходимости проведения:

наблюдений на различных этапах спортивной подготовки по направлениям врача спортивной медицины с целью определения

функционального состояния спортсмена-учащегося, выявления отклонений в состоянии здоровья;

дополнительных исследований в случае заболевания, травмы и их последствий;

консультаций врачей-специалистов.

Основной целью медицинских обследований является оценка состояния здоровья спортсменов-учащихся, уровня физического развития (в том числе степени полового созревания у подростков) и функционального состояния ведущих систем организма. Определен перечень врачебных осмотров и исследований при проведении обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров спортсмен-учащихся: врача спортивной медицины, невролога, травматолога-ортопеда, стоматолога, оториноларинголога, офтальмолога, иных специалистов – при наличии показаний; а также лабораторных (общий и биохимический анализы) и функционально-диагностических (электрокардиография, эхокардиография, ультразвуковое исследование, рентгенография, флюорография) исследований. Каждый врач по своей специализации обязан провести обследование с применением всех современных диагностических методов и подробно описать в медицинской карте состояние здоровья спортсмена-учащегося, после чего дать рекомендации по профилактике или лечению. После проведения лечебных и профилактических мероприятий врач должен решить, продолжать или нет учебно-тренировочный процесс в полном, дозированном объеме или рекомендовать отстранить на время спортсмена-учащегося от учебно-тренировочных занятий.

Этапный контроль проводится 4 раза в год:

1-е обследование – по окончании втягивающего этапа подготовительного периода;

2-е и 3-е обследования – в середине и конце подготовительного периода;

4-е обследование – в конце предсоревновательного периода.

Основной целью этапного контроля является определение кумулятивных изменений, возникающих в организме спортсменов-учащихся в процессе учебно-тренировочных занятий. При его проведении регистрируются общая физическая работоспособность, энергетические потенциалы организма, функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма, специальная работоспособность.

Основная задача текущего контроля – сбор и анализ информации, необходимой для текущего планирования, определение величин повседневных колебаний в состоянии спортсменов-учащихся.

Текущий контроль может осуществляться:

ежедневно утром (натощак, до завтрака; при наличии двух учебно-тренировочных занятий в день – утром и перед вторым учебно-тренировочным занятием);

три раза в неделю (первый – на следующий день после дня отдыха, второй – на следующий день после наиболее тяжелого учебно-тренировочного занятия и третий – на следующий день после умеренного учебно-тренировочного занятия);

один раз в неделю – после дня отдыха.

Информативность тестов текущего контроля определяется на основе сопоставления их ежедневной динамики со следующими критериями:

достижениями в комплексе тестов;

характеристиками выполняемой тренировочной нагрузки.

Текущий контроль может осуществляться путем применения традиционных форм врачебно-педагогических наблюдений: проб с повторными и дополнительными нагрузками, тестов для определения физической работоспособности с помощью специфических нагрузок, биохимический контроль.

Основная задача оперативного контроля – экспресс-оценка состояния, в котором находится спортсмен-учащийся после выполнения упражнения, серии упражнений, учебно-тренировочного занятия. Задачей этого вида контроля является также срочная оценка техники выполнения упражнений и поведения спортсмена-учащегося. До и после тренировки учебно-тренировочного занятия целесообразно регистрировать срочные изменения массы тела, функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

Простейшим способом оперативного контроля адаптации спортсмена-учащегося к тренировочным нагрузкам является ортостатическая проба. Ортостатическая устойчивость является необходимым условием спортивной работоспособности гимнастов спортсменов-учащихся. При проведении простой ортостатической пробы показатели пульса определяют в положении лежа и по окончании первой минуты пребывания в вертикальном положении.

Оценка результатов 1-й минуты ортостатической пробы (Макарова Г.А., 2003 г.):

Оценка	Динамика пульса (уд/мин)
Отлично	от 0 до +10
Хорошо	от +11 до +16
Удовлетворительно	от +17 до +22
Неудовлетворительно	более +22
Неудовлетворительно	От -2 до -5

При нормальной возбудимости симпатического отдела вегетативной нервной системы пульс увеличивается на 12 – 18 уд/мин, при повышенной возбудимости – более 18 уд/мин. Разница свыше 20 ударов может свидетельствовать о нарушении работы организма из-за переутомления или заболевания.

Постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 7 мая 2018 г. № 30 также определен перечень врачебных осмотров и исследований, используемых для определения функционального состояния сердечно-сосудистой системы спортсменов-учащихся. К рекомендуемым отнесены: проба Мартине-Кушелевского, проба Руфье, тест PWC₁₇₀.

Проба Мартине–Кушелевского.

Методика проведения: в состоянии покоя определяют частоту сердечных сокращений (по десятисекундным отрезкам) и измеряют артериальное давление (далее – АД). Затем обследуемый выполняет 20 глубоких приседаний за 30 секунд с вытянутыми вперед руками. После выполнения нагрузки обследуемый садится и у него в течение каждой из трех минут восстановительного периода регистрируются показатели пульса за первые и последние 10 секунд, а в промежутке между 11 и 49 секундами измеряется артериальное давление.

Оценивают пробу по приросту пульса (далее – П) и пульсового давления (далее – ПД), а также по характеру и времени восстановления. В норме прирост пульса и пульсового давления должен быть синхронным и составляет 25–80%, время восстановления не более 3 минут. Прирост пульса и пульсового давления определяют по формуле:

$$P_2 - P_1$$

Прирост П = -----х 100%, где

$$P_1$$

P_1 – пульс до нагрузки (за 10 сек)

P_2 – пульс за первые 10 сек. первой минуты восстановления

$$PD_2 - PD_1$$

Прирост ПД = -----х 100%, где

$$PD_1$$

PD_1 – пульсовое давление до нагрузки,

PD_2 – пульсовое давление на первой минуте восстановления.

Реакции сердечно – сосудистой системы на данную пробу:

Оценка реакции	Пульс			АД			Время восстановления пульса и АД (мин)
	В покое (10 сек)	После пробы (за 1-е. 10 сек)	Прирост (%)	Систолическое	Диастолическое	Пульсовое	

Благоприятная	10–12	15–18	25–50	От +10 до +20	-20	↑	1–2
Допустимая	13–15	20–23	51–75	От +25 до +40	-10–20	↑	2–4
Неблагоприятная	>15	Слабый Аритмия 30-35	≥80	↓ или не изменяется	↑ или не изменяется	↓	≥5

Оценку пробы по изменению пульса и артериального давления можно проводить путем расчета показателя качества реакции (далее – ПКР) сердечно – сосудистой системы на нагрузку.

$$ПКР = \frac{ПД_2 - ПД_1}{П_2 - П_1}, \text{ где}$$

ПКР = -----, где

$$П_2 - П_1$$

ПД₁ – пульсовое давление до нагрузки;

ПД₂ – пульсовое давление на первой минуте восстановления;

П₁ – пульс до нагрузки (за минуту);

П₂ – пульс на первой минуте восстановления (за минуту).

Нормальное значение ПКР составляет от 0,5 до 1,0. Отклонения в ту или иную сторону расценивают как признак ухудшения функционального состояния сердечно – сосудистой системы.

Проба Руфье используется для оценки адаптации сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке, а также применяют как простой и косвенный метод для определения физической работоспособности.

Методика проведения: у испытуемого, находящегося в течение 5 минут в положении сидя, определяют пульс за 15 секунд (Р₁). Затем испытуемый выполняет нагрузку в виде 30 приседаний за 45 секунд. После нагрузки садится и у него вновь подсчитывают пульс за первые 15 секунд (Р₂) и последние 15 секунд (Р₃) первой минуты восстановления. Оценивают физическую работоспособность по индексу Руфье (ИР).

$$4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200$$

$$ИР = \frac{4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

$$10$$

Оценка пробы по индексу Руфье:

≤ 3 – отличная

от 4 до 6 – хорошая
 от 7 до 9 – средняя
 от 10 до 14 – удовлетворительная
 ≥ 15 – плохая.

Оценивать пробу можно также по индексу Руфье – Диксона (ИРД):

$$(P_2 - 70) + (P_3 - P_1)$$

ИРД = $\frac{\text{результат}}{10}$, показатели пульса пересчитываются за 1 мин.

Оценка пробы по индексу Руфье - Диксона:

$\leq 2,9$ – хорошая
 от 3 до 5,9 – средняя
 от 6 до 7,9 – удовлетворительная
 ≥ 8 – плохая.

Для спортсменов -учащихся групп высшего спортивного мастерства используют модификацию пробы Руфье, в качестве нагрузки применяют 30 приседаний за 30 секунд. Оценивают пробу по индексу Руфье.

Оценка пробы:

<0 – отличная
 от 0 до 5 – хорошая
 от 6 до 10 – посредственная
 от 11 до 15 – слабая
 >15 – плохая.

Основу пробы PWC_{170} (Physical Work Capacity – физическая работоспособность при пульсе 170 уд/мин) составляет определение той мощности физической нагрузки, при которой ЧСС достигает 170 уд/мин – уровня оптимального функционирования кардиореспираторной системы.

Методика проведения: испытуемый выполняет на велоэргометре две нагрузки возрастающей мощности (продолжительность каждой 5 мин) с интервалом отдыха 3 мин. ЧСС регистрируется в конце каждой нагрузки (последние 30 сек работы на определенном уровне мощности).

Определение физической работоспособности путем расчета величин PWC_{170} по данной методике дает надежные результаты при выполнении следующих условий:

проба должна проводиться без предварительной разминки;
 длительность каждой из нагрузок должна быть равной 5 мин, чтобы сердечная деятельность достигла устойчивого состояния;
 между нагрузками обязателен 3-мин перерыв;
 в конце 1-й нагрузки ЧСС должна достигать 110 – 130 уд/мин, а в конце 2-й нагрузки – 150 – 165 уд/мин (разница не меньше 40 уд/мин).
 Ошибка при расчетах PWC_{170} может быть сведена до минимума при приближении мощности во время 2-й нагрузки к величине PWC_{170} .

При выборе мощности первой нагрузки должны учитываться масса тела и предполагаемый уровень физической работоспособности. Расчет показателей PWC_{170} производится по формуле:

$$PWC_{170} = W_1 + (W_2 - W_1) \frac{170 - f_1}{f_2 - f_1}, \text{ где}$$

W_1 – мощность первой нагрузки, кгм/мин;

W_2 – мощность второй нагрузки, кгм/мин;

f_1 – частота сердечных сокращений на 5 минуте, выполнения 1-й нагрузки;

f_2 – частота сердечных сокращений на 5 минуте, выполнения 2-й нагрузки.

Оценка полученных данных производится на основании относительных величин ($PWC_{отн}$) показателя PWC_{170} , которые рассчитываются как частное от деления абсолютных значений (кгм/мин. или Вт/мин.) на кг массы тела (кгм/мин. кг или Вт/мин. кг).

Оценка относительных значений показателя PWC_{170} :

Физическая работоспособность	$PWC_{отн}$ (кгм/мин/ кг)
Низкая	14 и меньше
Ниже средней	15 – 16
Средняя	17 – 18
Выше средней	19 – 20
Высокая	21 – 22
Очень высокая	23 и больше

Мощность первой нагрузки (W_1 , кгм/мин), рекомендуемая для определения PWC_{170} у спортсменов различной специализации и массы тела:

Группы видов спорта	Масса тела, кг						
	55 – 59	60 – 64	65 – 69	70 – 74	75 – 79	80 – 84	85 и более
	Мощность первой нагрузки, кгм/мин						
Скоростно-силовые и сложнокоординационные	300	400	500	500	500	600	600

Мощность второй нагрузки (W_2 , кгм/мин), рекомендуемая для определения PWC_{170} (Карпман В.Л. с соавт., 1988):

Мощность первой	ЧСС при W_1 , уд/мин			
	90 – 99	100 – 109	110 – 119	120 – 129

нагрузки (W_1 , кгм/мин)	Мощность второй нагрузки (W_2 , кгм/мин)			
300	1000	850	700	600
400	1200	1000	800	700
500	1400	1200	1000	850
600	1600	1400	1200	100
700	1800	1600	1400	1200
800	1900	1700	1500	1300
900	2000	1800	1600	1400

Медико-биологический контроль осуществляется специалистами учреждений спортивной медицины по месту прохождения спортивной подготовки, в обязанности которых входит организация диспансерного наблюдения и врачебного контроля за спортсменами, проведение профилактических и лечебных мероприятий, текущая санитарная проверка мест проведения занятий, проведение бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию спортсмена и другим вопросам. Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренера, данных самоконтроля занимающихся, в сопоставлении с результатами учебно-тренировочного и соревновательного процессов.

В основу комплексного медико-биологического контроля при наличии определенных показаний также могут быть включены мероприятия, проводимые учреждениями спортивной медицины: биоимпедансный анализ состава тела (оценка жировой, активной клеточной массы, тощей массы тела, содержания воды в организме спортсмена), ультразвуковая денситометрия (нерентгеновская технология, позволяющая рассчитывать индекс плотности костной ткани с целью профилактики травматизма), комплексная оценка психофизиологического состояния спортсменов (стабилометрический комплекс, комплекс для психофизиологического тестирования, технологии биологически обратной связи для освоения приемов саморегуляции).

Важную роль при обеспечении медико-биологического контроля играет проведение медицинских профилактических мероприятий, проведение консультаций для родителей спортсменов-учащихся групп начальной подготовки по вопросам рационального питания, режима дня, профилактики заболеваний и травматизма.

При зачислении в специализированное учебно-спортивное учреждение необходимо предоставить справку или выписку из медицинских документов установленного образца об отсутствии

противопоказаний к занятиям избранным видом спорта и допуске ребенка к учебно-тренировочным занятиям. В дальнейшем спортсмены-учащиеся находятся под наблюдением специалистов учреждений спортивной медицины по месту прохождения спортивной подготовки.

Научно-методическое обеспечение.

Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки осуществляют учреждения спортивной медицины, а также государственное учреждение «Республиканский научно-практический центр спорта», которые наряду с основной деятельностью осуществляет медицинскую деятельность в сфере физической культуры и спорта (далее – научно-практический центр). Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки могут осуществлять иные организации здравоохранения, научные организации, учреждения образования, организации физической культуры и спорта, организации, которые наряду с основной деятельностью осуществляют медицинскую деятельность, фармацевтическую деятельность в порядке, установленном законодательством. Общая координация научно-методического обеспечения спортивной подготовки на республиканском уровне осуществляется научно-практическим центром во взаимодействии с областными, городскими и (или) межрегиональными учреждениями спортивной медицины на местном уровне.

Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки осуществляется согласно ежегодно утверждаемому Министерством спорта и туризма Республики Беларусь плану, сформированному научно-практическим центром с учетом предложений организаций физической культуры и спорта, обеспечивающих подготовку спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса.

Формами организации научно-методического обеспечения спортивной подготовки являются: проведение научно-исследовательских работ и внедрение их результатов в практику подготовки спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса в Республике Беларусь; распространение научно-методической литературы (практические пособия, журналы, брошюры, памятки и иное); участие в разработке стандартов спортивной подготовки; проведение обследований спортсменов в соответствии с методиками (протоколами) обследований, разработанными научно-практическим центром; проведение иных мероприятий, направленных на совершенствование научно-методического обеспечения спортивной подготовки в соответствии с законодательством.

При организации научно-методического обеспечения спортивной подготовки используется материально-техническая база организаций,

осуществляющих научно-методическое обеспечение спортивной подготовки, в порядке, определенном законодательством.

Специализированные учебно-спортивные учреждения, обеспечивающие подготовку спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса, могут заключать договоры о сотрудничестве с организациями, осуществляющими научно-методическое обеспечение спортивной подготовки, в порядке, установленном законодательством, с целью научно-методического обеспечения спортивной подготовки за счет средств республиканского и (или) местных бюджетов, а также иных источников, не запрещенных законодательством.

Восстановительные и профилактические мероприятия.

Организация профилактических мероприятий и направленной системы восстановления является одним из этапов предупреждения патологических состояний у спортсменов-учащихся. Разработка эффективных технологий и средств восстановления должна осуществляться в строгом соответствии с величиной и направленностью тренировочных и соревновательных нагрузок.

Основные средства восстановления классифицируются на следующие группы:

педагогические (рациональное сочетание нагрузок и отдыха, специфических и неспецифических средств в различных циклах подготовки, введение в систему многолетней подготовки восстановительных циклов);

психологические средства: психорегуляторные (аутогенные и психорегулирующие занятия, мышечная релаксация, внушение, музыкотерапия) и психогигиенические (взаимоотношения в группе, микроклимат в команде, семье, досуг, эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий и др.);

психотерапевтические средства (назначаются индивидуально и только врачом);

медицинские средства: гигиенические (рациональное питание, естественные физические факторы, самомассаж и другие); вспомогательные (физиотерапия, фармакология).

Естественными условиями повышения работоспособности и ускорения восстановления также являются адекватное возмещение жидкости и электролитов, рациональная продолжительность сна, питание.

Дополнительными средствами восстановления спортсменов-учащихся являются также применение водных и тепловых процедур, массаж и самомассаж, кинезиотейпирование, электромиостимуляция и другие.

Одним из наиболее эффективных средств восстановления и повышения спортивной работоспособности является массаж. Выделяют несколько видов массажа: ручной, аппаратный и комбинированный. Ручной подразделяется на лечебный, косметический, спортивный и др.

Спортивный массаж применяется на практике для усовершенствования физических возможностей и увеличения работоспособности спортсменов-учащихся. Различаются следующие виды спортивного массажа:

тренировочный (направленный на повышение спортивной работоспособности);

предварительный (подготовительный, применяемый с целью подготовки спортсменов-учащихся к учебно-тренировочному занятию или спортивному соревнованию);

восстановительный (репаративный, способствующий уменьшению времени восстановления).

Важным фактором в подготовке спортсменов-учащихся является подготовительный массаж с использованием разогревающих мазей, растирок и кремов, способствующих более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и повышающих работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и длительно сохраняется тепло в мышцах. Рекомендуется проводить такой массаж для мышц плечевого пояса, поясницы, нижних конечностей, особое внимание следует уделять суставам (плечевого, локтевого, лучезапястного, голеностопного).

Репаративный массаж проводится через 1, 2 часа после учебно-тренировочных занятий или спортивных соревнований (продолжительность 20 – 30 мин). При проведении спортивных соревнований и перед учебно-тренировочными занятиями такой массаж неэффективен ввиду снижения силы и работоспособности мышц. Методика массажа спортсменов-учащихся во время учебно-тренировочных занятий зависит от характера выполнения нагрузки, длительности интервалов отдыха, мышц и суставов, участвующих в работе. Длительность сеанса репаративного массажа может составлять от 2 до 5 мин. между подходами и до 30 минут после нагрузок с последующим длительным отдыхом.

В практике гимнастики художественной широкое распространение имеет также самомассаж и восстановительный массаж в сауне. Использование различных приемов ручного массажа оказывают на организм различное воздействие: возбуждающий эффект (ударные приемы), успокаивающий эффект (приемы поглаживания). Также ручной массаж может быть применен как средство «срочного» и «отставленного»

восстановления. В первом случае массаж рекомендован через 15 – 20 мин. после окончания физической нагрузки, повышение работоспособности обеспечивается только на несколько часов, затем происходит снижение. В случае необходимости «отставленного» эффекта восстановления (на следующий день) рекомендуется использовать средства восстановления через 6 – 8 часов после работы или спустя 2, 3 часа после второго или третьего учебно-тренировочного занятия в режиме дня.

Из термовоздействий в гимнастике художественной используют парную или суховоздушную бани 1, 2 раза в неделю (температура 80 – 90°C, 2, 3 захода продолжительностью 5 – 7 мин) и не позднее, чем за 5 дней до спортивных соревнований. В соревновательном периоде, при двухразовых учебно-тренировочных занятиях в день, спортсменам-учащимся показана сауна, однако, не более одного раза в день. Для ускорения восстановительных процессов после больших физических нагрузок рекомендуется 1 – 2 захода в сауну по 5 – 10 мин. с температурой воздуха 70 – 90°C и влажностью 5 – 15 процентов. После следует принять теплый душ и произвести сеанс массажа. После 2, 3 заходов в сауну показаны щадящие приемы (поглаживание, растирание, неглубокое разминание и потряхивание). При посещении сауны необходимо учитывать стадию утомления и характер предстоящей нагрузки, сауна не показана при сильном утомлении и предстоящей нагрузке. Доказана эффективность применения спортсменами-учащимися курса инфракрасной сауны, которая также приводит к повышению физической работоспособности спортсменов, повышает уровень микроциркуляции кожи. Температура в инфракрасной сауне не поднимается выше 45 градусов, в связи с этим она легче переносится, чем традиционные бани или сауны, а также прогревает тело спортсмена на большую глубину. Время сеанса в инфракрасной сауне должно быть не более 20 – 30 минут и он должен быть непрерывным. Идеальная поза в инфракрасной кабине – сидя, опустив вниз ноги, выпрямив спину и вытянув руки вдоль туловища.

Электростимуляция мышц, или электромиостимуляция, является методом непроизвольного сокращения мышц, вызванного электрическими импульсами пороговой или надпороговой силы. Электрический импульс передается через кожу с помощью поверхностных электродов, помещенных на проекции двигательной точки мышцы, что создает большую нагрузку на обмен веществ в мышечной ткани и вызывает значительную физиологическую адаптацию. Данный метод может использоваться и в целях профилактики травматизма.

Важную роль в восстановлении спортсменов-учащихся в гимнастике художественной играет гидротерапия. Основное воздействие

гидропроцедур достигается за счет действия механического, химического и температурного факторов. Выделяют холодные, прохладные, индифферентные и горячие души (дождевой, игольчатый, пылевой, струевой, шарко, шотландский, веерный, циркулярный, восходящий), ванны (контрастная; вибрационная; соляная; хвойная; жемчужная; кислородная), свободное плавание в бассейне или море. Противопоказаниями к гидротерапии являются поражения кожи, обострения хронических воспалительных заболеваний, гипертонические кризы.

Кинезиотейпирование можно использовать совместно с другими методами восстановления, такими как гидротерапия, массаж и электростимуляция. Данный метод также применяется при восстановлении после травм. Кинезиотейпинг способен увеличивать биоэлектрическую активность мышц и амплитуду движения мышц, его можно применять в целях улучшения лимфодренажа и снижения отеков различного происхождения (лимфедема, подкожная гематома и др.). Применение кинезиотейпа в области поясницы может увеличить активный диапазон сгибания туловища. Противопоказаниями к применению кинезиотейпов относятся: чувствительная кожа, системные заболевания кожи и ее травмы. Увеличенная тяга в одном направлении может вызвать на коже образование вздутий, микротравм, синяков или кровоподтеков. Применять кинезиотейпы рекомендуется под руководством тренера, массажиста или специалиста по кинезиотейпированию.

В качестве восстановительных средств после травм, после продолжительных тренировочных нагрузок и появлением локальных болевых синдромов в суставах, мышцах, связках, при появлении гематом и отеков применяются восстановительные компрессы с различными растворами и мазями.

К числу восстановительных также относятся целенаправленное применение средств бальнеологии и физиотерапии, витаминизация, пассивный отдых. Комплекс любых восстановительных мероприятий назначается врачом по согласованию с тренером индивидуально для каждого спортсмена с учетом уровня функционального состояния, здоровья и специфики тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки.

Профилактика спортивного травматизма и профессиональных заболеваний должна предусматривать:

первичную профилактику (на индивидуальном уровне) – углубленные медицинские обследования, обеспечение безопасности на

занятиях, применение защитных средств, рациональное питание и эффективную разминку;

вторичную (на групповом уровне) – совершенствование правил, соглашений, информации, воспитания;

третичную – общественное планирование, законодательство.

Основным путем профилактики травматизма и профессиональных заболеваний является устранение всех возможных причин и условий их возникновения.

Антидопинговое образование.

Антидопинговые образовательные материалы «Антидопинговые знания» для спортсменов разработаны в соответствии с Указом Президента Республики Беларусь от 24 мая 2018 г. № 201 «О противодействии допингу в спорте», Всемирным антидопинговым кодексом 2021 года и другими нормативно-правовыми документами.

Антидопинговые образовательные материалы «Антидопинговые знания» направлены на формирование нетерпимости к допингу у лиц, занимающихся гимнастикой спортивной, с целью предотвращения использования допинга в спортивной среде.

Цель – формирование у спортсменов спортивной этики и нулевой терпимости к допингу, предотвращение преднамеренного или непреднамеренного использования спортсменами запрещенных субстанций или методов, а также совершения ими иных нарушений антидопинговых правил.

Задачи:

раскрытие сути проблемы допинга в контексте спорта и в современном обществе в целом, получение необходимых знаний о вреде допинга и отрицательных последствиях применения допинговых технологий и невыполнения антидопинговых правил;

изучение организации правового регулирования борьбы с допингом, а также роли международных и национальных антидопинговых организаций;

информирование спортсменов о границе между допингом и легальной фармакологической поддержкой, правилах допинг-контроля, правах и обязанностях всех заинтересованных лиц, и четких критериях наступления ответственности;

ознакомление с новыми изменениями в области антидопинговой нормативной базы, запрещенного списка и других нюансов борьбы с допингом;

привитие моральных и нравственных ценностей чистого спорта, критического отношения к зависимому поведению и выработка ценности здорового образа жизни.

В результате изучения образовательных материалов, спортсмены должны знать:

- общие положения об антидопинговой политике в современном спорте;

- понятие допинга, историю борьбы с допингом в спорте;

- общие принципы борьбы с допингом, ущерб, наносимый допингом идее спорта;

- спортивные ценности, честность, спортивную этику, правильное спортивное поведение, важность антидопингового образования;

- правовое регулирование борьбы с допингом: содержание и принципы Международной конвенции ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте, Конвенция Совета Европы против применения допинга в спорте, Всемирного антидопингового кодекса, антидопинговых международных стандартов; Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», «Национальные антидопинговые правила» и другие регламентирующие документы;

- международные и национальные антидопинговые организации, роль Всемирного антидопингового агентства и Национального антидопингового агентства в борьбе с допингом, полномочия и обязанности международных и национальных антидопинговых организаций;

- международный стандарт «Список запрещенных веществ и методов»: его структуру и порядок создания; химическую структуру классов веществ, включенных в список; разрешение на терапевтическое использование и порядок его получения; эффекты производительности классов веществ, включенных в список; последствия для здоровья при использовании запрещенных веществ или методов;

- риск применения биологически активных добавок и энергетических напитков: оценка риска и потребности;

- права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности, роль и обязанности персонала спортсмена, управление результатами, биологический паспорт спортсмена;

- роль спортсменов, персонала спортсмена, родителей, клубов, спонсоров, политики, средств массовой информации и аудитории в борьбе с допингом;

- процедуру допинг-контроля для крови и мочи; выборы спортсменов, создание зарегистрированных пулов тестирования и местонахождения; роль и ответственность национальной антидопинговой организации и антидопинговой лаборатории от получения образца до доставки результата;

понятие и виды нарушений антидопинговых правил; систему мер ответственности за применение допинга.

РАЗДЕЛ IV

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса со спортсменами-учащимися по гимнастике художественной необходимо:

спортивный зал с высотой потолка не менее 10 метров, с температурным режимом в пределах от 20 до 24 градусов и освещением 1500 люкс (освещение не должно быть ослепляющим);

наличие тренировочной площадки с покрытием, отвечающем нормам ФИЖ, размером 14 на 14 м², с обязательной зоной безопасности не менее 1 м.;

наличие площадки для проведения занятий по хореографии, с ковровым покрытием, с хореографическими станками или шведской стенкой и зеркалами по периметру;

наличие раздевалок для спортсменов-учащихся и тренерские комнаты;

медицинский кабинет;

наличие музыкальной аппаратуры для музыкального сопровождения;

наличие у спортсменов-учащихся спортивных предметов (обруч, мяч, булавы, лента, скакалка) фирм, имеющих сертификат международной федерации гимнастики;

наличие у спортсменов-учащихся спортивной экипировки (купальники, лосины, топы и др.).

Перечень спортивного инвентаря индивидуального пользования, спортивной одежды и обуви специального назначения, необходимый для обеспечения учебно-тренировочного процесса в СУСУ, определен постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 12 сентября 2008 г. № 20 «О материально-техническом обеспечении учащихся, спортсменов-учащихся, иных спортсменов и тренеров-преподавателей по спорту».

РАЗДЕЛ V

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Спортсмены-учащиеся групп высшего спортивного мастерства и спортивного совершенствования регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах НП и УТ. Спортсмены-учащиеся в вышеуказанных группах должны уметь самостоятельно проводить разминку, составлять комплексы упражнений для отдельных учебно-тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования приемов техники, привлекаться к проведению учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований. По судейской практике спортсмены-учащиеся в группах СПС и ВСМ должны хорошо знать правила спортивных соревнований и систематически привлекаться к судейству республиканских, городских и областных спортивных соревнований.

РАЗДЕЛ VI

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

К учебно-тренировочным занятиям допускаются спортсмены-учащиеся:

- прошедшие медицинский осмотр и допущенные по состоянию здоровья к учебно-тренировочным занятиям;

- прошедшие инструктаж по технике безопасности и снижению травматизма при осуществлении учебно-тренировочного процесса.

Спортсмены-учащиеся обязаны:

- посещать учебно-тренировочные занятия согласно их расписанию;

- соблюдать правила санитарной и личной гигиены;

- находиться на учебно-тренировочных занятиях только под руководством тренера-преподавателя по спорту;

- на учебно-тренировочных занятиях находиться в соответствующей спортивной форме.

Тренеры-преподаватели по спорту и тренеры-преподаватели по спорту по смежным видам подготовки обязаны:

- соблюдать правила внутреннего трудового распорядка спортивного учреждения;

- уметь оказывать первую (медицинскую) помощь пострадавшему при несчастных случаях;

- знать, где находится аптечка с набором медикаментов, и при необходимости обеспечить доставку (сопровождение) пострадавшего в лечебное учреждение;

знать местонахождение и уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения.

В случае заболевания или получения травмы спортсменами-учащимися прекратить учебно-тренировочные занятия, сообщить об этом врачу спортивной медицины и руководителю, при необходимости обратиться в медицинское учреждение.

За невыполнение требований настоящей инструкции тренер-преподаватель по спорту несет ответственность в соответствии с действующим законодательством.

Требования по технике безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий:

перед началом учебно-тренировочных занятий спортсменам-учащимся необходимо:

прийти заблаговременно, за время, которое необходимо на подготовку к учебно-тренировочным занятиям;

проверить надежность и наличие спортивного инвентаря;

снять с себя любого рода ювелирные украшения и пирсинг, которые могут представлять риск для собственной безопасности;

переодеться в спортивную форму, прическу уложить аккуратно и скромно.

Тренерам-преподавателям по спорту и тренерам-преподавателям по спорту по смежным видам подготовки необходимо:

прийти заблаговременно, за время, которое необходимо на подготовку к учебно-тренировочным занятиям;

переодеться в спортивную одежду для проведения учебно-тренировочных занятий;

убедиться в безопасности и в достаточном освещении рабочего места (спортивного помоста) для проведения учебно-тренировочных занятий;

проверить исправность звуковой техники, используемой для музыкального сопровождения в учебно-тренировочном процессе.

Требования по технике безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий.

Во время учебно-тренировочных занятий спортсменам-учащимся запрещается:

самостоятельно включать звуковую технику (магнитофон);

не допускается использование сломанных предметов при выполнении упражнений с предметами;

при выполнении индивидуального или группового упражнения на спортивной площадке спортсменом-учащимся (или группой), остальным спортсменам-учащимся необходимо находиться за пределами площадки;

самостоятельно снимать зацепившиеся предметы за потолочные балки или другие места.

Тренерам-преподавателям по спорту и тренерам-преподавателям по спорту по смежным видам подготовки проводить учебно-тренировочный процесс в соответствии с расписанием учебной группы с учетом укомплектованного количества спортсменов-учащихся.

При проведении учебно-тренировочного занятия, связанного с максимальными нагрузками, необходимо обязательное присутствие медицинского персонала.

Требования по технике безопасности после окончания учебно-тренировочных занятий:

после окончания учебно-тренировочных занятий спортсменам-учащимся необходимо:

привести в порядок спортивный ковер, на котором проходило учебно-тренировочное занятие;

убрать спортивные предметы в отведенные для них места;

снять спортивную форму и сложить ее в гардеробный шкаф;

принять душ, соблюдая правила санитарной и личной гигиены.

Тренерам-преподавателям по спорту и тренерам-преподавателям по спорту по смежным видам подготовки необходимо:

привести в порядок спортивный ковер, на котором проходило учебно-тренировочное занятие;

снять спортивную форму и сложить ее в гардеробный шкаф;

обо всех замеченных недостатках сообщить руководителю.

Требования по технике безопасности в аварийных ситуациях:

при получении травмы на учебно-тренировочном занятии, следует оказать пострадавшему первую медицинскую помощь и немедленно обратиться в медицинское учреждение;

в случае аварийной ситуации при возникновении пожара, необходимо немедленно остановить учебно-тренировочный процесс, вызвать службу МЧС по телефону 101 или экстренную службу по телефону 112, сообщить руководству учреждения и действовать в соответствии с инструкцией по пожарной безопасности;

в случае других аварийных ситуации необходимо принять меры к эвакуации людей в соответствии с планом эвакуации.

РАЗДЕЛ VIII

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Список специальной литературы, методических разработок, научных изданий, изданий докладов, лекций, семинаров и других публикаций по современным технологиям и методикам спортивной подготовки, используемых при разработке учебной программы по гимнастике художественной и рекомендуемых для использования в планировании и при проведении учебно-тренировочного процесса:

1. Ботяев, В. Л. Научно-методическое обеспечение отбора в спорте на основе оценки координационных способностей: дисс. докт. пед. наук: 13.00.04 / В. Л. Ботяев. – Сургут, 2015. – 404 с.

2. Винер, И. С. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / И. С. Винер; Санкт-Петерб. гос. академия физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб, 2003. – 21 с.

3. Винер-Усманова, И. А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике: автореф. дис. доктора пед. наук / И. А. Винер-Усманова; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2013. – 47 с.

4. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта: учеб. пособие / Г. Д. Горбунов. – 4-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 312 с.

5. Крайджан, О. М. Воспитание координационных способностей в художественной гимнастике: монография / О. М. Крайджан, О. Е. Афтимичук; Гос. ун-т физ. культуры и спорта – Кишинев: «Valinex SRL», 2015. – 195 с.

6. Кульчицкая, Ю. К. Комплексный контроль при построении тренировочного в групповых видах гимнастики на этапе спортивного совершенствования: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю. К. Кульчицкая. – СПб, 2015. – 246 с.

7. Макарова, Г. А. Медицинский справочник тренера / Г. А. Макарова, С. А. Локтев. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2006. – 587 с.

8. Макарова, Г. А. Спортивная медицина / Г. А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.

9. Миронов, В. М. Технология физической и функциональной подготовки в гимнастике: учеб.-метод. пособие / В. М. Миронов; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2007. – 72 с.

10. Новикова, Л. А. Современный танец в системе подготовки спортсменок в художественной гимнастике: метод. рекомендации / Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова – М.: РГУФКСМиТ, 2015. – 40 с.
11. Новикова, С. А. Дифференцированное использование физических средств восстановления на этапе предсоревновательной подготовки спортсменок старших разрядов в художественной гимнастике: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С. А. Новикова. – Омск, 2006. – 195 с.
12. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
13. Приставкина, М. В. Тактическая подготовка в художественной гимнастике: лекция / М. В. Приставкина; Гос.ком. РСФСР по физ.культуре и спорту; Смолен. гос. ин-т физ. культуры. – Смоленск, 1988. – 24 с.
14. Пшеничникова, Г. Н. Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике: учеб. пособие / Г. Н. Пшеничникова, О. П. Власова; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2013. – 187 с.
15. Речкалов, А. В. Врачебно-педагогический контроль в физической культуре и спорте: монография / А. В. Речкалов, Д. А. Корюкин. – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2011. – 227 с.
16. Семибратова, И. С. Надежность выполнения перебросок предметов в групповых упражнениях художественной гимнастики: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И. С. Семибратова. – СПб, 2007. – 234 с.
17. Субботин, Ф. А. Кинезиотейпирование / Ф. А. Субботин // Мануальная терапия. – 2014. – № 3 (55). – С.86–93.
18. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учеб. пособие / под общ. ред. Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. – М.: Советский спорт, 2014. – 264 с.
19. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования: учеб. пособие / И. А. Винер-Усманова [и др.]; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – М.: Человек, 2014. – 121 с.
20. Ушмаров, А. К. Общая физиотерапия: учеб. пособие / А. К. Ушмаров, Д. Р. Ракита, Н. А. Рондалева; Ряз. гос. мед. ун-т им. ак. И. П. Павлова. – Рязань, 2002. – 124 с.
21. Хореография в гимнастике: учеб. пособие / Т. С. Лисицкая; – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 163 с.
22. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития / И. А. Винер-Усманова [и др.]; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. – М.: Человек, 2014. – 200 с.

23. Художественная гимнастика: учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, Государственное учреждение «Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта Республики Беларусь»; сост. Ветошкина Э. В. – Минск, 2002. – 227 с.

24. Художественная гимнастика: учебник для тренеров, преподавателей и студентов ин-тов физ. культуры / под общ. ред. Л. А. Карпенко. – М.: Всерос. федерация худож. гимнастики, 2003. – 381 с.

25. Шипилина, И. А. Хореография в спорте / И. А. Шипилина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 224 с.

26. RG Code of Points 2017-2020 (Russian) / Rules [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/ru_RG%20CoP%202017-2020%20updated%20with%20Errata%20February%202017.pdf – Дата доступа: 08.08.2017

Приложение
к учебной программе по гимнастике
художественной

Таблица 1. Требования к комплектованию учебно-тренировочных групп специализированных учебно-спортивных учреждений по гимнастике художественной

Учебная группа	Год спортивной подготовки	Минимальная наполняемость групп	Режим работы тренера-преподавателя с учебными группами (часов в неделю)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка за 46 /52 недель (в часах)	Учебно-тренировочные нагрузки в спортивно-оздоровительном лагере за 6 недель (в часах)	Всего часов за год	Разрядные требования по спортивной подготовке на конец учебного года
НП 1-го года обучения	1	8	6	276/312	36	312/312	без разряда
НП 2, 3-го годов обучения	2-3	8	6	276/312	36	312/312	без разряда, II
УТ 1-го года обучения	4	7	9	414/468	54	468/468	юношеский
УТ 2-го года обучения	5	6	12	452/624	72	524/468	II, I юношеский
УТ 3-го года обучения	6	5	15	690/780	90	780/780	I юн., II взрослый
УТ 4-7-го годов обучения	7-10	4	18	828/936	108	936/936	II взрослый
СПС 1-го года обучения	11	4	21	1092		1092	II, I взрослый
СПС 2-го года обучения	12	4	23	1196		1196	КМС
СПС 3-6-го годов обучения	13-16	4	26	1352		1352	КМС
ВСМ	16-20	3	30	1560		1560	КМС, МС
ВСМ (в списочном сост. НК)	Весь период	3	30	1560		1560	МС
ВСМ (призер ОИ, ЧМ, ЧЕ, ЕИ)	Весь период	2	32	1664		1664	МС, МСМК МС, МСМК

Таблица 2. Примерное распределение академических часов по видам подготовки в учебных группах ДЮСШ, СДЮШОР, ЦОР, ЦОП по гимнастике художественной

Раздел подготовки	НП		УТ				СПС			ВСМ	
	1	свыше 1	1	2	3	свыше 3	1	2	свыше 3	1	свыше 1
I. Теоретическая	5	5	7	12	12	12	12	12	12	16	16
II. Практическая											
1. ОФП	82	82	68	76	84	92	84	92	100	108	108
2. СФП	82	82	78	104	112	112	128	128	136	152	152
3. ТП	137	137	309	424	560	702	840	936	1076	1246	1348
4. Хореографическая подготовка											
5. Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	8	12	12	18	18	18	22	24
Всего часов на практику	301	301	455	604	756	906	1052	1156	1312	1506	1608
III. Углубленное медицинское обследование	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
IV. Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
V. Инструкторская и судейская практика						6	10	10	10	16	16
VI. Контрольно-переводные нормативы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Итого академических часов	312	312	468	624	780	936	1092	1196	1352	1560	1664

Таблица 3. Примерная схема распределения количества занятий в неделю и их продолжительность в академических часах

Этапы подготовки	Часы в неделю	Количество занятий и часов в неделю
НП 1 года обучения	6	3 занятия по 2 ч.
НП 2 года обучения	6	3 занятия по 2 ч.
УТ 1 года обучения	9	3 занятия по 2 ч. и 1 занятие по 3 ч. или 3 занятия по 3 ч.
УТ 2 года обучения	12	3 занятия по 2 ч. и 2 занятия по 3 ч. или 4 занятия по 3 ч.
УТ 3 года обучения	15	3 занятия по 2 ч. и 3 занятия по 3 ч. или 5 занятий по 3 ч.
УТ 4 – 7 годов обучения	18	6 занятий по 2 ч. и 2 занятия по 3 ч. или 6 занятий по 3 ч.
СПС 1 года обучения	21	6 занятий по 2 ч. и 3 занятия по 3 ч.
СПС 2 года обучения	23	7 занятий по 2 ч. и 3 занятия по 3 ч.
СПС 3 – 6 годов обучения	26	7 занятий по 2 ч. и 4 занятия по 3 ч. или 5 занятий по 2 ч. и 4 занятия по 4 ч.
ВСМ 1 года обучения	30	7 занятий по 2 ч. и 4 занятия по 4 ч. или 10 занятий по 3 ч.
ВСМ весь период	32	6 занятий по 2 ч. и 5 занятий по 4 ч. или 6 занятий по 2 ч. и 4 занятия по 5 ч. или 10 занятий по 3 ч. и 1 занятие по 2 ч.

Таблица 4. Возрастные особенности и методические подходы к обучению спортсменов-учащихся на разных этапах спортивной подготовки

Возраст	Возрастные особенности	Методические особенности обучения и тренировки
Дошкольный возраст		
5 лет	1. Опорно-двигательный аппарат (скелет, суставы, связочный аппарат, мускулатура) активно и гетерохронно развивается. Так, между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, сращивание частей затылочной части и обеих половин лобной части не закончено, не заканчивается к этому возрасту и окостенение опорных частей носовой перегородки. Позвоночник, несущий сложные опорные функции, у девочек продолжает окостенение, но в большинстве состоит из хрящевой ткани. Развитие стопы протекает интенсивно, рост костей опережает рост мелких мышц. Очень часто диспропорционально формируются суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцообразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого возникают подвывихи. Тонус мышц-сгибателей преобладает над тонусом мышц-разгибателей.	Обеспечить безопасность при подготовке мест занятий, предупреждать столкновение и падение детей. Не оставлять детей одних в местах занятий, рассказывать и обучать правилам поведения и безопасности. Несоблюдение гигиенических условий обучения, неправильные исходные положения при выполнении движений, несоответствующие физические нагрузки могут привести к нарушению осанки, к чрезмерным увеличениям или уменьшениям выраженных изгибов позвоночника в шейном, грудном и поясничном отделах. Внимательно дозировать нагрузку. Избегать движений взрывного характера, т.е. максимальных отталкиваний вверх. Нагрузка на локтевые суставы не должна превышать допустимые объемы. По возможности исключить упражнения, связанные с опорой на одну руку. Использовать упражнения в сопротивлении, выполняемые в парах или с использованием доступных детям эспандеров, гимнастических палок и скакалок. Вводить в содержание тренировочного процесса упражнения для мышц-разгибателей.

	2. Выявляется возможность целенаправленного формирования движений в процессе обучения спортсмена, роль слова в процессе двигательного обучения повышается. 3. К 5 годам у спортсмена по сравнению с периодом новорожденных размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Сердечная мышца недостаточно сильная, пульсовой объем крови невелик. Высокая потребность организма в кислороде при физической нагрузке заставляет сердце работать учащенно.	Использовать словесные и наглядные методы в процессе работы. Постепенное вращивание на занятиях позволит эффективно адаптировать ССС к нагрузке и обеспечит кровоснабжение работающих органов за счет мощного сердечного выброса. Пренебрежение принципом постепенного увеличения нагрузки ведет к патологическим изменениям сердечной мышцы, клапанов сердца или сосудов.
6 – 7 лет	1. Опорно-двигательный аппарат. Происходит дальнейшее окостенение скелета, увеличение скорости тела в длину, конечности растут быстрее, чем туловище, изменяется форма грудной клетки, проявляется ее типологическая конфигурация, формируются изгибы позвоночника. Продолжается формирование мышечных волокон, формируются тонкие координационные способности. Суставно-связочный аппарат очень эластичен, но недостаточно прочен. 2. В ответ на внешние воздействия организм реагирует активацией различных физиологических систем, быстро исчерпываются резервы, ребенок быстро утомляется, менее устойчив организм к статическим нагрузкам. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и	Использовать упражнения для формирования правильной осанки, укрепляющие мышцы спины и туловища. Приступать к обучению работе с предметами уменьшенного размера (по возможности пропорционально антропометрическим параметрам спортсмена-учащегося). Целенаправленно приступать к развитию гибкости, учитывая особенности суставно-связочного аппарата. Дозировать нагрузку, уделять внимание внешним признакам утомления.

	нервной систем несовершенны. 3. Наблюдается высокий уровень обмена веществ во всех тканях, межреберные мышцы играют ведущую роль в процессе дыхания. Совершенствуются сосудодвигательные реакции периферических и кожных сосудов. Созревает неспецифический клеточный иммунитет.	Постепенно вводить в содержание учебно-тренировочного занятия упражнения аэробного характера. Избегать излишнего перегрева и переутомления, так как высок риск простудных заболеваний. Рекомендуется применять закаливающие процедуры.
	4. Быстро нарастает объем внимания, совершенствуется система восприятия. Создается возможность восприятия новых сложных объектов и выработки соответствующих эталонов, что способствует значительному обогащению индивидуального опыта. Продолжительность активного внимания, сосредоточенности и умственной работоспособности невелика – до 15 мин.	Увеличивать спектр разучиваемых движений, разнообразить методы и формы обучения двигательным действиям. Учебно-тренировочные занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми, количество однообразных заданий рекомендуется ограничить. Использовать игровой метод при обучении.
Младший школьный возраст		
7 – 11 лет	1. Усиленный рост тела в длину, завершение формирования позвоночных изгибов. Во всех органах и системах происходят морфофункциональные преобразования, создающие благоприятные условия для осуществления больших объемов мышечной работы за счет функционирования аэробного источника энергии. 2. Обменные процессы достаточно стабильны, однако проявляются индивидуальные различия в их внутренней организации. 3. Характерно быстрое развитие выносливости и способности поддерживать стационарные состояния, увеличение резервных возможностей организма в	Максимально использовать упражнения на формирование осанки, в случае нарушений – исправлять. Младший школьный возраст сенситивен для формирования к длительной целенаправленной физической и умственной деятельности, что необходимо использовать тренеру при построении тренировочного процесса. Благоприятный период для развития основных физических качеств. Выстраивать рациональный режим питания, так как излишек потребляемой с пищей энергии не используется в обменных процессах. Благоприятный период для развития и совершенствования основных физических качеств, освоения новых и сложных в координационном отношении движений. В учебно-

	условиях напряженной деятельности и адаптации, формируются механизмы физической терморегуляции. Силовые и статические упражнения вызывают быстрое утомление, лучше воспринимаются кратковременные скоростно-силовые упражнения. Сформированы предпосылки для качественной реализации моторной программы, однако ведущим механизмом обратной связи является зрительный контроль. В 9 лет отмечается самый высокий показатель точности реакций. 4. Совершенствуются механизмы произвольного внимания. Преобладает образное мышление.	тренировочном занятии целесообразно соблюдать скоростно-силовой режим, статические нагрузки давать в ограниченном объеме. Использовать словесный и наглядный метод при обучении, оперировать «образами» при разучивании новых движений.
Подростковый возраст определяется важнейшим биологическим фактором – половым созреванием. Процесс полового созревания, в особенности его начальный период, сопровождается существенными изменениями в деятельности всех физиологических систем, включая центральную нервную систему: интенсивным ростом тела в длину (до 10 см в год), повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желез внутренней секреции и др.		
11 – 15 лет	1. Ускоряется рост конечностей в длину. Происходит интенсивный рост скелетных мышц, однако качественные их характеристики остаются прежними, активируются процессы анаэробного энергообеспечения. 2. Замедляется рост сердца и прирост легочных объемов, снижается функциональная возможность сердца и легких. 3. Характерны наиболее высокие скорости длины и массы тела. Быстро растут легкие и сердце, увеличиваются их объемные показатели. Большинство мышечных волокон приобретает выраженные черты «аэробности». Формируются характерные признаки телосложения, наступает	Корректировать компоненты предметной и беспредметной подготовки, учитывая биомеханические параметры спортсмена-учащегося по гимнастике художественной. Принимать во внимание временное уменьшение выносливости и работоспособности, отсутствие приростов в развитии отдельных физических качеств. Учитывать данный аспект при планировании физических нагрузок. Отмечаются самые высокие значения максимального потребления кислорода. Эффективны тренировки общей выносливости, однако следует грамотно наращивать объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Тренировка силовых и скоростно-силовых качеств в этот период малоэффективна.

	период менархе. 4. Работоспособность в зонах умеренной и большой мощностей увеличивается, что связано с улучшением координации в деятельности вегетативных функций при мышечной работе. Формируется пластический рисунок движений. 5. К концу подросткового периода возрастает надежность функционирования всех систем организма, значительно повышается работоспособность. В 13-15 лет основная роль коррекций переходит от зрительного контроля к мышечной чувствительности. 6. Характерна повышенная нервозность, утомляемость, эмоциональность, снижение адаптационных возможностей центральной нервной системы.	Важно учитывать овариально-менструальный цикл девушек/спортсмена-учащегося по гимнастике художественной, варьировать физические нагрузки. Наиболее эффективен комплексный подход к развитию двигательных качеств. Рекомендуется активно разучивать различные хореографические стили движений. Наиболее интенсивный прирост точности движений характерен для движений, выполняемых обеими руками, необходимо совершенствовать предметную подготовку для обеих рук. Использовать педагогические приемы, направленные на поддержание внимания и развитие интереса к учебно-тренировочным занятиям. Можно использовать эмоциональные факторы и мотивационный компонент.
Юношеский возраст		
16 – 20 лет	Для юношеского возраста характерна высокая степень функционального совершенства, сердечно-сосудистая и другие функциональные системы организма готовы к значительным нагрузкам. Происходит завершение процесса роста, окончательное формирование половой системы, ликвидируется рассогласованность в гормональной регуляции обмена веществ и физиологических функций, созревание репродуктивной функции.	В данный период происходит максимальная индивидуализация подготовки, совершенствуется индивидуальный стиль выполнения упражнений, создаются предпосылки для максимальной реализации артистических способностей спортсмена-учащегося по гимнастике художественной и достижения наивысших результатов на соревнованиях различного уровня.

Таблица 5. Примерная план-схема годовичного цикла для группы НП 1 года обучения

[illegible]

[illegible]

Таблица 6. Примерная план-схема годовичного цикла для группы НП 2, 3 годов обучения

[illegible]

[illegible]

Таблица 7. Примерное содержание учебно-тренировочного материала для групп НП 1 года обучения (первое полугодие)

Виды подготовки	Содержание примерного учебного материала	Практические рекомендации
ОФП	1. Разновидности ходьбы: гимнастический (с носка); на носках, на пятках; на внешнем и внутреннем своде стопы; в выпаде, полуприседе, приседе; в упоре присев.	Следить за правильной осанкой, положением головы, акцентировать внимание на четкое положение рук.
	2. Разновидности бега: семенящий; высоко поднимая бедро; сгибая ноги назад; со взмахом ног вперед, назад, в стороны; бег в положении согнувшись с опорой руками о пол.	Следить за правильной постановкой стоп. Начинать обучение в медленном темпе, постепенно ускоряя темп выполнения заданий.
	3. Разновидности передвижений: упор лежа на бедрах, с опорой на руки, переставляя их дойти до отмеченного места; в упоре стоя согнувшись; передвижение боком в положении упор лежа.	Удержаться в правильном положении при передвижении и достигнуть цели.
	4. Разновидности подскоков и прыжков: прыжки на двух ногах, руки на пояс; прыжки на одной ноге; прыжки из положения упор присев; ноги врозь – вместе (на месте и с продвижением);	Фаза полета фиксируется (отрабатывается) с помощью тренера-преподавателя: с поддержкой под руки, полет – ноги вместе, носки натянуты. Быстро оттолкнуться, ноги вместе, носки оттянуты.
	5. Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Обозначение шага на месте и в движении. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход,	Медленно, с использованием ориентиров на полу (мнимая или очерченная линия) и в пространстве

	противоходом, по диагонали, змейкой.	(фиксировать взгляд) менять направление в ходьбе.
	6. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; махи и круговые движения во всех суставах.	Соблюдать гимнастический стиль выполнения упражнений.
	7. Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу, ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.	Движения выполнять в медленном темпе, постепенно увеличивая амплитуду. Постепенно увеличивать дозировку упражнений.
	8. Упражнения для ног: - сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. - максимальное растягивание и расслабление ног; -упражнения в положении сидя для развития выворотности ног; - полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе.	Упражнения выполнять в положениях на полу (партерная гимнастика).
	9. Игры и игровые упражнения. Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками. «Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах. «Резвые мышата» – ползание на коленях. «Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом. «Рыбак и рыбки» – дети перепрыгивают через скакалку, которую вращает тренер-преподаватель.	Возможно использование предметов гимнастики художественной.
СФП	1. Упражнения для развития гибкости:	Упражнения включаются в каждое

	наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры); сед согнув ноги, руки на колени, разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола; «колючко» – упор лежа на бедрах сгибая ноги и прогибаясь назад: а) коснуться головы носками ног; б) коснуться носками ног лба; «корзинка» – из положения лежа на животе, захватить руками голени поднимая ноги вверх и выпрямляя их в коленях, прогнуться назад, зафиксировать положение на 10 счетов «качалка» – принять положение «Корзинка». Выполнять перекач на грудь и обратно на бедра. «мост» из положения лежа на спине; полушпагат, шпагат.	учебно-тренировочное занятие. Упражнения для увеличения подвижности в суставах можно усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания. После выполнения упражнений для развития гибкости обязательно выполнять упражнения на растягивание и укрепление мышц спины.
	2. Упражнения на формирование осанки и совершенствование равновесия: стойка на носках по VI, III позициям; стойка на одной ноге (на всей стопе и на носках), другую назад, в сторону, вперед на 45°; овладение навыкам «жесткой спины»	Упражнения включаются в каждое учебно-тренировочное занятие.
	3. Волны: волны руками вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные; волны телом (сидя на пятках, стоя на коленях, сидя).	Все упражнения руками выполнять с использованием сюжетных игр: изображая движения растений, крыльев птиц, насекомых и т.д.
Техническая подготовка (беспредметная)	1. Равновесия: стоя на одной ноге, другая согнута, носок у колена вперед, в сторону, бедро поднято на 90°; стоя на одной, свободная нога назад в горизонтальном положении (арабеск).	Обучение равновесиям должно предполагать постепенное усложнение: - у опоры (лицом, боком) на всей стопе; - у опоры на носке; - с временным отпуском опоры;

		- на середине, на всей стопе; - на середине на носке. Обучать фиксировать колено и стопу, разворачивать бедро в положениях сидя и лежа на полу. Выполнять поочередно правой и левой ногой.
	2. Повороты: на двух ногах с переступанием; скрестный поворот на 360°	Обучение поворотам связано со специфическими движениями головы, поначалу отстающей от движения плеч, затем опережающей их. Этот момент важен для тренировки контроля за направлением взгляда во время вращений.
	3. Прыжки: с двух ног с места: выпрямившись, выпрямившись с поворотом от 45 до 360° толчком одной с места: прыжок махом (в сторону, назад); толчком одной с ходу: закрытый и открытый, со сменой ног (вперед, сзади).	Прыжки выполняются поочередно правой и левой ногой. Необходимо сформировать умение выполнять пружину ногами, умение сохранять правильную осанку, навык выпрямленных коленей, оттянутых носков.
6. Техническая подготовка (предметная)	1. Упражнения со скакалкой: качание, махи (двумя руками, одной рукой); вращение скакалки (вперед, назад); простые прыжки через скакалку. 2. Упражнения с обручем: вращения вокруг туловища (талии); передача из одной руки в другую (в различных положениях); пролезание в обруч (обруч в руках, обруч катится).	1. Упражнения со скакалкой: - качание, махи (двумя руками, одной рукой); - вращение скакалки (вперед, назад); - простые прыжки через скакалку. 2. Упражнения с обручем: - вращения вокруг туловища (талии); - передача из одной руки в другую (в различных положениях); - пролезание в обруч (обруч в руках, обруч катится).

Хореографическая подготовка	Элементы хореографии: постановка корпуса, позиции ног (I, II III, IV, V), позиции рук (подготовительная, I, II, III)	Изучаются позиции ног лицом к палке в следующей последовательности I, II III, V, IV. При обучении позициям рук, избегать излишней напряженности, следить за правильным положением кисти.
Акробатическая подготовка	1. Стойка на лопатках («березка»); 2. Кувырок вперед, назад; 3. Перекат боком (в положении лежа, в группировке).	Следить за группировкой, плавный перекат на спину.

Таблица 8. Примерное содержание учебно-тренировочного материала для групп НП 1 года обучения (второе полугодие)

Виды подготовки	Содержание примерного учебного материала	Практические рекомендации
ОФП	1. Закрепление навыков в раннее изученном материале первого полугодия.	Дозировка тех или иных упражнений может быть увеличена.
	2. Виды шагов: на полупальцах, мягкий, высокий, острый, пружинящий, двойной (приставной), скрестный, скользящий перекатный, широкий.	Медленно, с использованием ориентиров на полу (мнимая или очерченная линия) и в пространстве (фиксировать взгляд) менять направление в ходьбе.
	3. Разновидности бега: скрестный, приставной, спиной вперед, с поворотом на 360°, бег с внезапной сменой направления по сигналу, бег с ускорениями.	Следить за соблюдением дистанции между спортсменами-учащимися.
	4. Разновидности передвижений: повторение учебного материала I полугодия; упор лежа, ноги удерживает партнер, переставляя руки дойти до отмеченного места («тачки»)	Следить за прямым положением тела.
	5. Разновидности подскоков и прыжков: повторение учебного материала I полугодия; галоп в сторону, вперед с правой и левой ноги;	Фаза полета в этом элементе фиксируется (отрабатывается) с помощью тренера-преподавателя: с поддержкой под руки, полет – ноги вместе, носки натянуты
	6. Фигурные построения: переходы с бега на шаг, с шага на бег; повороты в движении; перемена направления движения.	Задания выполняются по сигналу.
	7. Упражнения для рук и плечевого пояса: повторение учебного материала I полугодия; прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях).	Руки прямые, одновременный выкрут в плечевых суставах. Постепенно уменьшая расстояние между руками.
	8. Упражнения для шеи и туловища:	Постепенно увеличивать амплитуду

	повторение учебного материала I полугодия; упражнения на растягивание во всех направлениях, расслабление, наклоны, прогибы; углы в висе на гимнастической стенке.	движений.
	9. Упражнения для ног: повторение учебного материала I полугодия; выпады вперед, назад, в сторону; маховые и круговые движения из различных исходных положений;	Выполнение маховых и круговых движений необходимо начинать в различных положениях на полу.
	10. Игры и игровые упражнения: Специальные игровые задания и эстафеты с использованием предметов гимнастики художественной.	В процессе игр использовать различные предметы гимнастики художественной (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).
СФП	1. Закрепление навыков ранее изученного материала первого полугодия.	Постепенно увеличивать амплитуду движений и дозировку упражнений
	2. Упражнения для развития гибкости: «мост» из положения стоя на коленях; «мост» из положения стоя; перекаты на грудь из положения стоя на коленях; шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону.	Упражнения для увеличения подвижности в суставах усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.
		Выполнять шпагаты на левую и на правую ногу, необходимо с плотным касанием бедер пола, руки сначала на полу позднее – в стороны
	3. Упражнения на формирование осанки и совершенствование равновесия: повторение учебного материала I полугодия; стойка на носках спиной к стене.	Спина и пятки касаются стены, колени вытянуты.

	4. Волны: плавное поднимание и опускание рук, поочередное и одновременное; волна вперед и назад из положения сед на пятках, стойка на коленях.	Добиваться плавности и последовательности каждого действия.
Техническая подготовка (беспредметная)	1. Равновесия: стоя на одной, свободная вперед в горизонтальном положении; вертикальное боковое, нога на 180° с захватом.	Упражнения выполнять на высоких полупальцах (на носках) у опоры и без опоры.
	2. Повороты: переступая на одной ноге (тур лян), другая согнута в различных положениях или на 45°.	Повороты выполняются всем туловищем, без скручивания. Перемещение пятки должно быть не более чем на 45°. Постепенно вводятся различные варианты: меняется скорость поворота положение ноги (различные арабески, нога вперед, в сторону, согнута, прямая).
	3. Прыжки: прыжок толчком одной с приземлением на две ноги с последующим отталкиванием (наскок); прыжки с места «разножка»; прыжок «касаясь» толчком двумя, толчком одной.	Следить за положением рук во время выполнения прыжков.
Техническая подготовка (предметная)	1. Упражнения со скакалкой: вращение скакалки (скрестно вперед и назад); два конца скакалки в двух руках; один конец скакалки в одной руке, а середина – в другой; прыжки через скакалку, руки скрестно;	Обучение каждому действию с предметом проводится в сюжетной игре. Обучение одного действия не должно превышать 3 минуты.
	выброс и ловля одного конца скакалки в раскрытом состоянии. 2. Упражнения с обручем: махи одной и двумя руками во всех направлениях; передача из одной руки в другую (в различных	Мяч удерживается на ладони при слегка разведенных пальцах кисти. Запрещено прижимать мяч к запястью, предплечью или телу.

	положениях); прыжки в обруч; вход в обруч и из обруча; вертикальное вращение обруча на кисти. 3. Упражнения с мячом: махи (во всех направлениях); круги (большие, средние); передача около шеи и туловища, над головой и под ногами; отбивы однократные, многократные; маленькие броски и ловля двумя руками.	
Хореографическая подготовка	Элементы хореографии: упражнения для правильной постановки ног и рук; demi-plie в I, II, III позициях; battmans tendus вперед, в сторону	Упражнения выполняются возле гимнастической стенки или балетного станка. Следить за выворотностью ног.
Акробатическая подготовка	Обучение перевороту в сторону («Колесо»).	Выполнять с поддержкой тренера-преподавателя, ставя руки на возвышенность, позднее самостоятельно, ставя руки на пол, используя различные ориентиры на полу.
Музыкально-двигательная подготовка	Специальные средства: воспроизведение и характер музыки через движение; распознавание основных музыкально-двигательных средств; музыкальные игры; музыкально-двигательные задания.	Прослушивание музыкальных произведений различного характера и ходьба с изменением темпа.
Композиционно-исполнительская подготовка	1. Упражнения в парах, в группе. 2. Составление учебных комбинаций из освоенных элементов.	С привлечением всех спортсменов-учащихся. Обучать синхронному выполнению упражнений.

Таблица 9. Контрольно-переводные нормативы по виду спорта по общей и специальной физической подготовке для групп НП 1 года обучения

№	Нормативы	Оценочные шкалы по 5-балльной системе
1	Внешние данные спортсмена-учащегося. Оценивается пропорциональность, стройность, осанка	Сбавка 0,5 балла – незначительные нарушения. Сбавка 1 балл – значительные нарушения.
2	Мост из положения лёжа, придвинуть руки к ногам	«5» – полное касание пальцами рук пяток; «4» – расстояние 10 см; «3» – расстояние 20 см; «2» – расстояние 30 см; «1» – расстояние более 30 см
3	Сед, ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация – 5 сек.	«5» – плотная складка, ноги прямые, стопы сильно оттянуты; «4» – при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, ноги прямые
		«3» – при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, ноги прямые; «2» – ноги прямые, стопы оттянуты, наклон туловища 45°; «1» – неполная складка, ноги согнуты, кисти рук на уровне голени.
4	Шпагат 1 – с правой ноги 2 – с левой ноги	«5» – плотное касание пола правым и левым бедром; «4» – расстояние 1 – 5 см от пола до бедра; «3» – расстояние 6 – 10 см от пола до бедра; «2» – расстояние 11 – 15 см от пола до бедра; «1» – расстояние более 15 см от пола до бедра.
5	Поперечный шпагат	«5» – выполнение шпагата по одной прямой «4» – с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» – до 10 см от линии до паха «2» – 11 – 15 см от линии до паха «1» – более 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
6	Равновесие на одной ноге (на полной стопе), другая нога согнута под углом 90°, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполнять с обеих ног	«5» – фиксация 10 сек. «4» – фиксация 9 – 8 сек. «3» – фиксация 7 – 6 сек. «2» – фиксация 5 – 4 сек. «1» – фиксация менее 4 сек.

7	Перевод (выкрут) вчетверо сложенной скакалки спереди назад и обратно, в основной стойке.	«5» – руки прямые, одновременный выкрут обеими руками; «4» – руки слегка согнуты, одновременный выкрут обеими руками; «3» – руки слегка согнуты, неодновременный выкрут обеими руками; «2» – руки значительно согнуты, неодновременный выкрут обеими руками; «1» – не выполнение упражнения
8	20 прыжков через скакалку, каждое запутывание 0,5 балла	«5» – 20 раз «4» – 19 – 18 раз «3» – 17 – 15 раз «2» – 14 – 10 раз «1» – менее 10 раз
9	Поднимание ног в висе на гимнастической стенке на 90°. Подсчитывается количество раз без учета времени	«5» – 10 раз «4» – 9 – 8 раз «3» – 7 – 6 раз «2» – 5 – 4 раза «1» – менее 3 раз
10	Прогибание назад до вертикального положения лежа на животе за 10 сек. Подсчитывается количество правильных исполнений	«5» – 10 – 9 раз «4» – 8 – 7 раз «3» – 6 – 4 раз «2» – 3 – 2 раз «1» – 1 – 0 раз

Средний балл:

5,0 – 4,5 – высокий уровень физической подготовки;

4,4 – 4,0 – выше среднего;

3,9 – 3,5 – средний уровень;

3,4 – 3,0 – ниже среднего;

2,9 и ниже – низкий уровень.

Таблица 10. Примерное содержание учебно-тренировочного материала для групп НП 2 и 3 годов (первое полугодие)

Виды подготовки	Содержание примерного учебного материала	Практические рекомендации
ОФП	1. Закрепление навыков в раннее изученном материале первого года обучения.	Дозировка тех или иных упражнений может быть увеличена.
	2. Разновидностей ходьбы и бега: Повторение учебного материала I года обучения.	Выполнять упражнения, сохраняя правильную осанку, увеличивать амплитуду и быстроту передвижений, добавлять различные действия руками, головой, менять направления в беге, ходьбе, изменять ориентиры и «характерность» самого движения.
	3. Выполнение комплекса ритмической гимнастики.	Вначале изучаются движение ног, затем рук, затем их координация. Использовать музыку песенного характера: на запев выполнять новые движения, на припев повторять ранее изученные.
	4. Разновидности передвижений: Проведение подвижных игр и эстафет для развития ловкости, координации и быстроты движений.	Тщательно оговаривать условия игры. Соблюдать правила страховки, словесно отмечать отличившихся. Не менее 2 игр.
	5. Совершенствование разновидностей подскоков и прыжков. Повторение учебного материала I года обучения.	Увеличивать амплитуду движения и количество повторений. Изменять условия приземления (ковровую дорожку, пол, ковер)
	6. Фигурные построения: Перемена направления движения. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой.	Задания выполняться по сигналу. Выполнение заданий в парах, тройках (обучение синхронным действиям).
	7. Упражнения для рук и плечевого пояса: прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях).	Руки прямые, одновременный выкрут в плечевых суставах. Постепенно уменьшая расстояние между руками.

	сгибание и разгибание рук в локтях и лучезапястных суставах, круги руками, махи одновременные последовательные двумя руками. Пружинящие упражнения руками.	Выполнять движения руками, соблюдая гимнастический стиль.
	8. Упражнения для шеи и туловища: упражнения на растягивание во всех направлениях, расслабление, наклоны, прогибы; углы в висе на гимнастической стенке; из положения лежа на спине, руки вверх, принять положение группировка; из положения лежа на спине, руки закреплены (хват за рейку), поднимание прямых ног до касания носками головы.	Постепенно увеличивать амплитуду движений. Увеличение количества повторений и подходов.
	9. Упражнения для ног: выпады вперед, в сторону, назад; махи ног вперед, в сторону, назад; круговые движения из различных исходных положений;	Маховые и круговые движения начинать выполнять в различных положениях на полу.
	10. Игры и игровые упражнения: Специальные игровые задания и эстафеты с использованием предметов гимнастики художественной.	В процессе игр использовать различные предметы гимнастики художественной (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента)
СФП	1. Закрепление навыков в раннее изученном материале первого года обучения.	Постепенно увеличивать амплитуду движений и дозировку упражнений
	2. Упражнения для развития гибкости: упражнения учебного материала групп НП-1: «корзинка», «колечко», «качалка», «мост»; из упора присев поворот в положение моста, вновь переход в упор присев; мост из стойки на коленях с захватом ног; перекаты в стойку на груди; шпагаты (продольные, поперечный) с возвышенности; шпагаты с наклонами корпуса, с фиксацией в крайних положениях; лежа на спине, махи ногами во всех направлениях с максимальной амплитудой;	Упражнения для увеличения подвижности в суставах усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания. Выполнять шпагаты на левую и на правую ногу, необходимо с плотным касанием бедер пола, руки сначала на полу позднее – в стороны.

	3. Упражнения на формирование осанки и совершенствование равновесия: основная стойка, быстрые повороты головы направо и налево; варианты равновесий на одной ноге с различным положением «свободной» ноги, рук, головы, то же с закрытыми глазами.	Каждый вид равновесия держать по 5 – 10 сек.
	4. Волны: вперед и обратная стоя у опоры; обратная стоя на коленях последовательным выгибанием и прогибанием спины; боковая волна у опоры; целостный взмах вперед, в сторону	Добиваться плавности и последовательности каждого действия.
Техническая подготовка (беспредметная)	1. Равновесия: пассе вперед или в сторону (горизонтальная позиция) или с наклоном верхней части спины и плеч назад; стоя на одной, свободная впереди в горизонтальном положении; стоя на одной, свободная в сторону горизонтально; стоя на одной, свободная нога в сторону с помощью руки; стоя на одной, свободная нога назад в горизонтальном положении (Арабеск); стоя на одной ноге, свободная нога согнута назад (Аттитюд); равновесие в опоре на живот.	Ознакомление с каждым технически сложными упражнениями начинать с показа данного элемента на картинке с видеокамеры и пр. или живого показа. При обучении использовать подводящие упражнения. Упражнения выполнять на высоких полупальцах (на носках) у опоры и без опоры. Равновесия имеют определенную и четко фиксируемую форму с положением «остановка».
	2. Повороты: “пассе“ (вперед или в сторону); свободная нога вперед в горизонтальном положении (выпрямленная или согнутая);	Обучение поворотам возможно только после овладения гимнастками соответствующих равновесий. Повороты должны иметь фиксированную и хорошо определенную форму во время всего вращения и до его завершения.
	3. Прыжки: прыжок, согнув ноги с поворотом на 360°; прыжок со сменой согнутых ног;	Следить за положением рук во время выполнения прыжков. Все трудности прыжков должны иметь

	прыжок пассе (свободная нога согнута вперед или в сторону) с поворотом на 360°; прыжок, свободная нога горизонтально вперед, в сторону, назад, аттитюд с поворотом на 180°; прыжок подбивной, отталкивание 1 – 2 ногами.	следующие базовые характеристики: определенная и фиксированная форма в полете, высота должна быть достаточной для соответствующей формы.
Техническая подготовка (предметная)	1. Упражнения со скакалкой: вращение, скакалка сложена вдвое (в одной руке или в двух руках); вращение, скакалка сложена втрое/вчетверо; свободное вращение вокруг части тела; вращение открытой, натянутой скакалки, удерживаемой за середину или за конец; проход через раскрытую скакалку, удерживаемую за 2 конца (или сложенную в 2 или более), вращающуюся вперед, назад, или в сторону, также с двойным вращением скакалки; проход через скакалку во время мелких прыжков/подскоков, скакалка вращается вперед, назад, в сторону; отпускание и ловля одного конца скакалки с вращением или без него (“Эшаппе”); броски и ловля (одной рукой – вдвое, вчетверо сложенной скакалки); броски одной рукой прямую скакалку, двумя руками из основного хвата. 2. Упражнения с обручем: вращение вокруг оси на полу; перекат обруча по полу; проход полностью или частью тела через обруч; вращение обруча вокруг кисти; свободное вращение обруча вокруг части тела. 3. Упражнения с мячом:	Обучение одного действия не должно превышать 3 минуты. Прыжки через скакалку должны выполняться во всех направлениях – вперед, назад, с поворотами. Мяч удерживается на ладони при слегка разведенных пальцах кисти. Запрещено прижимать мяч к запястью, предплечью или телу.

	движение с выкрутом мяча; вращение кисти (кистей) вокруг мяча; серия сопровождаемых маленьких перекатов; отбивы: серии небольших отбивов (ниже уровня колена), один высокий отбив (на уровне колена или выше), видимый отбив от части тела.	
Хореографическая подготовка	Элементы хореографии: упражнения для правильной постановки ног и рук; Demi-plie (дэми-плие) в I, II, III позициях; Battements tendus (батман тандю) в 4 I позицию в сторону, вперед и назад; Battements tendus jetes (батман тандю жэтэ) в I позиции в сторону, вперед и назад; комбинации танцевальных шагов.	Упражнения выполняются возле гимнастической стенки или балетного станка. Следить за выворотностью ног. Танцевальные шаги должны быть логично и плавно соединенные, связанные без необоснованных остановок и длительных подготовительных движений.
Акробатическая подготовка	1. Обучение стойки на груди и предплечьях; 2. «Колесо» с опорой на одну руку или на обе руки, на предплечья, на грудь или на спину.	Выполнять с поддержкой тренера-преподавателя, ставя руки на возвышенность, позднее самостоятельно, ставя руки на пол, используя различные ориентиры на полу.
Музыкально-двигательная подготовка	1. Выполнение небольших и несложных комбинаций под музыку различного характера (полька, вальс, галоп, мазурка). 2. Музыкальные игры и музыкально-двигательное задание.	Комбинации заранее выучиваются и повторяются не менее 3-х раз. Заканчивать каждое движение строго с окончанием музыкального предложения.
Композиционно-исполнительская подготовка	1. Упражнения в парах, в группе. 2. Учебные комбинаций из освоенных элементов. 3. Композиции для показательных выступлений.	С привлечением всех занимающихся. Обучать синхронному выполнению упражнений.

Таблица 11. Примерное содержание учебно-тренировочного материала для групп НП 2 и 3 годов обучения (второе полугодие)

Виды подготовки	Содержание примерного учебного материала	Практические рекомендации
ОФП	1.Закрепление навыков в раннее изученном материале первого года обучения.	Дозировка тех или иных упражнений может быть увеличена.
	2. Разновидности ходьбы и бега. Повторение учебного материала I полугодия.	Возможно использование предметов гимнастики художественной.
	3.Выполнение комплекса ритмической гимнастики.	Составлять комплексы музыкальных разминок.
	4.Разновидности подскоков и прыжков: повторение учебного материала I полугодия; прыгая на двух ногах с продвижением вперед с подтягиванием коленей к груди; стоя лицом к гимнастической скамейке вскок на скамейку и соскок; прыжки на одной ноге «блоха»; выполнение серий прыжков и подскоков.	Менять условия выполнения: у стенки, без опоры, взявшись за руки, меняя темп исполнения. Добиваться правильной техники выполнения.
	5.Фигурные построения. Повторение учебного материала I полугодия.	Использовать построение как всех гимнасток группы, так и различные деления на подгруппы.
	6.Упражнения для рук и плечевого пояса: повторение учебного материала I полугодия; из стойки лицом к гимнастической стенке в наклоне вперед, руки хватом за рейку, пружинящие наклоны вперед;	Выполнять движения руками, соблюдая гимнастический стиль. Каждое упражнение повторять сериями 8 раз. Упражнения предназначены для развития силы отдельных мышечных групп рук.
	7.Упражнения для шеи и туловища: повторение учебного материала I полугодия из седа ноги врозь, наклоны вправо, влево, вперед; лежа на спине, поднять одну ногу вверх, поднять туловище к ноге, руки через верх- вперед; из стойки на лопатках, развести ноги в стороны, согнуть в коленях;	В упражнениях для развития силы строго следить за дозировкой. Для развития мышц передней поверхности тела 10 – 15 раз по 2 подхода.

	лежа на животе, прогнуться – «лодочка», ноги поочередно вверх-вниз; лежа на спине, ноги вверх, резко развести ноги в стороны, поднять туловище, руки вперед; лежа на животе, руки за голову, прогнуться, поворот туловища вправо, влево.	
	8.Упражнения для ног: повторение учебного материала I полугодия из положения лежа на спине, нога вверх, отвести ногу в сторону, вернуться в исходное положение; из положения лежа, круги ногами вправо и влево; упор присев – толчком упор лежа – толчком двумя ногами упор присев – прыжок вверх (одна серия); из упора стоя на коленях махи назад правой, левой ногой.	Нога прямая, носок оттянут. Следить, чтобы поясничный отдел позвоночника был прижат к полу, 10 – 15 раз с каждой ноги.
	9.Игры и игровые упражнения: Специальные игровые задания и эстафеты с использованием предметов художественной гимнастики художественной.	Игровые задания могут менять свое содержание и целевую установку. Использовать соревновательный метод.
СФП	1.Закрепление навыков в раннее изученном материале первого года обучения.	
	2.Упражнения для развития гибкости: повторение учебного материала I полугодия из положения лежа на спине растягивание в «шпагат» во всех направлениях (самостоятельно, с помощью партнера); из положения лежа на боку, одну ногу в сторону, пружинящие растягивания «шпагата» в сторону (самостоятельно, с помощью партнера); в шпагате, наклон назад, согнуть ногу впереди, наклон назад кольцом, наклон назад с захватом; стоя боком к опоре, ноги врозь, рука вверх, поочередные наклоны вперед и назад до касания рукой пола; передвижение в положении «мост»;	Выполнять упражнения в каждую сторону, с правой и левой ноги. Использовать упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление.

	из стойки на коленях, перекаат на грудь, встать в положение «мост»; из положения «мост», перекаат на грудь в упор лежа на бедрах.	
	3. Упражнения на формирование осанки и совершенствование равновесия: пять быстрых поворотов кругом и затем пройти 5 м по прямой линии с прямой спиной; стойка на устойчивой опоре на одной ноге, другая согнута, руки на пояс, глаза закрыты; ходьба вперед на ориентир, глаза закрыты; выполнение простейших акробатических элементов (несколько кувырков, перекаатов)	Для повышения интереса использовать сюжетные и подвижные игры с использованием ориентиров, начерченных на полу, с использованием других предметов и дополнительных приспособлений.
	4. Волны: повторение учебного материала I полугодия вперед и обратная, без опоры, на всей стопе; вперед и обратная у опоры на носках; боковая без опоры; целостный взмах туловищем вперед, в сторону, в сторону с поворотом.	Добиваться плавности и последовательности каждого действия. Основное отличие взмахов – толчкообразное начало движения.
Техническая подготовка (беспредметная)	1. Равновесия: повторение учебного материала I полугодия; стоя на одной, свободная нога впереди в шпагате с помощью рук; казак – свободная нога горизонтально (все направления); равновесие с опорой на грудь; с помощью руки (Кабаева); динамические равновесия с полной волной телом во всех направлениях в положении стоя (вперед, в сторону, назад) или с переходом к полу / от пола; динамические равновесия с опорой на локти с движениями ногами или без них.	Для обучения использовать подводящие упражнения, ориентиры и другие приемы. Обратить внимание на технику равновесия (смещение центра тяжести тела, выведение таза вперед, прогиб в грудном отделе позвоночного столба). Постоянное чередовать выполнение с правой и левой ноги. Использовать длительные фиксации поз, исключение зрительного анализатора.
	2. Повороты: повторение учебного материала I полугодия;	Для обучения поворотам необходим определенный уровень хореографической

	арабеск, свободная нога в горизонтальном положении; аттитюд; поворот в шпагат с помощью руки.	подготовленности (пассе, фондю, релеве, тур лян, простейшие туры у опоры, на середине).
	3. Прыжки: повторение учебного материала I полугодия; кабриоль вперед; прыжок прогнувшись; казак, нога вперед горизонтально; кольцо одной ногой, отталкивание 1 или 2 ногам; прыжок подбивной, отталкивание 1 – 2 ногам в кольцо, или с наклоном туловища назад.	Перед обучением использовать специальную разминку – распрыгивание: подскоки и прыжковые передвижения. Необходимо сформировать базовые навыки отталкивания и приземления разными способами.
Техническая подготовка (предметная)	1. Упражнения со скакалкой: повторение учебного материала I полугодия; мельница (открытой натянутой скакалкой, удерживаемой за середину, также сложенной вдвое); проход через скакалку во время мелких прыжков/подскоков с двойным вращением скакалки или в сложенную скакалку; вращение свободного конца скакалки (спираль); ловля скакалки каждой рукой за разные концы. 2. Упражнения с обручем: повторение учебного материала I полугодия; перекат обруча через большие части тела; вращения обруча вокруг его оси; свободное вращение между пальцами, на части тела; броски и ловля (одной рукой вверх после маха или круга, одной рукой вперед). 3. Упражнения с мячом: перекат мяча по 2 большим сегментам тела; восьмерки мячом с круговыми движениями рук; перекат мяча на полу, перекат тела по мячу на полу; свободное вращение (вращения) мяча на части тела; ловля мяча одной рукой.	Выполнение каждого действия по 10 раз, технически правильно выполненных. Повторять основные действия с предметом из различных исходных положений и условий выполнения. Использовать мячи с различным диаметром и весом. Использовать игровые задания и сюжетные игры.
Хореографическая	Элементы хореографии:	Добиваться пластичного выполнения

подготовка	повторение учебного материала I полугодия; положение ноги sur le cou-de-pied (сюр ле ку-дэ-пье) спереди и сзади; Releve (рэлевэ) на полупальцах в I, II, V позициях; Grand plie (гранд плие) на I, II, V и IV позициях; Port de bras (пор дэ бра)	движений. Правильное положение рук, сочетание с различными упражнениями.
Акробатическая подготовка	1. Повторение учебного материала I полугодия. 2. «Рыбка» - переворот на полу на одном плече с проходом выпрямленного тела через вертикаль; 3. Перевороты (вперед, назад).	Выполняется с поддержкой тренера-преподавателя.
Музыкально - двигательная подготовка	1. Выполнение небольших и несложных комбинаций под музыку различного характера (полька, вальс, галоп, мазурка). 2. Музыкальные игры и музыкально-двигательное задание.	Выполнение групповых учебных комбинаций под музыку, состоящих из знакомых, выученных элементов.
Композиционно-исполнительская подготовка	1. Составление соревновательных программ (индивидуальное, групповое). 2. Составление спортивно-показательных программ.	Вначале изучаются элементы, затем соединения и потом комбинации элементов по частям. Добиваться выразительности движений.

Таблица 12. Контрольно-переводные нормативы по виду спорта по общей и специальной физической подготовке для групп НП 2, 3 годов обучения

№	Нормативы	Оценочные шкалы по 5-балльной системе
1	Внешние данные гимнастки. Оценивается пропорциональность, стройность, осанка.	Сбавка 0,5 балла – незначительные нарушения. Сбавка 1 балл – значительные нарушения.
2	Мост из положения стоя, придвинуть руки к ногам.	«5» – полное касание пальцами рук пяток; «4» – расстояние 10 см; «3» – расстояние 20 см; «2» – расстояние 30 см; «1» – расстояние более 30 см
3	Наклон вперед из основной стойки, обхватив руками голени, плотно прижать грудь и живот к бедрам, держать 3 секунды	«5» – грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые; «4» – грудь плотно касается бедер, ноги слегка согнуты; «3» – расстояние 1 – 5 см от груди до бедра; «2» – расстояние 6 – 10 см от груди до бедра; «1» – расстояние 11 – 15 см от груди до бедра;
4	Шпагаты на правую, левую ногу, поперечный, с гимнастической скамейки.	«5» – плотное касание пола правым и левым бедром; «4» – расстояние 1 – 5 см от пола до бедра; «3» – расстояние 6 – 10 см от пола до бедра; «2» – расстояние 11 – 15 см от пола до бедра; «1» – расстояние более 15 см от пола до бедра.
5	Скрестный поворот на 360° с ударом мяча об пол. Фиксируется количество раз за 15 секунд. Не пойманный мяч не считается.	«5» – 10 раз «4» – 9 – 8 раз «3» – 7 – 6 раз «2» – 5 – 4 раз

		«1» – менее 4 раз
6	Равновесие на одной ноге (на носке), другая нога согнута под углом 90°, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполнять с обеих ног.	«5» – фиксация 5 секунд «4» – фиксация 4 секунд «3» – фиксация 3 секунд «2» – фиксация 2 секунд «1» – фиксация 1 секунд
7	Перевод (выкрут) гимнастической палки с сантиметровой разметкой спереди назад и обратно. Учитывается расстояние между кистями рук при выкруте палки прямыми руками.	«5» – расстояние до 10 см. «4» – расстояние до 15 см. «3» – расстояние до 20 см. «2» – расстояние до 25 см. «1» – расстояние более 25 см.
8	Прыжки с двойным вращением скакалки за 10 сек. Подсчитывается количество прыжков.	«5» – 16 – 15 раз «4» – 14 – 13 раз «3» – 12 – 11 раз «2» – 10 – 9 раз «1» – менее 9 раз
9	Поднимание ног в висе на гимнастической стенке на 90°. Подсчитывается количество раз без учета времени.	«5» – 15 раз «4» – 13 – 14 раза «3» – 12 – 11 раза «2» – 10 – 9 раза «1» – менее 9 раз
10	Прогибание назад до вертикального положения лежа на животе за 20 сек. Подсчитывается количество правильных исполнений.	«5» – 20 – 19 раз «4» – 18 – 16 раз «3» – 15 – 13 раз «2» – 12 – 10 раз «1» – менее 10 раз

Средний балл:

5,0 – 4,5 – высокий уровень физической подготовки;

4,4 – 4,0 – выше среднего;

3,9 – 3,5 – средний уровень;

3,4 – 3,0 – ниже среднего;

2,9 и ниже – низкий уровень.

Таблица 13. Программный материал по хореографии для групп УТ, СПС и ВСМ по годам обучения

Основные упражнения	Этапы подготовки								
	УТ				СПС			ВСМ	
	1	2	3	>3	1	2	>2	1	>1
Экзерсис у опоры – 1-й учебный материал									
1. Demi-plie (дэми-плие) на 1, 2, 3, 5 и 4 позициях	+	+С	+С	С	С	С	С	С	С
2. Battements tendus (батман тандю) в 1 позицию в сторону, вперед и назад	+	+С	+С	С	С	С	С	С	С
3. Battements tendus demi-plie (батман тандю с дэми-плие) в 1 позиции в сторону, вперед и назад	+	+С	+С	С	С	С	С	С	С
4. Passe par terre (пассэ пар тэпп) из 1 позиции вперед и назад	+	+С	+С	С	С	С	С	С	С
5. Battements tendus jetes (батман тандю жэтэ) в 1 и 5 позиции в сторону, вперед и назад	+	+С	+С	С	С	С	С	С	С
6. Rond de jambe par terre en dehoire u en dedans (ронд дэ жамб пар терр ан дээр и ан дэдан)	+	+С	+С	С	С	С	С	С	С
7. Battements tendus jetes с demi-plie (батман тандю жэтэ с дэми-плие) в 1 и 5 позиции в сторону, вперед и назад	+	+С	+С	С	С	С	С	С	С
8. Battements tendus с demi-plie (батман тандю с дэми-плие) в 5 позицию в сторону, вперед и назад	+	+С	+С	С	С	С	С	С	С
9. Battements tendus (батман тандю) в 5 позиции в сторону, вперед и назад	+	+С	+С	С	С	С	С	С	С
10. Rond de jambe par terre (ронд дэ жамб пар тэпп) по четверти круга	+	+С	+С	С	С	С	С	С	С

11. Battements tendus pour le pied (батман тандю пур ле пьед) в 1 и 5 позиции с опусканием на пятки	+	+C	+C	C	C	C	C	C	C
12. Releve lent (рэлевэ лэн) на 45° в сторону, вперед и назад	+	+C	+C	C	C	C	C	C	C
13. Battements tendus jetés piques (батман тандю жэтэ пике) в 1 и 5 позиции в сторону, вперед и назад	+	+C	+C	C	C	C	C	C	C
14. Battements tendus jetés (батман тандю жэтэ) с подъемом работающей ноги на высоте 25° в сторону, вперед и назад	+	+C	+C	C	C	C	C	C	C
15. Положение ноги sur le cou-de-pied (сюр ле ку-дэ-пьед) спереди и сзади	+	+C	+C	C	C	C	C	C	C
16. Battements frappe (батман фраппэ) в сторону, вперед и назад	+	+C	+C	C	C	C	C	C	C
17. Releve (рэлевэ) на полупальцах в 1, 2, 5 позициях			+C	C	C	C	C	C	C
18. Grand plie (гранд плие) на 1, 2, 5 и 4 позициях	+	+C	+C	C	C	C	C	C	C
19. Battements fondus (батман фондю) в сторону, вперед и назад	+	+C	+C	C	C	C	C	C	C
20. Battements soutenus (батман сутэню) в сторону, вперед и назад носком в пол	+	+C	+C	C	C	C	C	C	C
21. Petits battements sur le cou-de-pied (птит батман сюр ле ку-дэ-пьед), опора равномерна на всю стопу		+C	+C	C	C	C	C	C	C
22. Battements double trappes (батман дубль траппе) в сторону, вперед и назад (крестом)			+C	C	C	C	C	C	C
23. Preparation для rond de jambe par terre en dehors u en dedans (препарасьен для ронд дэ жамб пар тэр ан дээр и ан дэдан)	+	+C	+C	C	C	C	C	C	C
24. Battements releve lent (батман рэлевэ лэн) на 90° с 5 позиции в сторону и назад	+	+	+C	C	C	C	C	C	C
25. Grands battements jetés (гранд батман жэтэ) вперед и назад	+	+	+C	C	C	C	C	C	C
26. Rond de jambe en l'air en dehors u en dedans (ронд дэ жамб ан лер ан дээр и ан дэдан)		+	+C	C	C	C	C	C	C

27. Battements retire (батман рэтиор)		+	+C	C	C	C	C	C	C
28. Battements developpes (батман дэвэллопэ) в сторону, вперед и назад		+	+C	C	C	C	C	C	C
29. Grand battements jetes pointes (гранд батман жэтэ пуантэ) с 1 и 5 позиции в сторону, вперед и назад		+	+C	C	C	C	C	C	C
30. Battements developpes passes (батман дэвэллоппэ пассэ)		+	+C	C	C	C	C	C	C
31. Rond de jambe par terre plie en dehors u an dedans (ронд дэ жамб пар-тэр на плие ан дээр ан дэдан)		+	+C	C	C	C	C	C	C
32. Port de bras (пор дэ бра) правильное положение рук, 1 и 3 сочетается с различными упражнениями	+	+	+C	C	C	C	C	C	C
3-е Port de bras (пор дэ бра) выполняется как заключение к rond de jambe par terre	+	+	+C	C	C	C	C	C	C
(ронд дэ жамб пар тэрр) с отведенной ногой назад и вперед носком работающей ноги в пол	+	+	+C	C	C	C	C	C	C
33. Pas de baure (па дэ буррэ) с переменной ног an dehors (ан дээр) и an dedans (ан дэдан) изучается лицом к палке	+	+	+C	C	C	C	C	C	C
34. Pas de baurre suivre (па дэ буррэ сюив) на полупальцах в 5 позиции		+	+C	C	C	C	C	C	C
35. Перегибы корпуса назад и в сторону лицом в 1 позиции (исполняется в конце экзерсиса, медленно)		+	+C	C	C	C	C	C	C
36. Полуповороты в 5 позиции с переменной ног на полупальцах, без plie (плие) plie и с demi-plie (дэми-плие)		+	+C	C	C	C	C	C	C
Экзерсис на середине зала									
1. Упражнения те же, что и у палки	+	+	+C	C	C	C	C	C	C
2. Epaulement croisee и effacee эпудеман круасэ эффасэ в 5 и 4 позиции			+C	C	C	C	C	C	C
3. Позы croisee, efface, ecarte, (круасэ, эффасэ, экартэ) вперед и назад с руками в больших и маленьких позах. 1, 2, 3 arabesque			+C	C	C	C	C	C	C

(арабэск) изучается носком в пол									
4. Temp lie par terre (тэмп лие пар тэrr)			+C	C	C	C	C	C	C
5. Relive (рэлевэ) на полупальцах в 1, 2, 5 позициях на вытянутых ногах и с demi-plie (дэми-плие)	+	+	+C	C	C	C	C	C	C
6. Par de bourre (па дэ буррэ) с переменной ног с окончанием в eproulement en dehors en (ан дэор) (ан дэдан)		+	+C	C	C	C	C	C	C
7. Повороты на полупальцах вокруг себя на одном месте в 5 позиции	+		+C	C	C	C	C	C	C
Аллегро – быстрая часть (прыжки)									
1. Temp live (тэмп лив) по 1, 2 и 5 позиции.	+		+C	C	C	C	C	C	C
2. Changement de pied (шанжеман дэ пьед) с переменной ног, не отрываясь от пола	+	+C	C	C	C	C	C	C	C
3. Echarpe (эшаппэ) на 2 позицию		+	+C	C	C	C	C	C	C
4. Assemble (ассамбле) (изучается только в сторону)			+C	C	C	C	C	C	C
5. Balance (балансэ)		+	+C	C	C	C	C	C	C
6. Sissonne simple (сиссон симпле)		+	+C	C	C	C	C	C	C
7. Jete (жэтэ) изучается только в сторону		+	+C	C	C	C	C	C	C
8. Pas de basque (па дэ баск) сценическая форма		+	+C	C	C	C	C	C	C
9. Pas (па) полька (связующие движения)	+	+	+C	C	C	C	C	C	C
10. Трамплинные прыжки из 1 позиции	+	+	+C	C	C	C	C	C	C
Экзерсис у опоры – 2-й учебный материал									
1. Battement tendiu (батман тандю) в маленькие позы и большие позы: croisee, effacee, e'cartee (круасэ, эффасэ, экартэ)			+	+C	C	C	C	C	C
2. То же с jetes (жэтэ)			+	+C	C	C	C	C	C

3. Полуповороты в 5 позиции на полупальцах в направлении к палке и от палки на вытянутых ногах и с demi-plie (дэми-плие)			+	+C	C	C	C	C	C
4. Третье port de bres (пор дэ бра) изучается с plie (плие) на опорной ноге (растяжка), работающая нога при этом вытянута вперед или назад носком в пол. Заканчивается в rond de jambe par terre (ронд дэ жамб пар тэrr)			+	+C	C	C	C	C	C
5. Tombe a coupe (томбэ а купэ) на полупальцах выполняется после battement en frappe en petit battement (батман фраппэ и птит батман)			+	+C	C	C	C	C	C
6. Battements soutenus (батман сутэню) с подъемом на полупальцы выполняется сначала во всех направлениях, позднее нога на 45°			+	+C	C	C	C	C	C
7. Battements frappes (батман фраппэ) во всех направлениях и позднее на полупальцах.			+	+C	C	C	C	C	C
8. Battements doubles frappes-pied (батман дубль фраппэ-пъед) изучается на всей стопе, позднее выполняется на полупальцах.			+	+C	C	C	C	C	C
9. Petits battement sur le cou-de-pied (птит батман сюр ле су-дэ-пъед) изучается на всей стопе и полупальцах			+	+C	C	C	C	C	C
10. Battements fondues с plie relive (батман фондю с плие рэлевэ) изучается на всей стопе и полупальцах			+	+C	C	C	C	C	C
11. То же с plie relive с demi rond de jambe (плие рэлевэ с дэми ронд дэ жамб) выполняется на всей стопе, позднее на полупальцах		+	+C	C	C	C	C	C	C
12. Battements developpes (батман дэвэллопэ) выполняется во всех направлениях в большие позы		+	+C	C	C	C	C	C	C
13. Battements developpes в passes (батман дэвэллопэ в пассэ) (сгиб ноги под колено) во всех		+	+C	C	C	C	C	C	C

направлениях и при переходе из позы в позу									
14. Demi rond de jambe developpees на 90° en dehors и en dedans (дэми ронд дэ жамб дэвэллопэ, ан дээр и ан дэдан) изучается последовательно по мере усвоения		+	+C	C	C	C	C	C	C
15. Grands battements jetes (гранд батман жэтэ) выполняется во всех направлениях и во всех позах		+	+C	C	C	C	C	C	C
Экзерсис на середине зала									
1. Выполнение тех же упражнений, что в экзерсисе у опоры			+C	C	C	C	C	C	C
2. Выполнение простого Adagio (адажио) из пройденных поз: attitude, arabesque, battements, developpe (аттитюд, арабэск, батман, дэвэллопэ)		+	+C	C	C	C	C	C	C
3. Pas de bourre (па дэ буррэ) без перемены ног с продвижением из стороны в сторону, вперед и назад носком в пол, затем на 45°		+	+C	C	C	C	C	C	C
4. Par de bourree ballotee на croisse и effacee (пар дэ буррэ баллотэ на круасэ эффасэ) с продвижением вперед и назад (первоначально изучается с остановкой носком в пол, позднее – на 45°)			+	C	C	C	C	C	C
Аллегро – быстрая часть (прыжки)									
1. Glissade (глиссад) в сторону, вперед и назад и в маленькие позы, и вперед, и назад			+	+C	C	C	C	C	C
2. Double assemble (дубль ассамбле)			+	+C	C	C	C	C	C
3. Grands changements (гранд шажман)			+	+C	C	C	C	C	C
4. Echarpe (эшаппэ) на 2 позицию с окончанием на одну ногу sur le cou de pied (сюр ле ку дэ пьед) вперед и назад			+	+C	C	C	C	C	C
5. Grand echarpe (гранд эшаппэ) на 2 позицию			+	+C	C	C	C	C	C

6. Jete (жэтэ) в сторону с окончанием в маленькие позы вперед и назад			+	+C	C	C	C	C	C
7. Pas de basque (па дэ баск) вперед и назад			+	+C	C	C	C	C	C
8. Sissonne ouvert (сиссон увэрт) в сторону, вперед и назад			+	+C	C	C	C	C	C
9. Sissonne formee (сиссон формэ) вперед, в сторону и назад, вытянуться из demi-plie (дэми-плие)			+	+C	C	C	C	C	C
10. Balance (балансе)		+	+C	+C	C	C	C	C	C
Экзерсис у опоры – 3-й учебный материал									
1. Повороты на полупальцах на двух ногах по направлению к палке и от палки: а) батман фразпэ в позах, вперед и назад б) батман дубль фразпэ в позах, вперед и назад в) батман фондю с плие рэлевэ и с дэми ронд дэ жамб во всех направлениях и во все позы, вперед и назад			+	+C	C	C	C	C	C
			+	+C	C	C			
			+	+C	C	C			
			+	+C	C	C			
2. Batt double fondus (бат дубль фондю) во всех направлениях и во все позы				+	+C	C	C	C	C
3. Batt relive lents (бат рэлевэ лент) на 90° во всех направлениях и позах, позднее с подъемом на полупальцах				+	+C	C	C	C	C
4. Tombe (томбэ) с поворотом sur le cou de pied (сюр ле ку дэ пьед) en dehors (ан дэор) и en dedans (ан дэдан) комбинируется с другими упражнениями				+	+C	+C	C	C	C
5. Preparation (препарасион) и тур из 5 позиции				+	+C	+C	C	C	C
Экзерсис на середине зала									
1. Выполняются пройденные упражнения у палки с подъемом на полупальцах			+	+	+C	+C	C	C	C
2. Adagio (адажио) из пройденных поз в сочетании с поворотами на двух ногах pas de bourre (па дэ буррэ) и др. движениями				+	+C	+C	C	C	C

3. Preparation (препарасион) для туров с 5 и 4 позиций en deors (ан дэор) и en dedans (ан дэдан)			+	+	+C	+C	C	C	C
4. Coupe (купэ) для применения в комбинациях				+	+C	+C	C	C	C
5. Glissade en tournant (глиссад ан турнан) (изучается по S тура и позднее – полный оборот)				+	+C	+C	C	C	C
Аллегро – быстрая часть (прыжки)									
1. Temp leve (тэмп левэ) на одной ноге. Прыжки исполняются в быстром темпе				+	+C	+C	C	C	C
2. Jete (жэтэ) с продвижением во всех направлениях и в маленькие позы				+	+C	+C	C	C	C
3. Sissonne formee (сиссон формэ) во всех направлениях и в маленькие позы				+	+C	+C	C	C	C
4. Sissonne tombe (сиссон томбэ) во всех направлениях и в маленькие позы				+	+C	+C	C	C	C
5. Ballonne (балонн) во всех направлениях и в маленькие позы вперед, назад (первоначально изучается без продвижения, позднее – с продвижением)			+	+C	C	C	C	C	C
Экзерсис у опоры – 4-й учебный материал									
1. Повторение упражнений из 3-го учебного материала					+	C	C	C	C
2. Grand rond de jombe developpes (гранд ронд дэ жамб дэвэллопэ) на полупальцах и из позы в позу en deors (ан дэор) и en dedans (ан дэдан)					+	C	C	C	C
3. Grand battements jetes (гранд батман жэтэ) с подъемом на полупальцы.					+	C	C	C	C
Экзерсис на середине зала									
1. Выполняются пройденные упражнения у палки					+	C	C	C	C
2. Pas de bourre (па дэ буррэ) с переменной ног en tournant (ан					+	C	C	C	C

турнан) en deors (ан дээр) и en dedans (ан дэдан)									
3. Поворот lent passe (лэн пассэ) на 90° из позы в позу en deors (ан дээр) и en dedans (ан дэдан)					+	C	C	C	C
4. Assemble soutenu en tournen (ассамбле сутэню ан турнан) в сторону по S поворота и полный поворот en deors (ан дээр) и en dedans (ан дэдан)					+	C	C	C	C
Аллегро– быстрая часть (прыжки)									
1. Grand sissous ouverte (гранд сиссон увэрт) без продвижения во всех направлениях и в позах					+	C	C	C	C
2. Grand changement de pied (гранд шажман дэ пьед) и маленькие echange en tournat (эшаппэ ан турнан) по j поворота, по мере усвоения по S поворота					+	+C	C	C	C
3. Assemble (Ассамбле) на 45° с продвижением во всех направлениях. Подготовка к grand assemble (гранд ассамбле)					+	+C	C	C	C
4. Заноски: а). Echange battu (эшаппэ баттю), б). Antrechat trois (антрешат трыа), в) Assemble battu (ассамбле баттю)						+C	C	C	C
Экзерсис у опоры – 5-й учебный материал									
1. Developpe plie relive (дэвэллопэ плие рэлевэ) с поворотом к опоре и от опоры					+	+C	C	C	C
2. То же, но увеличивается темп выполнения						+	C	C	C
3. Grand temps relive en deors и en dedans (гранд тэмп рэлевэ ан дээр и ан дэдан) после усвоения раннего материала					+	C	C	C	C
4. Grands battement jete balance (гранд батман жэтэ балансэ) вперед и назад					+	C	C	C	C
5. Developpe tombe (дэвэллопэ томбэ) во всех направлениях					+	C	C	C	C
Экзерсис на середине зала									
1. Медленные повороты из одной позы в другую en deors (ан дээр) и en dedans (ан дэдан) с усложненной работой корпуса						+	C	C	C

2. Typ sur le cou-de-pied (сюр ле ку-дэ-пъед) из различных приемов: tombe, de chaje, relive (томбэ, дэ шаж, рэлевэ)				+	C	C	C	C	C
3. Grands temps relive en face, en dehors и en dedans (гранд тэмп рэлевэ ан фас ан дээр и ан дэдан)						+	+C	C	C
Аллегро – быстрая часть (прыжки)									
1. Echappe (эшаппэ) на 4 позицию и assemble (ассамбле)					C	C	C	C	C
2. Grands sissonne (гранд сиссон) во всех направлениях и позах сочетается с па дэ буррэ с продвижением по диагонали и по прямой					+	+C	+C	C	C
3. Jete fondu (жэтэ фондю) на 90°					+	+C	+C	C	C
4. Grands assemble (гранд ассамбле) изучается из различных приемов: с шага glissade, sissonne с tombe (глиссад, сиссон томбэ), а также с большого developpe croisse (дэвэллоппэ круасэ) вперед					+	+	+C	C	C

Примечание:

п.11. – С опусканием пятки на 2 позицию изучается позднее;

п.15. – Вначале изучается из положения открытой ноги в сторону, при правильном выполнении первого положения, затем – из положения ноги спереди и сзади.

п.16. – Вначале изучается носком работающей ноги в пол, позднее на 45°.

п.19. – Первоначально изучается носком работающей ноги в пол, позднее на 45°.

п.20. – Вначале изучается на всей стопе, позднее с подъемом на полупальцы в 5 позиции.

п.22. – Вначале изучается носком работающей ноги в пол, позднее на 45°.

п.25. – В сторону и назад первоначально изучается лицом к палке. Вперед – держась за палку одной рукой, позднее стоять в 5 позиции.

п.26. – Изучение начинается со сгибания и разгибания ноги открытой в сторону на 45° лицом к опоре.

п.28. – В сторону и назад первоначально изучается лицом к палке. Вперед – держась за палку одной рукой.

п.32. – Каждое занятие по хореографии заканчивается движением пор дэ бра.

п.33. – В начальной стадии обучения каждое движение выполняется в медленном темпе, позднее темп ускоряется.

Примечание: Учебный материал по хореографии представлен в последовательности его обучения и совершенствования.

«+» – ознакомление, обучение упражнению;

«С» – совершенствование упражнения;

«+С» – обучение и совершенствование.

Учебный материал для каждого года или этапа спортивной подготовки может изменяться по необходимости, т.е. перерабатываться тренером-преподавателем по хореографии в сторону усложнения или облегчения.

Таблица 14. Примерная план-схема годичного цикла подготовки для УТ 1 года обучения

[illegible]

Таблица 15. Примерная план-схема годичного цикла подготовки для УТ 2 года обучения

Календарная линейка	месяцы	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Всего																																			
	недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48		49	50																																	
Календарь соревнований	главные																																																																																				
	основные																																																																																				
	контрольные																																																																																				
Учебно-тренировочные сборы	централизованные																																																																																				
	ДСО и ведомств																																																																																				
	местные																																																																																				
Структура годич. цикла тренировки	периоды	подготовительный																								соревновательный														переходный																																													
		предварительной подготовки														предсоревновательный														предварительных соревнований						основных соревнований						переходный																																											
	этапы																																																																																				
Основные задачи по этапам подготовки		1. Развитие и совершенствование двигательных качеств 2. Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности 3. Изучение основ техники упражнений художественной гимнастики в объеме программы I юношеского разряда 4. Повышение уровня хореографической подготовленности и музыкально-двигательного воспитания														1. Совершенствование основ техники упражнений художественной гимнастики в объеме I юношеского разряда 2. Повышение уровня соревновательной деятельности 3. Повышение уровня психологической подготовленности 4. Выполнение норматива I юношеского разряда														1. Активный отдых 2. Устранение ошибок в технической подготовке 3. Поддержание уровня общей и специальной физической подготовлен.																																																							
Распределение нагрузки Содержание нагрузки																																																																																					
1. Количество занятий в неделю		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	208																																			
2. Соотношение разделов учебно-тренировочной работы в годичном цикле занятий, %		ОФП - 12%														СФП - 17%														ТПП - 44%														теория – 2%														контр. испытания – 1%														хореография – 24%													
I. Практические занятия:																																																																																					
1. ОФП: кросс, общеразвивающие упражнения, средства других видов спорта (л/а, плавание, спорт. игры и др.), ч		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	76																																			
2. Специальная физическая подготовка (СФП): (специально-двигательная подготовка, комплексы упражнений для развития спец. физических качеств различной направленности, игры, игровые задания, ч)		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	104																																		
3. Техническая подготовка: - базовая техническая подготовка (специальные и вспомогательные упражнения)																																																																																					
- специально-техническая подготовка																																																																																					
изучение и совершенствование упражнений художественной гимнастики, ч																																																																																					
- музыкально-двигательная подготовка:																																																																																					
музыкальные игры, ритмика, хореография, ч		5	6	4	6	6	5	6	6	4	6	5	6	6	6	5	5	6	4	6	5	5	6	6	5	6	6	6	5	6	6	6	5	6	6	6	6	5	4	6	6	5	6	6	6	4	4	4	4	4	4	276																																	
4. Хореографическая подготовка, ч		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	148																																		
5. Контрольные испытания, ч				2						2								2															2					2													8																																		
II. Теоретические занятия:		1					1					1				1	1			1	1			1				1				1				1				1										12																																			
Итого часов в неделю		12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	624																																			
Восстановительные мероприятия		рациональный режим питания, гидропроцедуры (обтирание, душ), витаминизация, солнечные ванны																																																																																			
Медицинское обследование		текущее								текущее						текущее						текущее						углубленное						текущее																																																			

Таблица 16. Примерное содержание учебно-тренировочного материала для групп УТ 1 года обучения

Виды подготовки	Содержание примерного учебного материала	Практические рекомендации
Общая физическая подготовка	1. Упражнения общего воздействия: спортивные игры, разновидности ходьбы, бега, прыжков и подскоков. Кросс на воздухе в свободном индивидуальном темпе.	Выполнять движения с изменением направления 15 минут.
	2. Выполнение комплекса ритмической гимнастики.	Выполнение движений под музыку различного характера.
	3. Общеразвивающие упражнения для развития мышц ног, рук, спины, брюшного пресса, гибкости и подвижности в суставах.	Выполнение специально разработанного комплекса упражнений для развития указанных качеств. ОРУ проводить поточно на месте и в движении.
	4. Проведение подвижных игр и эстафет для развития ловкости, координации и быстроты движений.	В процессе игр использовать различные предметы гимнастики художественной (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).
Специальная физическая подготовка	Комплексы специально физических упражнений для развития двигательных способностей гимнасток: 1. Упражнения для развития прыгучести: из стойки на носках на нижней рейке гимнастической стенки сгибание и разгибание в голеностопном суставе с максимальной амплитудой; прыжки через скакалку с двойным вращением; прыжки на одной ноге на гимнастическую скамейку и с нее, держась руками за опору; из стойки боком к гимнастической скамейке, перепрыгивать скамейку (можно с междускоком); прыжки на двух, сгибая ноги, через препятствия; из стойки лицом к гимнастической стенке на правой ноге, левая под прямым углом, руки хватом на уровне плеч. Встать на левую и возвратиться в исходное положение (выполнять быстро).	

	2. Упражнения для мышц брюшного пресса: - из положения сидя на гимнастической скамейке, руки за голову, ноги закреплены, наклон назад до горизонтального положения и возвратиться в исходное положение; - из положения лежа на спине, прямыми руками захват за рейку, поднятие прямых ног до касания носками за головой; - из положения лежа на спине руки вверх, сесть в группировку и возвратиться в исходное положение (выполнять быстро); - из положения лежа на спине, поднять и удержать обе ноги на 45°; - лежа на спине, поднять ноги на 30°, плечи приподнять, руки вперед – «ножницы»; - лежа на спине, руки в стороны, ноги вверх, опускание ног вправо и влево; - лежа на спине, круги ногами вправо и влево.	
	3. Упражнения для мышц спины: - из положения лежа на бедрах, согнувшись на повышенной опоре, руки на пояс, ноги закреплены, поднятие туловища выше горизонтального положения; - из виса на гимнастической стенке, поднятие ног в вис прогнувшись и опускание в исходное положение; - из стойки ноги врозь, руки за головой, удержание наклона вперед прогнувшись; - из положения лежа на животе, перекат в стойку на груди, держать, медленно опустить в исходное положение; - лежа на животе, руки вверх, грудной отдел приподнять, «мелкая работа» ног; - лежа на животе, прогнуться в «лодочку», удерживать, и выполнять движения ногами вверх, вниз. 4. Упражнения на расслабление: - из стойки, руки вверх, посегментное расслабление	

	мышц рук, плечевого пояса, туловища и возвращение в исходное положение; лежа на спине, ноги поднять вперед, посегментно расслабить ноги и вернуться в исходное положение; из стойки ноги врозь, наклон вперед с касанием рук пола, расслабить туловище и руки; свободное «раскачивание» рук в боковой и лицевой плоскости; в вися на гимнастической стенке свободное «раскачивание» туловища. 5. Упражнения для развития гибкости: выполнение разновидностей волн; шпагаты, одна нога на возвышенности (продольный и поперечный); из стойки у опоры махи ногами во всех направлениях с максимальной амплитудой;	
	стоя у опоры, поднимание ноги вперед с помощью руки и отведение в сторону и обратно; из положения стоя «мост» с захватом голени; отведение рук назад за счет выкрута в плечевых суставах, в руках скакалка или гимнастическая палка; из положения лежа на животе, активные махи в кольцо; из положения лежа на боку, активные махи ногой вперед, назад; из положения лежа на спине (из стойки на лопатках), разведение ног в поперечный шпагат; специальные упражнения для развития подвижности в суставах ног – голеностопных, коленных. 6. Упражнения на формирование осанки и совершенствование равновесия: несколько поворотов на одной ноге и остановка на носках, руки вверх (держат 4 счета); выполнение акробатических элементов (несколько перекатов, кувырков, переворотов боком); варианты равновесий на одной ноге с различным	

	положением ноги, рук, головы, то же с закрытыми глазами; - из стойки голова назад выполнить 10 поворотов на 360° за 20 сек, затем выпрямиться и стоять в основной стойке 3 сек. 7. Танцевальные шаги, соединения и комбинации.	
Техническая подготовка (беспредметная)	1.Равновесия: вперед, свободная нога горизонтально тело назад в горизонтальном положении; шпагат с помощью руки или без помощи; шпагат с помощью руки или без помощи, туловище в сторону в горизонтальное положение; арабеск - шпагат с помощью руки; казак – свободная нога вперед или в сторону (стопа выше головы) с помощью или без помощи; с изменением уровня гимнастики, опорная нога постепенно	
	сгибается и / или возвращается в выпрямленное положение. 2. Повороты: спиральный поворот («tonneau»), частичная волна на одной ноге; передний шпагат с помощью руки; боковой шпагат с помощью руки; казак; «Циркуль» - наклон туловища вперед. 3. Прыжки: кольцо одной ногой, отталкивание 1 или 2 ногами с поворотом (180° или более); шпагат, в кольцо или с наклоном туловища назад; подбивной, отталкивание 1 – 2 ногами, в кольцо; подбивной с поворотом, фуэте (приземление на толчковую ногу); фуэте – подбивной прыжок; Entrelace – перекидной прыжок.	

Техническая подготовка (предметная)	Упражнения со скакалкой, обручем, мячом: 1. Закрепление навыков раннее изученного материала этапа начальной подготовки. 2. Обучение различным видам бросков: - проход через предмет во время броска; - бросок открытой натянутой скакалки (удерживание за один конец или середину); - бросок обруча в наклонной плоскости; - бросок обруча с вращением вокруг оси. 3. Обучение различным видам ловли: - проход через предмет во время ловли; - ловля скакалки обеими руками за оба конца; - ловля мяча одной рукой;	В обучении использовать ориентиры, звуковые приемы, приемы-подсказки. Выполнять на месте и в движении в соединении с другими элементами. Добиваться правильной техники исполнения основных действий с предметом. Добиваться точности и стабильности выполнения каждого упражнения.
	ловля предмета вне зрительного контроля; ловля предмета без помощи рук. 4. Обучение динамическим элементам с вращением (рискам).	
Акробатическая подготовка	1. Закрепление навыков раннее изученного материала этапа начальной подготовки. 2. Обучение перевороту: - с опорой на одну руку или на обе руки; - на предплечья, на грудь или на спину; - со сменой ног; - из разных исходных положений (на полу или стоя).	
Музыкально - двигательная подготовка	Специальные задания для согласования движений с музыкой: - прослушать музыкальный отрывок, сильные доли обозначить хлопками; - прослушать музыку, определить ее характер и темп и выбрать наиболее подходящий способ передвижения (ходьба, бег, прыжки); - менять темп выполнения заданного упражнения в соответствии с внезапным изменением музыки.	Научить спортсменов-учащихся понимать музыку, исполнять движения в соответствии с музыкой.
Композиционно - исполнительская подготовка	Поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных (индивидуальных и групповых), а	Подбирать элементы, наиболее полно отражающие индивидуальные особенности спортсменов-учащихся, раскрывающие и

	также спортивно-показательных программ.	стимулирующее развитие физических качеств. При составлении спортивно-показательных программ подбирать упражнения, обогащающие как двигательный, так и выразительный арсенал спортсменов-учащихся и подводящих их к более совершенным спортивным программам.
--	---	--

Таблица 17. Контрольно-переводные нормативы по виду спорта по общей и специальной физической подготовке для групп УТ 1 года обучения

№	Нормативы	Оценочные шкалы по 5-балльной системе
1	Внешние данные гимнастики. Оценивается пропорциональность, стройность, осанка.	Сбавка 0,5 балла – незначительные нарушения. Сбавка 1 балл – значительные нарушения.
2	Мост с захватом за голеностопные суставы из исходного положения стойка ноги врозь, держать 3 секунд	«5» – одновременный и плотный захват двумя руками; ноги и руки прямые «4» – взяться за голень ноги слегка согнуты; «3» – касание пальцами рук пяток; «2» – расстояние 5 см; «1» – расстояние более 5см
3	Перевод (выкрут) втрое сложенной скакалки спереди назад и обратно в основной стойке. Учитывается расстояние между кистями рук при выкруте скакалки прямыми руками.	«5» – кисти плотно соединены, руки прямые, выкрут одновременный; «4» – кисти соединены, руки слегка согнуты, выкрут неодновременный; «3» – расстояние до 5 см; «2» – расстояние до 10 см; «1» – расстояние более 10 см
4	Шпагаты на правую, левую ногу, поперечный, со стула.	«5» – плотное касание пола правым и левым бедром; «4» – расстояние 1 – 5 см от пола до бедра; «3» – расстояние 6 – 10 см от пола до бедра; «2» – расстояние 11 – 15 см от пола до бедра; «1» – расстояние более 15 см от пола до бедра.
5	Удержание ног вперед, в сторону, стоя боком к гимнастической стенке, фиксируется положение ног до 5 секунд (удержание выполняется правой и левой ногой).	«5» – носок выше уровня головы «4» – носок на уровне головы «3» – носок на уровне плеча «2» – носок ниже уровня плеча «1» – Носок на уровне 90°
6	Вертикальное равновесие на носке правой, левая нога назад. Фиксируется	«5» – фиксация 50 – 59 секунд «4» – фиксация 40 – 49 секунд «3» – фиксация 30 – 39 секунд
	количество секунд.	«2» – фиксация 20 – 29 секунд «1» – фиксация 10 – 19 секунд
7	Бросок теннисного мяча в цель на расстоянии 5 м –	«5» – 5 из 5

	засчитывается количество попаданий из 5 попыток.	«4» – 4 из 5 «3» – 3 из 5 «2» – 2 из 5 «1» – 1 из 5
8	Прыжки с двойным вращением скакалки за 10 сек. Подсчитывается количество прыжков.	«5» – 20 раз «4» – 19 – 18 раз «3» – 17 – 15 раз «2» – 14 – 10 раз «1» – менее 10 раз
9	Поднимание ног в висе на гимнастической стенке на 90°. Подсчитывается количество раз без учета времени.	«5» – 15 раз «4» – 13 – 14 раза «3» – 12 – 11 раза «2» – 10 – 9 раза «1» – менее 9 раз
10	Прогибание назад до вертикального положения лежа на животе за 20 сек. Подсчитывается количество правильных исполнений.	«5» – 20 – 19 раз «4» – 18 – 16 раз «3» – 15 – 13 раз «2» – 12 – 10 раз «1» – менее 10 раз

Средний балл:

5,0 – 4,5 – высокий уровень физической подготовки;

4,4 – 4,0 – выше среднего;

3,9 – 3,5 – средний уровень;

3,4 – 3,0 – ниже среднего;

2,9 и ниже – низкий уровень.

Таблица 18. Примерное содержание учебно-тренировочного материала для групп УТ 2 года обучения

Виды подготовки	Содержание примерного учебного материала	Практические рекомендации
Общая физическая подготовка	1. Упражнения общего воздействия: спортивные игры, разновидности ходьбы, бега, прыжков и подскоков. Кросс на воздухе в свободном индивидуальном темпе.	Выполнять движения с изменением направления 15 минут.
	2. Выполнение комплекса ритмической гимнастики.	Выполнение движений под музыку различного характера.
	3. Общеразвивающие упражнения для развития мышц ног, рук, спины, брюшного пресса, гибкости и подвижности в суставах.	Выполнение специально разработанного комплекса упражнений для развития указанных качеств. ОРУ проводить поточно на месте и в движении.
	4. Проведение подвижных игр и эстафет для развития ловкости, координации и быстроты движений.	В процессе игр использовать различные предметы гимнастики художественной (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).
Специальная физическая подготовка	Комплексы специально физических упражнений для развития двигательных способностей гимнасток:	
	1. Выполнение упражнений из учебного материала для УТ – 1 года обучения. 2. Упражнения СФП с использованием специальных средств (отягощения, резиновый бинт, балансир и др.). 1. Упражнения для развития прыгучести: прыжки через скакалку с отягощением; стоя лицом к гимнастической стенке, ноги поставить на ширину плеч и зафиксировать резиновым бинтом. Прыжки, максимально разводя ноги; из стойки боком к опоре хватом одной рукой за рейку на уровне плеч, другой опираясь на плечо партнера (или стул), ноги поставить на ширину плеч и зафиксировать резиновым бинтом. Прыжки, разводя ноги вперед – назад.	

	стоя лицом к опоре, руки хватом на уровне груди, поднимание и опускание на носках; из стойки лицом к гимнастической стенке натянутый резиновый бинт проходит сзади по шее и спереди прикреплен за нижнюю рейку, темповые подскоки на двух ногах; прыжки на двух, сгибая ноги, через препятствия; из стойки лицом к гимнастической стенке, одна нога согнута вперед на четвертой-пятой рейке, другая закреплена резиновым бинтом за нижнюю рейку, махом отвести ногу назад и вернуться в исходное положение; 2. Упражнения для мышц брюшного пресса: из положения лежа на спине, ногами к гимнастической стенке на расстоянии 1м, ноги закреплены за нижнюю рейку натянутым резиновым бинтом. Поднимание ног до касания за головой (выполнять быстро); из положения лежа на спине головой к гимнастической стенке, резиновый бинт закрепить за третью рейку, провести сзади по шее и спереди под руками, сесть в группировку и лечь в исходное положение (выполнять быстро); лежа на спине, поднять ноги на 30°, плечи приподнять, руки вперед – «ножницы» (с использованием отягощений); лежа на спине, руки в стороны, ноги вверх (зажать набивной мяч), опускание ног вправо и влево; лежа на спине, круги ногами вправо и влево (с использованием отягощений). 3. Упражнения для мышц спины: стоя лицом к гимнастической стенке, хват руками на уровне плеч, нога закреплена за первую рейку натянутым, вдвое сложенным резиновым бинтом. Поднимание ноги назад до отказа; из стойки ноги врозь, за головой груз (набивной мяч, гантели), наклоны вперед прогнувшись (спина прямая), наклоны вперед согнувшись (до полной складки);	
--	---	--

	лежа на животе, руки вверх, грудной отдел приподнять, «мелкая работа» ног (с отягощением); лежа на животе, прогнуться «лодочка», удерживать, выполнять махи ногами (с отягощением). 3. Упражнения на расслабление: учебный материал УТ 1 года обучения; свободные, расслабленные махи ногами во всех направлениях; спокойная ходьба, восстановление дыхания, упражнения для восстановления в движении.	
	4. Упражнения для развития гибкости: шпагаты, одна нога на гимнастической стенке, другая на стуле (продольный и поперечный); из стойки у опоры махи ногами во всех направлениях с максимальной амплитудой с (использований резинового бинта); стоя у опоры, свободный мах вперед с переводом ноги в сторону и наоборот, на маховой ноге отягощение; стоя у опоры, махи ногами (вперед, в сторону, назад), на маховой ногу отягощение, четыре маха, последний удержать в верхней точке; пружинящие отведения рук назад в плечевых суставах, в руках груз до 2 кг. 5. Упражнения на формирование осанки и совершенствование равновесия: выполнение изученных равновесии на балансире; то же с изменением положения ноги или корпуса; выполнение изученных поворотов на 360° или 720° с остановкой в конце на носке – держать 3 счета. 6. Танцевальные шаги, соединения и комбинации	
Техническая подготовка	Совершенствование учебного материала УТ 1-го года обучения.	

(беспредметная)	1.Равновесия: шпагат без помощи рук (вперед, в сторону); шпагат с помощью и без помощи руки, туловище назад горизонтально или ниже; шпагат без помощи рук, туловище в сторону горизонтально; арабеск, свободная нога в шпагат без помощи рук; кольцо без помощи рук;	
	шпагат назад с туловищем в горизонтальном положении; аттитюд с наклоном туловища назад; динамические равновесия.	

	2. Повороты: - шпагат (вперед, назад, в сторону) с помощью рук; - шпагат (вперед, назад, в сторону) без помощи рук; - penche – наклон туловища вперед, горизонтально или ниже, нога назад в шпагат - передний шпагат с помощью руки; - боковой шпагат с помощью или без помощи; - казак; «Циркуль» - наклон туловища вперед. 3. Прыжки: - кольцо одной ногой, отталкивание 1 или 2 ногами с поворотом (180° или более); - шпагат в кольцо или с наклоном туловища назад; - шпагат со сменой ног, смена, сгибая ногу; - боковой шпагат, отталкивание одной ногой; - подбивной в кольцо, с наклоном туловища назад, с поворотом на 180°; - фуэте - подбивной в кольцо, с наклоном туловища назад; - подбивной, со сменой ног; - шпагат с поворотом (жете ан турнан); - фуэте – в кольцо, шпагат, с наклоном туловища назад; - Entrelace – перекидной прыжок в кольцо, с наклоном туловища назад.	
Техническая подготовка (предметная)	Упражнения со скакалкой, обручем, мячом: 1. Совершенствование навыков раннее изученного материала УТ 1-го года обучения.	

	2. Упражнения с булавами: - малые круги одной, двумя булавами; - малые круги одновременно и последовательно; - малые круги обеими булавами, удерживаемые одной рукой; - асимметричные движения булавами; - разновидности мельниц с булавами; - малые броски и ловля одновременно или последовательно; - свободные вращения 1 или 2 булав на части тела; - постукивания; - перекаты 1 или 2 булав по части тела или по полу. 3. Упражнения с лентой: - спирали (4 – 5 кругов), плотных и одинаковых по высоте, выполняемые по воздуху или по полу; - змейки (4 – 5 волн), плотных и одинаковых по высоте, выполняемые по воздуху или по полу; «Эшаппе» - вращение палочки во время полета, малая и средняя высота; - проход через рисунок или над рисунком ленты; - вращательное движение палочки ленты вокруг кисти; - закручивание, раскручивание ленты; - движения ленты вокруг части тела; - перекат палочки ленты по части тела; «бумеранг» - бросок ленты по воздуху или на полу, с удержанием конца ленты и ловля. 4. Обучение динамическим элементам с вращением (рискам).	
Акробатическая подготовка	1. Закрепление навыков ранее изученного материала этапа начальной подготовки. 2. Выполнение серий акробатических элементов.	Выполнять поточным способом.
Музыкально - двигательная подготовка	Специальные задания для согласования движений с музыкой: теоретические основы музыкальной грамоты;	Освоение элементов музыкальной грамоты, формирование умения слушать, понимать и сопереживать музыке,

	творческие задания и импровизации; задания на согласование движений с характером и содержанием музыки.	выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, находить наиболее соответствующие музыке движения.
Композиционно исполнительская подготовка	Составление соревновательных программ, отвечающим современным требованиям правил соревнований и индивидуальным особенностям гимнасток. Подготовка гимнасток в индивидуальных и групповых упражнениях.	Поиск музыки, стимулирующей эмоциональное развитие гимнасток и позволяющей в полной мере раскрыть их физические способности и техническое мастерство.

Таблица 19. Контрольно-переводные нормативы по виду спорта по общей и специальной физической подготовке для групп УТ 2 года обучения

№	Нормативы	Оценочные шкалы по 5-балльной системе
1	Внешние данные спортсмена-учащегося. Оценивается пропорциональность, стройность, осанка.	Сбавка 0,5 балла – незначительные нарушения. Сбавка 1 балл – значительные нарушения.
2	Мост с захватом за голеностопные суставы из исходного положения стойка ноги вместе, держать 3 секунд	«5» – одновременный и плотный захват двумя руками; ноги и руки прямые «4» – взяться за голень ноги слегка согнуты; «3» – взяться за голень, стойка ноги врозь; «2» – касание пальцами рук пяток «1» – расстояние 5 см
3	Перевод (выкрут) втрое сложенной скакалки спереди назад и обратно в основной стойке. Учитывается расстояние между кистями рук при выкруте скакалки прямыми руками.	«5» – кисти плотно соединены, руки прямые, выкрут одновременный; «4» – кисти соединены, руки слегка согнуты, выкрут неодновременный; «3» – расстояние до 5 см; «2» – расстояние до 10 см; «1» – расстояние более 10 см
4	Шпагаты на правую, левую ногу, поперечный, со стула.	«5» – плотное касание пола правым и левым бедром; «4» – расстояние 1–5 см от пола до бедра; «3» – расстояние 6–10 см от пола до бедра; «2» – расстояние 11 – 15 см от пола до бедра; «1» – расстояние более 15 см от пола до бедра.
5	Удержание ног вперед, в сторону, стоя боком к гимнастической стенке, фиксируется положение ног до 5 секунд (удержание выполняется правой и левой ногой).	«5» – носок выше уровня головы «4» – носок на уровне головы «3» – носок на уровне плеча «2» – носок ниже уровня плеча «1» – Носок на уровне 90°

6	Вертикальное равновесие на носке правой, левая нога назад. Фиксируется количество секунд.	«5» – фиксация 50–59 секунд «4» – фиксация 40–49 секунд «3» – фиксация 30–39 секунд «2» – фиксация 20–29 секунд «1» – фиксация 10–19 секунд
7	Бросок теннисного мяча в цель на расстоянии 5 м – подсчитывается количество попаданий из 5 попыток.	«5» – 5 из 5 «4» – 4 из 5 «3» – 3 из 5 «2» – 2 из 5 «1» – 1 из 5
8	Прыжки с двойным вращением скакалки за 10 сек. Подсчитывается количество прыжков.	«5» – 20 раз «4» – 19–18 раз «3» – 17–15 раз «2» – 14–10 раз «1» – менее 10 раз
9	Поднимание ног в висе на гимнастической стенке на 135°; Подсчитывается количество разгибаний без учета времени.	«5» – 15 раз «4» – 13–14 раза «3» – 12–11 раза «2» – 10–9 раза «1» – менее 9 раз
10	10 наклонов назад в стойке на одной ноге, другую согнуть вперед, боком к опоре. Засекается время выполнения в сек.	«5» – 10 – 11 секунд «4» – 11.1 – 12 секунд «3» – 12.1 – 13 секунд «2» – 13.1 – 14 секунд «1» – более 14 секунд

Средний балл:

5,0 – 4,5 – высокий уровень физической подготовки;

4,4 – 4,0 – выше среднего;

3,9 – 3,5 – средний уровень;

3,4 – 3,0 – ниже среднего;

2,9 и ниже – низкий уровень.

Таблица 20. Примерная план-схема годичного цикла подготовки для групп УТ 3 года обучения

Календарная линейка	месяцы	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь					Декабрь				Январь					Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август					Всего						
	недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50								
Календарь соревнований	главные																																																										
	основные																																																										
	контрольные																																																										
Учебно-тренировочные сборы	централизованные																																																										
	ДСО и ведомств																																																										
	местные																																																										
Структура годич. цикла тренировки	периоды	подготовительный																												соревновательный										переходный																			
	этапы	общеподготовительный														специально-подготовительный														подводящих соревнований					основных соревнований					переходный																			
	мезоциклы	втягивающий				базовый общий										базовый специальный					контрольно-подготовительный										предсоревновательный					соревновательный																							
	микроциклы, кол-во недель	4				10										6					8										8					8					8																		
Основные задачи по этапам подготовки		1. Развитие и совершенствование физических качеств 2. Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности 3. Изучение основ техники упражнений художественной гимнастики в объеме программы III взрослого разряда 4. Повышение уровня хореографической подготовленности и музыкально-двигательного воспитания																												1. Совершенствование техники упражнений художественной гимнастики в объеме III взрослого разряда 2. Достижение высокого уровня тренированности 3. Повышение уровня психологической и технической подготовленности 4. Совершенствование уровня соревновательной деятельности															1. Активный отдых 2. Поддержание уровня общей и специальной физической подготовлен. 3. Устранение ошибок в технической подготовке														
Распределение нагрузки Содержание нагрузки																																																											
1. Количество занятий в неделю		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	260										
2. Соотношение разделов учебно-тренировочной работы в годичном цикле занятий, %		ОФП - 11%														СФП - 14%					ТП - 47%					теория – 1,5%					контр. испытания – 1,5%					хореография – 25%																							
I. Практические занятия:																																																											
1. ОФП: кросс, общеразвивающие упражнения, средства других видов спорта (л/а, плавание, спорт. игры и др.), ч		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	84										
2. Специальная физическая подготовка (СФП): (специально-двигательная подготовка, комплексы упражнений для развития спец. физических качеств различной направленности, игры, игровые задания, ч)		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	112										
3. Техническая подготовка:																																																											
- базовая техническая подготовка (специальные и вспомогательные упражнения)																																																											
- специально-техническая подготовка																																																											
изучение и совершенствование упражнений художественной гимнастики, ч																																																											
- музыкально-двигательная подготовка:																																																											
музыкальные игры, ритмика, хореография, ч		8	6	7	8	8	7	8	6	8	7	8	8	8	7	8	8	8	7	6	8	8	7	8	8	8	7	8	6	8	7	8	8	8	7	8	8	6	7	8	8	8	7	7	6	5	5	5	5	5	368								
4. Хореографическая подготовка, ч		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	192								
5. Контрольные испытания, ч			2						2										2									2								2															12								
II. Теоретические занятия:				1			1			1					1				1				1				1				1					1			1	1										12									
Итого часов в неделю		15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	780									
																										</																																	

Таблица 21. Примерная план-схема годовичного цикла подготовки для групп УТ 4–7 годов обучения

[illegible]

Таблица 22. Примерное содержание учебно-тренировочного материала для групп УТ 3 и 4 –7 годов обучения

Виды подготовки	Содержание примерного учебного материала	Практические рекомендации
Общая физическая подготовка	1. Упражнения общего воздействия: бег (кроссовый, разминочный, с ускорением на короткие отрезки, по пересечённой местности), прыжково-танцевальные передвижения. 2. ОРУ (специальные упражнения для развития подвижности в суставах ног – голеностопных, коленных, тазобедренных, и туловища – шеи, ключевых суставов, грудного и поясничного отделов позвоночника). 3. Плавание	ОФП в основном направлена на расширение функциональной подготовленности, повышение уровня общей выносливости и на развитие и совершенствование основных физических качеств.
Специальная физическая подготовка	1. Комплексы СФП на развитие силы мышц спины, брюшного пресса, гибкости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, специальной выносливости. 2. Силовая аэробика – комплекс упражнений, направленный на развитие силы групп мышц и укрепление опорно-связочного аппарата. 3. Партерная хореография – комплекс хореографических упражнений, выполняемых на полу, для развития выворотности ног, подвижности в суставах, гибкости позвоночного столба, силы мышц спина, живота, рук, ног и формирование осанки.	Используются отягощения, резиновый бинт и другие специальные средства.
Техническая подготовка (беспредметная)	Закрепление навыков раннее изученного материала учебно-тренировочного этапа: 1.Равновесия: - шпагат без помощи рук, туловище назад горизонтально и ниже; - в сторону, свободная нога и туловище горизонтально; - шпагат без помощи рук, туловище в сторону горизонтально;	Отрабатывать технику движений, работать над стабильностью выполнения упражнений. Выполнять комбинации равновесий: соединения из 2-х, 3-х и более равновесий переводом ноги (с опусканием и без опускания на всю стопу);

	арабеск в шпагат без помощи рук, туловище горизонтально; кольцо без помощи рук; кольцо без помощи рук, наклон туловища назад; динамические равновесия с 2 или 3 формами; динамическое равновесие с поворотом (равновесие Утяшевой); динамическое равновесие: передний шпагат с помощью, переход свободной ноги в равновесие заднего шпагата с помощью руки (равновесие Гизиковой); динамическое равновесие: передний шпагат с помощью, полуповорот туловища в задний шпагат с помощью руки (равновесие Капрановой).	- то же, но с изменением положения туловища и опорной ноги; - комбинирование 1-го и 2-го способов. Для начала обучения следует выбирать несложные равновесия с низким положением ноги. При этом главной задачей станет формирование навыка устойчивости в условиях динамического равновесия.
	2. Повороты: передний шпагат без помощи рук, туловище в горизонтальном положении; боковой шпагат с помощью и без помощи рук, туловище в горизонтальном положении; арабеск, свободная нога в горизонтальном положении, туловище горизонтально или с наклоном; шпагат назад без помощи руки; шпагат назад с помощью и без помощи рук, туловище горизонтально; кольцо без помощи руки; аттитюд с наклоном туловища назад; передний шпагат, наклон туловища назад ниже горизонтали из положения стоя или с пола; передний шпагат с помощью, переход свободной ноги в равновесие заднего шпагата с помощью руки. 3. Прыжки: в шпагат (кольцо, с наклоном) толчком с двух ног; 2 и более последовательных прыжка в шпагат со сменой толчковой ноги; в шпагат (кольцо, с наклоном) со сменой прямых ног; боковой шпагат, толчок двумя ногами; боковой шпагат со сменой ног;	Для совершенствования техники поворотов используются следующие приемы: увеличение продолжительности вращения, варьирование его темпа, использовать разные положения рук, изменять высоту поднятой ноги, включать наклон туловища во время поворота, соединять его с другими формами поворотов и структурными группами. Выполнение прыжков сериями (несколько одинаковых или разных прыжков подряд). Выполнять по диагонали или по кругу, с правой и левой ноги.

	шпагат (кольцо, с наклоном) с поворотом; в шпагат со сменой ног с поворотом.	
Техническая подготовка (предметная)	Закрепление навыков раннее изученного материала учебно-тренировочного этапа.	Учить нужно не движениям предметов, а действиям, обеспечивающим эти движения. Для этого используются имитационные упражнения.
	1. Обучение сложным броскам и ловлям предмета: без помощи рук; без зрительного контроля; с вращением на 180°; во время элементов (равновесий, поворотов, прыжков); под ногой; проход через предмет во время броска или ловли, бросок; бросок после отбива от пола; бросок после переката по полу; непосредственный обратный бросок; бросок двух булав (одновременно, ассиметрично, каскад); ловля сразу без остановки в перекат предмета по телу; ловля сразу во вращение предмета; смешанные ловли. 2. Обучение движениям с предметами в групповом упражнении (переброски, взаимодействия, сотрудничество): переброски предметов из различных исходных положений стоя в парах лицом друг к другу на различных расстояниях; переброски предметов стоя в кругу из различных исходных положений: прыжков, поворотов, наклонов; манипуляция предметами при выполнении танцевальных шагов, танцевально-прыжковых передвижений, разновидностей бега и во время элементов средней трудности.	Учить отдельно по структурным группам движений предметов, после объединять в соединения. Чередовать обучение движениям с предметом так, чтобы чередовать нагрузку на разные мышечные группы и так, чтобы предшествующие движения готовили к исполнению последующих. Многократное повторение каждого движения с последующим контролем.
Акробатическая подготовка	Закрепление навыков раннее изученного материала учебно-тренировочного этапа. Выполнение акробатических элементов с взаимодействием с предметом.	
Музыкально-двигательная подготовка	Прослушивание и разбор музыкального произведения, обращая внимание на творчество композитора, средства музыкальной выразительности и элементы музыкальной грамоты, с последующей творческой импровизацией.	Научить спортсменов-учащихся подбирать наиболее соответствующие музыке движения, воплощать замысел композитора, создавать музыкально-двигательный образ.

Композиционно-исполнительская подготовка	Совершенствование исполнительского мастерства спортсменов-учащихся: техничности, амплитудности, виртуозности, выразительности и артистизма. Поиск оригинальных элементов и соединений.	Соревновательные комбинации должны демонстрировать разностороннюю физическую подготовленность гимнасток, должны быть разнообразными в техническом отношении, включать разные элементы из всех структурных групп.
--	--	--

Таблица 23. Нормативные оценки по общей физической подготовке для спортсменов-учащихся 10 – 12 лет

Тест	Балл	Возраст, лет		
		10	11	12
Бег 10 м, с	5	2,07 и менее	2,00 и менее	1,93 и менее
	4	2,08–2,22	2,01–2,15	1,94–2,06
	3	2,23–2,45	2,16–2,36	2,07–2,26
	2	2,46–2,65	2,37–2,55	2,27–2,43
	1	2,66 и более	2,56 и более	2,44 и более
Бег 5 мин, м	5	1150 и более	1215 и более	1292 и более
	4	1078–1149	1144–1214	1220–1291
	3	982–1077	1047–1143	1123–1219
	2	911–981	976–1046	1052–1122
	1	910 и менее	975 и менее	1051 и менее
Челночный бег 10 м, с	5	2,77 и менее	2,62 и менее	2,49 и менее
	4	2,78–2,96	2,63–2,81	2,50–2,65
	3	2,97–3,27	2,82–3,08	2,66–2,90
	2	3,28–3,55	3,09–3,32	2,91–3,11
	1	3,56 и более	3,33 и более	3,12 и более
Прыжок в длину, см	5	178 и более	186 и более	195 и более
	4	167–177	175–185	184–194
	3	153–166	161–174	171–183
	2	143–152	151–160	161–170
	1	142 и менее	150 и менее	160 и менее

Суммарная оценка развития общей физической подготовленности:

Сумма баллов	Уровень развития
16 – 20	отличный
11 – 15	хороший
6 – 10	удовлетворительный
5 и менее	неудовлетворительный

Таблица 24. Контрольные и переводные нормативы по специальной физической подготовке для групп УТ 3 и 4 –7 годов обучения

№	Норматив	Требования к исполнению	Сбавки, оценка за выполнения из 5 баллов
1.	Наклон вперед, обхватив руками голени в основной стойке, держать 3 секунды	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, держать без излишнего напряжения	Незначительное нарушение каждого требования – 0,1 балла; значительное – 0,3 балла; недодержка одного счета 0,5 балла
2.	Мост с захватом за голеностопные суставы из исходного положения стойка ноги вместе, держать 3 секунды	Одновременный и плотный захват двумя руками; ноги и руки прямые, держать без излишнего напряжения	Незначительное нарушение каждого требования – 0,1 балла; значительное – 0,3 балла; недодержка одного счета – 0,5 балла
3.	Перевод (выкрут) втрое сложенной скакалки назад и вперед в основной стойке	Кисти плотно соединены, руки прямые, выкрут одновременный	Незначительное нарушение каждого требования – 0,1 балла; значительное – 0,3 балла; кисти не касаются – 0,5 балла за каждые 5 см (из 5 баллов)
4.	Шпагат (правая, левая нога поперечный) на гимнастической стенке до уровня головы	Бедро плотно касается пола, туловище вертикально без прогибания, плечи и таз прямо, держать без излишнего напряжения	Незначительное нарушение каждого требования – 0,1 балла; значительное – 0,3 балла; отсутствие касания – 0,5 балла за каждые 5 см
5.	Удержание ноги вперед, в сторону, назад, стоя боком к опоре, держать 15 секунд. Выполнять с паузой, не опуская ногу на пол	Сохранять вертикальное положение туловища, стопа на уровне головы, держать без излишнего напряжения	Незначительное нарушение каждого требования – 0,1 балла; значительное – 0,3 балла; положение ноги ниже требуемого уровня – 0,5 балла за каждые 10 см; недодержка одной секунды (счета) – 0,5 балла, за каждое подпрыгивание – 0,5 балла
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на согнутых коленях	12 раз, полное сгибание и разгибание рук без остановок, туловище прямо	За каждый недостающий раз – 0,5 балла; незначительное нарушение – 0,1 балла; значительное – 0,3 балла

7.	Прогибание назад лежа с опорой на колени	12 раз, руки соединены, прямые, угол наклона 135° (вверх назад), без остановок, с опусканием на грудь	За каждый недостающий раз – 0,5 балла; незначительные нарушения – 0,1 балла; значительные – 0,3 балла
8.	Прыжки с двойным вращением скакалки	40 прыжков с прямой спиной, прямыми ногами, вытянутыми носками, без запутывания скакалки	За каждый недостающий прыжок 1 балл. Запутывание – 0,5 балла; не выполнение других требований 0,1-0,3 балла
9.	Наклоны назад в стойке на одной, свободная в шпагат, боком к опоре	10 раз, до касания пятки разноименной ноги, с выпрямлением до вертикального положения, без остановок	За каждый недостающий раз – 0,5 балла; незначительное нарушение – 0,1 балла; значительное – 0,3 балла
10.	Три кувырка вперед в темпе, принять стойку на одной ноге, свободную согнуть назад, руки вверх, с закрытыми глазами, держать 10 секунд. ПКТ*	Принять стойку без задержки с хорошей осанкой	Недодержка одной секунды (счета) – 0,5 балла; подпрыгивание – 1,0 балла за каждый раз; покачивание – 0,3 балла; незначительное нарушение – 0,1 балла

* ПКТ – пространственно-координационный тест.

Шкала оценки уровня специальной физической подготовленности:

Сумма баллов	Оценка
46 – 50	отлично
40 – 45	хорошо
35 – 39	удовлетворительно
34 и менее	неудовлетворительно

Таблица 25. Примерные тестовые задания по технической подготовке

Группа, возраст	Упражнения
группы УТ 3 и 4 – 7 годов обучения (9-10 лет)	1. Стоя на одной ноге, поворот корпуса свободная нога вперед, поворот на 180° (выкрут) без помощи рук. 2. Поворот на 720° и более, свободная нога назад в кольцо (высоко) с помощью рук. 3. Ализгон (2 подряд). Турлянь на 360°, нога в кольцо выше уровня головы без помощи рук. 4. Стоя на одной, свободная нога вперед, переход в равновесие, нога в сторону с двумя техническими действиями предметом. 5. Заднее равновесие, нога в шпагат, корпус параллельно с тремя техническими действиями предметом. 6. Турлянь в боковом равновесии с тремя техническими действиями предметом. 7. Двойной вертолет с махом ноги назад. 8. Бросок предмета, два кувырка, словить в необычном положении вне поля зрения. 9. Передача предмета или эшапэ под ногой с шага, поворот на 720°, с шага переднее равновесие с поворотом (турлянь) с двумя техническими действиями предметом. 10. Вертикальный прыжок с поворотом на 360°, свободная нога вперед, подбивной касаясь в кольцо, поворот в приседе на 720° с техническими действиями предметом. Упражнение со скакалкой.

Примечание: каждое упражнение выполняется 3 раза, лучшая попытка заносится в протокол.

Таблица 25. Примерная план-схема годовичного цикла подготовки для учебных групп СПС 1 года обучения

Календарная линейка	месяцы	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь					Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Всего																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49		50																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Календарь соревнований	главные																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	основные																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	контрольные																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Учебно-тренировочные сборы	централизованные																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	ДСО и ведомств																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	местные																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Структура годич. цикла тренировки	периоды	подготовительный																													соревновательный																переходный																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	этапы	общеподготовительный														специально-подготовительный															и подводящих соревнований							основных соревнований							переходный																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	мезоциклы	втягивающий				базовый общий										базовый специальный						контрольно-подготовительный									предсоревновательный							соревновательный																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	микроциклы, кол-во недель	4				10										6						8									8							8							8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
Основные задачи по этапам подготовки		1. Развитие и совершенствование физических качеств 2. Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности 3. Изучение основ техники упражнений художественной гимнастики в объеме программы I взрослого разряда 4. Повышение уровня хореографической подготовленности и музыкально-двигательного воспитания 5. Повышение уровня теоретических знаний в объеме программы														1. Совершенствование техники упражнений художественной гимнастики в объеме I взрослого разряда 2. Повышение уровня соревновательной деятельности 3. Повышение уровня психологической подготовленности 4. Повышение уровня теоретических знаний в объеме программы 5. Совершенствование инструкторских и судейских навыков															1. Активный отдых 2. Поддержание уровня общей и специальной физической подготовлен. 3. Устранение ошибок в технической подготовке																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
Распределение нагрузки Содержание нагрузки																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
1. Количество занятий в неделю		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

[illegible]

Таблица 27. Примерная план-схема годовичного цикла подготовки для учебных групп СПС 2 года обучения

[illegible]

[illegible]

Таблица 28. Примерная план-схема годичного цикла подготовки для учебных групп СПС 3 – 6 годов обучения

Календарная линейка	месяцы	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь					Декабрь					Январь					Февраль					Март					Апрель					Май					Июнь					Июль					Август					Всего
	недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50									
Календарь соревнований	главные																																																											
	основные																																																											
	контрольные																																																											
Учебно-тренировочные сборы	централизованные																																																											
	ДСО и ведомств																																																											
	местные																																																											
Структура годич. цикла тренировок	периоды	подготовительный																									соревновательный															переходный																		
	этапы	общеподготовительный												специально-подготовительный													подводящих соревнований					основных соревнований					переходный																							
	мезоциклы	втягивающий			базовый общий										базовый специальный					контрольно-подготовительный								предсоревновательный					соревновательный																											
	микроциклы, кол-во недель	4			10										6					8								8					8					8																						
Основные задачи по этапам подготовки		1. Развитие и совершенствование физических качеств 2. Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности 3. Изучение основ техники упражнений художественной гимнастики в объеме программы КМС 4. Повышение уровня хореографической подготовленности 5. Составление соревновательных программ 1. Совершенствование техники упражнений художественной гимнастики в объеме КМС, выполнение норматива 2. Повышение уровня соревновательной деятельности 3. Повышение уровня психологической подготовленности 4. Повышение уровня теоретических знаний в объеме программы 5. Совершенствование инструкторских и судейских навыков 1. Активный отдых 2. Поддержание уровня общей и специальной физической подготовлен. 3. Устранение ошибок в технической подготовке																																																										
Распределение нагрузки Содержание нагрузки																																																												
1. Количество занятий в неделю		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	312										
2. Соотношение разделов учебно-тренировочной																																																												
работы в годичном цикле занятий, %		ОФП - 7%												СФП - 10%					ТПП - 53%					хореография – 26%					остальные виды работы – 4%																															
I. Практические занятия:																																																												
1. ОФП: кросс, общеразвивающие упражнения,																																																												
средства других видов спорта (л/а, плавание, спорт. игры и др.), ч		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100										
2. Специальная физическая подготовка (СФП):																																																												
(специально-двигательная подготовка, комплексы упражнений для развития спец. физических качеств различной направленности,																																																												
игры, игровые задания, ч)		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	136										
3. Техническая подготовка:																																																												
- базовая техническая подготовка (специальные и вспомогательные упражнения)																																																												
- специально-техническая подготовка																																																												
изучение и совершенствование упражнений художественной гимнастики, ч																																																												
- музыкально-двигательная подготовка:																																																												
музыкальные игры, ритмика, хореография, ч		16	16	15	15	15	14	15	15	16	14	14	15	16	16	15	16	16	16	15	15	16	16	15	14	15	15	14	16	16	16	15	14	15	15	16	14	16	16	16	16	14	15	16	16	6	6	6	6	6	6	6	720							
4. Хореографическая подготовка, ч		7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7																																					

[illegible]

Таблица 29. Нормативные оценки по общей физической подготовке спортсменов-учащихся 12 – 14 лет

Тест	Балл	Возраст, лет		
		12	13	14
1	2	3	4	5
Бег 10м, секунд	5	1,93 и менее	1,84 и менее	1,75 и менее
	4	1,94 – 2,06	1,85 – 1,96	1,76 – 1,86
	3	2,07 – 2,26	1,97 – 2,14	1,87 – 2,01
	2	2,27 – 2,43	2,15 – 2,29	2,02 – 2,15
	1	2,44 и более	2,30 и более	2,16 и более
Бег 5 мин, м	5	1292 и более	1374 и более	1455 и более
	4	1220 – 1291	1302 – 1373	1383 – 1454
	3	1123 – 1219	1205 – 1301	1287 – 1382
	2	1052 – 1122	1134 – 1204	1216 – 1286
	1	1051 и менее	1133 и менее	1215 и менее
Челночный бег 10 м, с	5	2,49 и менее	2,38 и менее	2,29 и менее
	4	2,50 – 2,65	2,39 – 2,53	2,30 – 2,42
	3	2,66 – 2,90	2,54 – 2,75	2,43 – 2,63
	2	2,91 – 3,11	2,76 – 2,94	2,64 – 2,81
	1	3,12 и более	2,95 и более	2,82 и более
Прыжок в длину, см	5	195 и более	204 и более	215 и более
	4	184 – 194	194 – 203	204 – 214
	3	171 – 183	181 – 193	191 – 203
	2	161 – 170	171 – 180	181 – 190
	1	160 и менее	170 и менее	180 и менее

Суммарная оценка развития общей физической подготовленности:

Сумма баллов	Уровень развития
16 – 20	отличный
11 – 15	хороший
6 – 10	удовлетворительный
5 и менее	неудовлетворительный

Таблица 30. Контрольные и переводные нормативы по специальной физической подготовке для групп СПС

№	Норматив	Оценочные шкалы по 5-балльной системе		Сбавки за выполнение
1.	Мост с захватом за голеностопные суставы из-исходного положения стойка ноги	Выполнение без видимых усилий	5	
	вместе	Выполнение с видимыми усилиями	4	
		Недостаточно устойчивое положение	3	
		Присутствует только попытка захвата ног руками	2	
		Во всех остальных случаях	1	
2.	Шпагат, правая (левая) нога на уровне и выше головы на гимнастической стенке, руки в стороны	Выполнение без видимых усилий	5	
		Выполнение с видимыми усилиями	4	
		Расстояние до пола 5 см	3	
		10 см	2	
		Во всех остальных случаях	1	
		Для левой ноги критерии оценки те же		
3.	Прямой (поперечный) шпагат. Исходное положение лежа на спине, ноги в стороны в шпагат	Стопы касаются пола	5	
		Стопы до пола 5 см	4	
		Стопы до пола 10 см	3	
		Стопы до пола 15 см	2	

		Во всех остальных случаях	1	
4.	Удержание ноги вперед, в сторону, назад, стоя боком к опоре с фиксацией каждого положения 10 секунд			Недодержка одной секунды (счета) – 0,5 балла Компенсаторное выведение таза (развернутый таз) – 0,1 – 0,3 балла
	а) Удержание правой ноги вперед, в сторону	Нога на 180°	5	Развернутые плечи – 0,1 – 0,3 балла Согнутые колени – 0,1 – 0,3 балла «Круглая» спина – 0,3 балла Изменения положения ноги – 0,3 балла
		Носок выше уровня головы	4	
		Носок на уровне головы	3	
		Носок на уровне плеч	2	
		Во всех остальных случаях	1	
	б) Удержание левой ноги вперед, в сторону	Носок выше уровня головы	5	Те же, что с правой ноги
		Носок на уровне головы	4	
		Нога выше горизонтали	3	
		Нога горизонтально	2	
		Во всех остальных случаях	1	
	в) Удержание правой ноги назад	Носок на уровне головы	5	Недодержка одной секунды (счета) – 0,5 балла Компенсаторное выведение таза (развернутый таз) – 0,1–0,3 балла Развернутые плечи – 0,1 – 0,3 балла Согнутые колени – 0,1 – 0,3 балла Спина округлая, плечи подняты – 0,1 – 0,3 балла Изменение положения ноги – 0,1 – 0,5 балла
		Носок на уровне плеч	4	
		Нога горизонтально полу	3	
		Нога с трудом удерживается до горизонтали	2	
		Во всех остальных случаях	1	

	г) Удержание левой ноги	Носок выше уровня головы	5	Те же, что с правой ноги
		Носок на уровне головы	4	
		Стопа на уровне плеч	3	
		Нога горизонтально	2	
		Во всех остальных случаях	1	
5.	Поднять ногу вперед, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 5 секунд	Стопа выше головы	5	Те же, что и в предыдущих тестах на удержание ноги
		Стопа до уровня головы	4	
		Стопа до уровня плеч	3	
		Нога горизонтально	2	
		Во всех остальных случаях	1	
6.	Прыжки с двойным вращением скакалки за 30 секунд	60 прыжков и больше	5	Запутывание или недостающий прыжок – 0,5 балла Согнутые колени – 0,1 – 0,3 балла Не натянутые стопы – 0,1 – 0,5 балла Складывание «щучкой» – 0,1 – 0,3 балла
		50 – 59 прыжков	4	
		40 – 49 прыжков	3	
		30 – 39 прыжков	2	
		Во всех остальных случаях	1	
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой на колени в едином темпе, локти прижаты к туловищу	25 и больше	5	Волнообразные движения телом – 0,1 – 0,3 За каждое отсутствие касания грудью пола – 0,1 балла
		20 – 24	4	
		15 – 19	3	
		10 – 14	2	
		Во всех остальных случаях	1	
8	Исходное положение лежа на животе, руки вверх, поочередное поднятие ног и туловища до вертикали в едином темпе («качалка»)	30 и выше	5	Руки разведены – 0,1 – 0,3 балла Ноги разведены – 0,1 – 0,3 балла Туловище не доходит до вертикали – 0,5 балла Ноги не доходят до вертикали – 0,5 балла
		25 – 29	4	
		20 – 24	3	
		15 – 19	2	
		Во всех остальных случаях	1	

9	Исходное положение лежа на спине, руки вверх, одновременное поднятие ног и туловища («щучка») в едином темпе	30 и выше	5	Не полное складывание в каждом выполнении – 0,5 балла Согнуты ноги – 0,1-0,3 балла
		25 – 29	4	
		20 – 24	3	
		15 – 19	2	
		Во всех остальных случаях	1	
10	5 переворотов вперед в темпе, после выполнения последнего стоять на полупальцах, держать 10 секунд. (ПКТ)*	9 – 10 секунд	5	Изменение осанки – 0,5 балла
		7 – 8 секунд	4	
		5 – 6 секунд	3	
		3 – 4 секунд	2	
		Во всех остальных случаях	1	
11	Наклоны назад через заднее равновесие, стоя боком к опоре за 10 секунд	9 – 10 секунд	5	Согнутые колени – 0,1 – 0,3 балла Отсутствие вертикального положения после наклона – 0,5 балла Остановка в выполнении – 0,5 балла
		7 – 8 секунд	4	
		5 – 6 секунд	3	
		3 – 4 секунд	2	
		Во всех остальных случаях	1	
12	«Рэлевэ» выполняется у опоры на правой (левой) ноге (количество раз)	30 и больше	5	Выраженная помощь руками – 0,5 балла, не удержание вертикального положения – 0,5 балла в большей части всех выполненных движений
		25 – 29	4	
		20 – 24	3	
		15 – 19	2	
		Во всех остальных случаях	1	

* ПКТ – пространственно-координационный тест.

Средний балл:

5,0 – 4,5 – высокий уровень физической подготовки;

4,4 – 4,0 – выше среднего;

3,9 – 3,5 – средний уровень;

3,4 – 3,0 – ниже среднего;

2,9 и ниже – низкий уровень.

Таблица 31. Примерные упражнения тестовых заданий по технической подготовке для групп СПС

Группа, возраст	Упражнения
СПС (11 – 14 лет)	1. Три ализгона с движением предметом. 2. Спиральный поворот на двух ногах на 720° – 1080°, выход в элемент. 3. С лентой: 2 прыжка касаясь в кольцо с поворотом 180° и кругами лентой над головой, вертикальный прыжок, свободная нога вперед с двумя кругами лентой над головой; поворот на 360° с высоко поднятой ногой, передача ленты под ногой, прыжок касаясь с поворотом, круг лентой над головой и с шага поворот на 720° с движением ленты; 2 поворота на 360° в высоком равновесии и поворот на 720° в аттитюде (с опусканием на пятку): 1 – змейка, 2 – спираль, 3 – круги лентой над головой; прыжок с движением ленты над головой, прыжок шагом в кольцо с передачей ленты под ногами.
	4. С обручем: касаясь в кольцо по кругу, с шага касаясь в кольцо в обруч и прыжок, касаясь с поворотом корпуса 180° (вкручивание), с вращением (вертушкой) обруча рукой; переднее равновесие, нога сзади в шпагат, передача обруча под ногой, поворот более 360°, нога назад с удержанием рукой, кабриоль с вращением (вертушка) обруча; бросок обруча в боковой плоскости, обруч в перекат по плечам в прыжке шагом в сторону; бросок обруча с махом ногой в перед с горизонтальной вертушкой, ловля, выпрыгивая в обруч в прыжке шагом в кольцо. 5. Булавы: «казачок» с движением булав «восьмеркой», поднимая свободную ногу выше, передача булав под ней с выполнением асимметричных движений булавами, переход в равновесие на колено, свободная нога в сторону с движением булав «мельница»; прыжок касаясь с поворотом прогнувшись с кругом булавами над головой, прыжок с поворотом на 360°, нога вперед с передачей булав по ней и кабриоль с броском булав вверх; бросок двух булав в прыжке одной рукой, кувырок в равновесие на одно колено, ловля булав в две руки с движением булав. 6. Мяч: переднее равновесие с наклоном корпуса, нога сзади в шпагат с выкрутом руки с мячом, поднимая корпус с этой же ноги прыжок с поворотом 180° (выкрут) с вертикальным кругом мяча и с шага заднее равновесие с перекатом мяча (тело – грудь – рука); равновесие, нога вперед параллельно с перекатом мяча (рука – грудь – рука), не опускаясь на пятку перейти в равновесие в кольцо с удержанием ноги рукой, покат мяча по руке в обкрут, удерживая

	равновесие 2 активных отбива рукой о пол и переход в глубокое заднее равновесие с движением руки с мячом; на скачке бросок мяча, ловля в пережат из руки в руку, на прыжке шагом в сторону; бросок мяча, 2 поворота по 360°, ловля в прыжке шагом в кольцо. 7. Скакалка: прыжок выпрямившись с двойным вращением скакалки назад, бросок на прыжке, кувырок, ловля в две руки впрыгивая в скакалку и наклон назад в равновесии на одной, свободную ногу вперед, вверх с вращением скакалки. 8. Связки упражнений с бросковыми действиями предметом и их ловля вне поля зрения, без помощи рук и в необычных положениях.
--	--

Примечание: каждое упражнение выполняется 3 раза, лучшая попытка заносится в протокол.

Таблица 32. Примерная план-схема годичного цикла подготовки для группы ВСМ 1 года обучения

[illegible]

[illegible]

Таблица 33. Примерная план-схема годовичного цикла подготовки для группы ВСМ весь период обучения

[illegible]

[illegible]

Таблица 34. Нормативные оценки по общей физической подготовке спортсменов 14 лет и старше

Тест	Балл	Возраст, лет				
		14	15	16	17	18
Бег 10м, секунд	5	1,75 и менее	1,66 и менее	1,57 и менее	1,50 и менее	1,45 и менее
	4	1,76 – 1,86	1,67 – 1,76	1,58 – 1,66	1,51 – 1,59	1,46 – 1,53
	3	1,87 – 2,01	1,77 – 1,90	1,67 – 1,79	1,60 – 1,70	1,54 – 1,64
	2	2,02 – 2,15	1,91 – 2,01	1,80 – 1,90	1,71 – 1,80	1,65 – 1,72
	1	2,16 и более	2,02 и более	1,91 и более	1,81 и более	1,73 и более
Бег 5 мин, м	5	1455 и более	1530 и более	1593 и более	1643 и более	1681 и более
	4	1383 – 1454	1458 – 1529	1521 – 1592	1571 – 1642	1609 – 1680
	3	1287 – 1382	1361 – 1457	1424 – 1520	1474 – 1570	1512 – 1608
	2	1216 – 1286	1290 – 1360	1353 – 1423	1403 – 1473	1441 – 1511
	1	1215 и менее	1289 и менее	1352 и менее	1402 и менее	1440 и менее
Челночный бег 10 м, с	5	2,29 и менее	2,22 и менее	2,16 и менее	2,13 и менее	2,10 и менее
	4	2,30 – 2,42	2,23 – 2,35	2,17 – 2,29	2,14 – 2,25	2,11 – 2,22
	3	2,43 – 2,63	2,36 – 2,54	2,30 – 2,47	2,26 – 2,42	2,23 – 2,38
	2	2,64 – 2,81	2,55 – 2,70	2,48 – 2,62	2,43 – 2,57	2,39 – 2,53
	1	2,82 и более	2,71 и более	2,63 и более	2,58 и более	2,54 и более
Прыжок в длину, см	5	215 и более	224 и более	232 и более	238 и более	243 и более
	4	204 – 214	214 – 223	222 – 231	228 – 237	233 – 242
	3	191 – 203	200 – 213	208 – 221	215 – 227	220 – 232
	2	181 – 190	190 – 199	198 – 207	205 – 214	210 – 219
	1	180 и менее	189 и менее	197 и менее	204 и менее	209 и менее

Суммарная оценка развития общей физической подготовленности:

Сумма баллов	Уровень развития
16 – 20	отличный
11 – 15	хороший
6 – 10	удовлетворительный
5 и менее	неудовлетворительный

Таблица 35. Нормативные требования по специальной физической подготовке для групп ВСМ (14 лет и старше)

№	Норматив	Оценочные шкалы по 5-балльной системе		Сбавки за выполнение
1	Мост с захватом за голеностопные суставы из исходного положения стойка ноги вместе	Выполнение без видимых усилий	5	
		Выполнение с видимыми усилиями	4	
		Недостаточно устойчивое положение	3	
		Присутствует только попытка захвата ног руками	2	
		Во всех остальных случаях	1	
2	Шпагат, правая (левая) нога на уровне и выше головы на гимнастической стенке, руки в стороны	Выполнение без видимых усилий	5	
		Выполнение с видимыми усилиями	4	
		Расстояние до пола 5 см	3	
		10 см	2	
		Во всех остальных случаях	1	
		Для левой ноги критерии оценки те же		
3	Прямой (поперечный) шпагат. Исходное положение лежа на спине, ноги в стороны в шпагат	Стопы касаются пола	5	
		Стопы до пола 5 см	4	
		Стопы до пола 10 см	3	
		Стопы до пола 15 см	2	
		Во всех остальных случаях	1	
4	Удержание ноги вперед, в сторону, назад, стоя боком к опоре с фиксацией каждого положения			Ненодержка одной секунды (счета) – 0,5 балла Компенсаторное выведение таза (развернутый таз) – 0,1 – 0,3 балла

	а) Удержание правой (левой) ноги вперед, в сторону	Нога на 180°	5	Развернутые плечи – 0,1 – 0,3 балла Согнутые колени – 0,1 – 0,3 балла «Круглая» спина – 0,3 балла Изменение положения ноги – 0,3 балла
		Носок выше уровня головы	4	
		Носок на уровне головы	3	
		Носок на уровне плеч	2	
		Во всех остальных случаях	1	
	б) Удержание правой (левой) ноги назад	Носок на уровне головы	5	Недодержка одной секунды (счета) – 0,5 балла Компенсаторное выведение таза (развернутый таз) – 0,1–0,3 балла Развернутые плечи – 0,1 – 0,3 балла Согнутые колени – 0,1 – 0,3 балла Спина округлая, плечи подняты – 0,1 – 0,3 балла Изменение положения ноги – 0,1 – 0,5 балла
		Носок на уровне плеч	4	
		Нога горизонтально полу	3	
		Нога с трудом удерживается до горизонтали	2	
		Во всех остальных случаях	1	
5	Поднять ногу вперед, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 5 секунд	Стопа выше головы	5	Те же, что и в предыдущих тестах на удержание ноги
		Стопа до уровня головы	4	
		Стопа до уровня плеч	3	
		Нога горизонтально	2	
		Во всех остальных случаях	1	
6	Прыжки с двойным вращением скакалки за 30 секунд	60 прыжков и выше	5	Запутывание и недостающий прыжок – 0,5 балла Складывание «щучкой» – 0,1 – 0,3 балла Согнутые колени – 0,1 – 0,3 балла Не натянутые стопы – 0,1-0,5 балла
		50 – 59 прыжков	4	
		40 – 49 прыжков	3	
		30 – 39 прыжков	2	

		Во всех остальных случаях	1	
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой на колени в едином темпе, локти прижаты к туловищу	25 и выше	5	Волнообразные движения телом – 0,1 – 0,3 балла За каждое отсутствие касания грудью пола – 0,1 балла
		20 – 24	4	
		15 – 19	3	
		10 – 14	2	
		Во всех остальных случаях	1	
8	Исходное положение лежа на животе, руки вверх, поочередное поднятие ног и туловища до вертикали в едином темпе («качалка»)	30 и выше	5	Руки разведены – 0,1 – 0,3 Ноги разведены – 0,1 – 0,3 Туловище не доходит до вертикали – 0,5 Ноги не доходят до вертикали – 0,5
		25 – 29	4	
		20 – 24	3	
		15 – 19	2	
		Во всех остальных случаях	1	
9	Исходное положение лежа на спине, руки вверх, одновременное поднятие ног и туловища («щучка») в едином темпе	30 и выше	5	Неполное складывание в каждом выполнении – 0,5 балла Согнуты ноги – 0,1 – 0,3 балла
		25 – 29	4	
		20 – 24	3	
		15 – 19	2	
		Во всех остальных случаях	1	
10	Наклоны назад через заднее равновесие, стоя боком к опоре, за 10 секунд	9 – 10 секунд	5	Согнутые колени – 0,1 – 0,3 балла Отсутствие вертикального положения после наклона – 0,5 балла Остановка в выполнении – 0,5 балла
		7 – 8 секунд	4	
		5 – 6 секунд	3	
		3 – 4 секунд	2	
		Во всех остальных случаях	1	

11	Три кувырка вперед, поворот на 720° в стойку на высоких полупальцах, держать 10 секунд. (ПКТ)*	9 – 10 секунд	5	Покачивание в стойке на носках – 0,1 балла За каждое подпрыгивание – 0,5 балла
		7 – 8 секунд	4	
		5 – 6 секунд	3	
		3 – 4 секунд	2	
		Во всех остальных случаях	1	
12	«Рэлевэ», выполняется у опоры на правой (левой) ноге, (количество раз)	30 и больше	5	Выраженная помощь руками – 0,5 балла Не удержание вертикального положения – 0,5 балла, в большей части всех выполненных движений
		25 – 29	4	
		20 – 24	3	
		15 – 19	2	
		Во всех остальных случаях	1	

* ПКТ – пространственно-координационный тест

Средний балл:

5,0 – 4,5 – высокий уровень физической подготовки;

4,4 – 4,0 – выше среднего;

3,9 – 3,5 – средний уровень;

3,4 – 3,0 – ниже среднего;

2,9 и ниже – низкий уровень.

Таблица 36. Примерные тестовые задания для групп ВСМ

Группа возраст	Упражнение
ВСМ (14 лет и старше)	1. Три ализгона с движением предметом. 2. Спиральный поворот на одной ноге на 720° – 1080°, выход в элемент. 3. С лентой: 2 прыжка касаясь в кольцо с поворотом 180° и кругами лентой над головой, вертикальный прыжок, свободная нога вперед с двумя кругами лентой над головой; поворот на 360° с высоко поднятой ногой, передача ленты под ногой, прыжок касаясь с поворотом, круг лентой над головой и с шага поворот на 720° с движением ленты; 2 поворота на 360° в высоком равновесии и поворот на 1080° в аттитюде с опусканием на пятку: 1 – змейки, 2 – спираль, 3 – круги лентой над головой. 4. С обручем: касаясь в кольцо по кругу, с шага касаясь в кольцо в обруч и прыжок касаясь с поворотом корпуса на 180° (вкручивание) с вертушкой обруча рукой; переднее равновесие, нога сзади в шпагат, передача обруча под ногой, поворот более 360°, нога назад с удержанием рукой, кабриоль с вертушкой обруча; на прыжке бросок обруча за спиной во фронтальной (лицевой) плоскости, ловля в наклоне назад стоя на одной, другую вперед вверх, продолжая вращение в том же направлении; бросок обруча под одноименное плечо, «вертолет», ловля и бросок с вертикальной вертушкой, кувырок, ловля за спиной. 5. С булавами: казачок с движением булав «восьмеркой», поднимая свободную ногу выше, передача булав под ней с выполнением асимметричных движений булавами, переход в равновесие на колено, свободная нога в сторону с движением булав «мельница»; прыжок касаясь с поворотом прогнувшись с кругом булавами над головой, прыжок с поворотом на 360°, нога вперед с передачей булав по ней и кабриоль с броском булав вверх; бросок двух булав двумя руками в прыжке шагом в кольцо, кувырок, ловля руками в наклоне назад на одной, другую вперед в шпагат; разноплоскостный бросок в прыжке касаясь толчком двумя, поворот на 360°, ловля первой булавы, еще один поворот – ловля другой. 6. С мячом: переднее равновесие с наклоном корпуса, нога сзади в шпагат с выкрутом руки с мячом, поднимая корпус

	с этой же ноги прыжок с поворотом 180° (выкрут) с вертикальным кругом мяча и с шага заднее равновесие с перекатом мяча (тело – грудь – рука); равновесие на одной ноге, нога вперед на уровне 90° с перекатом мяча (рука – грудь – рука), не опускаясь на пятку перейти в равновесие в кольцо с удержанием ноги рукой, покаты мяча по руке в обкрут, удерживая равновесие два активных отбива рукой о пол и переход в глубокое заднее равновесие с движением руки с мячом; поворот на 720° – 1080° в высоком равновесии с горизонтальной восьмеркой и балансом мяча; поворот на 360° в высоком равновесии с перекатом мяча из руки в руку сзади, спружинив поворот на 360°, свободную ногу вперед с передачей мяча под ногой. 7. Со скакалкой: в прыжке касаясь бросок двух концов скакалки одной рукой, «вертолет», ловля двумя в прыжок согнув ноги с двойным вращением скакалки; прыжок касаясь, вращая скакалку вперед, руки скрестно, прыжок шагом, вращая скакалку вперед, прыжок подбивной в кольцо с двойным вращением, бросок и ловля вне поля зрения, без помощи рук и в необычном положении. 8. Связки упражнений с бросковыми действиями предмета.
--	---

Примечание: каждое упражнение выполняется 3 раза, лучшая попытка заносится в протокол.

Таблица 37. Примерное распределение тем теоретических занятий для каждого из этапов многолетней подготовки спортсменов-учащихся

№	Наименования раздела	Этап многолетней подготовки						
		НП–1	НП–2	УТ–1	УТ–2	УТ – 3 и 4–7	СПС	ВСМ
		1	2	3	4	5	6	7
1	Гигиена, режим, закаливание, питание спортсменов-учащихся	++	*+	+	+	+		
2	История возникновения, современные тенденции и перспективы развития гимнастики художественной	++	++	+				
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека		++	+	+	+		
4	Методика проведения учебно-тренировочных занятий					+	+	+
5	Виды подготовки и их взаимосвязь			+	+	+	+	+
6	Основы композиции и методика составления комбинаций					+	+	+
7	Основы музыкальной грамоты. Музыкальное сопровождение занятий и выступлений		++	+	+	+	+	
8	Основы техники и методика обучения упражнениям гимнастики художественной					+	+	+
9	Периодизация и особенности учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки спортсменов-учащихся				+	+	+	+
10	Планирование и контроль в учебно-тренировочном процессе				+	+	+	+
11	Правила судейства, организация и проведение спортивных соревнований				+	+	+	+
12	Психологическая подготовка спортсменов-учащихся			+	+	+	+	+
13	Обеспечение безопасности подготовки	++	++	+	+	+	+	+

	спортсмена-учащегося							
14	Антидопинговое образование			+	+	+	+	+
	Всего часов	5	5	7	12	24	36	32

* Теоретические занятия на этапе начальной подготовки могут быть организованы совместно с родителями спортсменов-учащихся.

Таблица 38. Психолого-педагогические задачи формирования мотивации

	Задача	Возможный способ решения
1	Формирование дальней мотивации	Постановка далеко отставленных целей, построение системы мотивации «Хочу-могу-должен»
2	Формирование атмосферы командного духа в каждой из групп многолетней подготовки	Индивидуальный подход. Мотивация спортсмена – наиболее яркая сторона проявления педагогического мастерства тренера-преподавателя
3	Обеспечение возможности спортсмена принимать коллективные решения	
4	Грамотное соотношение поощрений и наказаний	
5	Повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий	
6	Формирование и поддержание установки на достижение успеха	Разъяснение и внушение, что удовлетворенность от достигнутого должна сменяться желанием достичь новых вершин

Таблица 39. Примерное решение задач при организации учебно-тренировочных занятий

	Задача	Возможный способ решения
1	Формирование отношения к учебно-тренировочному процессу	Следить за динамикой отношений к учебно-тренировочному процессу вообще, особенно важно это на начальных этапах спортивной подготовки, когда еще представляется возможным контролировать и корректировать их. Тренеру-преподавателю необходимо уметь смещать отрицательные акценты в настроении спортсмена-учащегося, например, используя педагогические беседы
2	Формирование отношения к выполняемой предстоящей нагрузке	Выстроить организованную систему мотивации
3	Формирование отношения к возможностям восстановления	Спортсмен-учащийся должен верить в то, что уровень его тренированности достаточно высок и с его систематическим повышением повышаются и механизмы восстановления
4	Формирование отношения к возможным нервно-психическим перенапряжениям	Адаптация к тренировочным нагрузкам и уверенность в отличном восстановлении после них позволит воспринимать нервно-психические перенапряжения как естественное следствие правильно организованного учебно-тренировочного занятия, как временное явление, к которому необходимо спокойно относиться
5	Формирование отношения к качественному исполнению тренировочных заданий	Обучение спортсмена-учащегося внутренней регуляции, самоконтролю и самомобилизации. Разъяснение принципа «прогрессирования»
6	Формирование отношения к спортивному режиму	Формировать отношения к систематичности учебно-тренировочных занятий, к отдыху, к восстановительным процедурам, к режиму дня и питанию, самовоспитанию