

**Муниципальное бюджетное учреждение  
спортивная школа олимпийского резерва № 9  
Комитета молодежной политики, физической культуры и спорта  
Администрации города Иванова**

Принята  
общешкольным тренерским  
советом  
МБУ СШОР № 9  
(протокол от 30.10. 2018 г.)

**СОГЛАСОВАНО**  
Председатель комитета  
молодежной политики,  
физической культуры и  
спорта Администрации  
города Иванова

О.В.Федосеева

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом  
МБУ ДО СШОР № 9  
№ 01-07-144/1 от 30.10.2018  
г.  
Директор

М.А.Шпехт

**Программа спортивной подготовки  
по виду спорта  
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

Разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 5 февраля 2013 г. № 40

Срок реализации программы 10 лет

г. Иваново

2018 г.

0

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>2</b>
1.1.	Характеристика вида спорта	3
1.2.	Структура системы многолетней подготовки	4
<b>2.</b>	<b>Нормативная часть</b>	<b>7</b>
2.1.	Объемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	7
2.2.	Годовой тренировочный план	8
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности	10
2.4.	Структура годовичного цикла	10
<b>3.</b>	<b>Методическая часть</b>	<b>12</b>
3.1.	Содержание и методика работы по предметным областям, этапам подготовки	12
3.2.	Требования техники безопасности	13
3.3.	Возрастные особенности тренировки на разных этапах многолетней подготовки	14
3.4.	Планирование тренировочной работы по годовичным циклам	15
3.5.	Программный материал для практических занятий в группах НП и Т(СС)	17
3.6.	Психологическая подготовка гимнасток	18
3.7.	Восстановительные мероприятия	20
3.8.	Инструкторская и судейская практика	22
<b>4.</b>	<b>Нормативы общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП)</b>	<b>23</b>
<b>5.</b>	<b>Перечень информационного обеспечения</b>	<b>29</b>
5.1.	Список литературы	29
5.2.	Перечень Интернет-ресурсов	30
<b>6.</b>	<b>План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий</b>	<b>30</b>

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по художественной гимнастике (далее – Программа) разработана с учетом основных положений Федерального закона от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика от 5 февраля 2013 г. № 40, приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденными Министерством спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся при занятиях избранным видом спорта, а так же другими нормативными и локальными актами

### **Основными задачами реализации Программы являются:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей и устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья занимающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка спортсменов, проявивших выдающиеся способности в спорте.

### **Программа направлена на:**

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития спортсменов;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в художественной гимнастике;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, по программам спортивной подготовки.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по художественной гимнастике в МБУ СШОР № 9 (далее - Учреждение) и содержит следующие предметные области: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, теоретическая подготовка, контрольные нормативы, соревнования, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, психологическая подготовка, врачебный контроль.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей спортсменов.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки спортсменов по художественной гимнастике.

## 1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА

Художественная гимнастика - ациклический, сложно координационный вид спорта. Процесс подготовки в художественной гимнастике — это, прежде всего, процесс технического совершенствования спортсменки, который начинается с юных лет и продолжается до конца ее спортивной карьеры.

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

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

В художественной гимнастике существует два основных вида программы – это групповые упражнения и индивидуальная программа.

Индивидуальная Программа, согласно правилам международной федерации художественной гимнастики FIG (ФИЖ), состоит из 4 упражнений (для гимнасток возраста старше 13 лет). Гимнастки младшего возраста выполняют количество упражнений, согласно Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), утвержденной Министерством спорта Российской Федерации. Каждое упражнение выполняется одной гимнасткой под музыкальное сопровождение, длительностью от 1,15 до 1,30.

Индивидуальная программа делится на следующие типы соревнований:

- Квалификационные соревнования с командным рейтингом Соревнования I
- Соревнования Многоборья – 4 Предмета Соревнования II
- Финалы в отдельных видах – 4 Предмета Соревнования III

Основная (Многоборье) Программа для групповых упражнений согласно правилам ФИЖ состоит из 2 упражнений. Команды младшего возраста выполняют количество упражнений, согласно Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) Минспорта. Каждое упражнение выполняется 5ю гимнастками (правила ФИЖ), под музыкальное сопровождение, длительностью от 2,15 до 2,30. В младших количественный состав может изменяться.

Программа групповых упражнений делится на следующие типы соревнований:

- Многоборье для групп – 2 упражнения (5 / 3+2) Соревнования I
- Финалы (5 / 3+2) Соревнования III

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

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

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

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

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

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

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

Главная цель спортивной подготовки гимнасток — это победа на Олимпийских играх.

Частной целью тренировки гимнасток является освоение разрядных нормативов мастера спорта, кандидата в мастера спорта и т.д.

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

1. Всестороннее гармоничное развитие внешних форм и функций организма занимающихся.
2. Соразмерное развитие физических качеств гимнасток: силы, гибкости, координации, прыгучести, быстроты, равновесия и выносливости.
3. Формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике.
4. Воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств.
5. Развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма.

## **1.2. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

При реализации Программы устанавливаются следующие этапы:

- этап начальной подготовки (НП) - до 3 лет;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТСС) - до 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – от 2 лет.

На этапе ССМ прием спортсменов не проводится. На данном этапе продолжают заниматься спортсмены, зачисленные в Учреждение и прошедшие ТЭСС.

Срок прохождения всех этапов по программам спортивной подготовки 10 лет.

Для спортсменов, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала спортсменом.

Минимальный возраст зачисленного спортсмена - 6 лет.

Максимальный возраст –завершение спортивной карьеры.

Лица, проходящие спортивную подготовку, не выполнившие предъявляемые Программой требования, выпускаются из Учреждения.

### **Этап начальной подготовки (НП) (весь период)**

Цели и задачи:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма спортсмена.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально-двигательная подготовка и развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений, реакций на движущийся объект и антиципации.
5. Начальная техническая подготовка по видам многоборья — освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.
6. Начальная хореографическая подготовка—освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.
7. Начальная музыкально-двигательная подготовка — игры и импровизация под музыку.
8. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

### **Тренировочный этап спортивной специализации (ТСС)**

#### **Тренировочный этап спортивной специализации (1-2 год)**

Цели и задачи:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма спортсмена.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.
3. Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты).
4. Совершенствование специально-двигательной подготовки (координации, реакции на движущийся объект, антиципации).
5. Начальная функциональная подготовка — освоение средних показателей тренировочных нагрузок.
6. Базовая техническая подготовка — освоение базовых элементов средней и высшей групп трудности, освоение специфических (фундаментальных) групп (4-6 элементов средней группы трудности, 2-4 элемента высшей группы трудности, 3-4 фундаментальных группы и 1-2 манипуляций).
7. Базовая хореографическая подготовка—освоение элементов всех танцевальных форм в простейших соединениях.
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. Базовая психологическая подготовка.
10. Начальная теоретическая и тактическая подготовка.
11. Регулярное участие в детских соревнованиях.
12. Выполнение разрядных требований согласно Единой всероссийской спортивной классификации в соответствии с возрастом спортсмена.

### Тренировочный этап спортивной специализации (3-5 год)

Цели и задачи:

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.
2. Достижение высокого уровня функциональной подготовки—планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные нагрузки.
3. Совершенствование базовой технической подготовленности — повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.
4. Освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов и соединений: 6-8 элементов высшей группы трудности и 2-3 сверхсложных и рискованных элементов.
5. Совершенствование хореографической подготовленности — повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях.
6. Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей.
7. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.
8. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.
9. Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно-подготовительных соревнований (до 10-12 соревнований в год).
10. Выполнение разрядных требований согласно Единой всероссийской спортивной классификации в соответствии с возрастом спортсмена.

### Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) (весь период)

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, имеющих спортивные разряды КМС и МС.

Перевод по тренировочному году на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Особое внимание на этом этапе следует уделять уровню физического развития и функционального состояния спортсменов. Кроме того, важно строго контролировать выполнение спортсменами тренировочных и соревновательных нагрузок, обращая внимание на положительную динамику спортивно-технических и разрядных показателей и результаты выступлений в соревнованиях.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Годовой календарный тренировочный график утверждается на 52 недели, в котором предусматриваются: расписание тренировочных занятий в течение недели, занятия по предметным областям, тренировочные сборы, участие в соревнованиях, самостоятельная работа спортсмена, аттестация спортсмена.

Продолжительность одного занятия при реализации программ спортивной подготовки рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и периода подготовки спортсменов и не может превышать:

- НП – 2 часов;
- ТСС – 3 часов;
- ССМ – 4 часов.

Перевод спортсменов на следующий год подготовки при реализации Программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп.

При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, рассчитываемый в соответствии с таблицей № 1 «Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц, для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную в группах на этапах спортивной подготовки».

**Таблица №1**

***Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную в группах на этапах спортивной подготовки***

Этап спортивной подготовки	Длительность в годах	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп (чел.)
Этап начальной подготовки	3	6	18
Тренировочный этап спортивной специализации	5	8	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	От 2х лет Весь период	13	3

## 2.2. ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели.

В тренировочном плане часы распределены не только по годам и этапам, но и на основные предметные области в процентном соотношении (Таблица № 2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки):

- Общая физическая подготовка
- Специальная физическая подготовка
- Техническая подготовка
- Тактическая подготовка
- Теоретическая подготовка
- Контрольные испытания
- Соревнования
- Инструкторская и судейская практика
- Восстановительные мероприятия

Таблица №2

*Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки*

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки		
	этап НП	Этап ТСС	этап ССМ
Общая физическая подготовка (%)	70 - 90	16 - 24	8,5 - 11
Специальная физическая подготовка (%)		16 - 24	17 - 24
Техническая подготовка (%)	7,5 - 9	20 - 25	13 - 16,5
Тактическая подготовка (%)	-	4 - 6	4 - 6
Теоретическая подготовка (%)	4 - 6	8,5 - 11	8,5 - 11,5
Контрольные испытания (%)	4 - 6	13 - 17	23 - 27
Соревнования (%)	-		
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	4 - 6
Восстановительные мероприятия (%)	-	4 - 6	8,5 - 11

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменок для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменок на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе ССМ, не ограничивается.

Работа по индивидуальным планам осуществляется на этапе спортивного совершенствования.

Для проведения занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) привлекается дополнительно второй тренер (тренер-преподаватель) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Кроме второго тренера к работе со спортсменками могут привлекаться и другие специалисты (например: хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры).

Лица, проходящие спортивную подготовку, не выполнившие предъявляемые Программой требования, при отсутствии положительной динамики, выпускаются из Учреждения.

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

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменок;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта художественная гимнастика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

### 2.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Таблица №3*

Виды соревнований	Этапы спортивной подготовки		
	НП	ТСС	ССМ
тренировочные	1	2	4
контрольные	1	4	6
основные	-	6	8
Всего соревнований за год	2	12	18

### НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

*Таблица №4*

Этапный норматив	НП		ТСС					ССМ		
	1-й	2, 3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Год подготовки	1-й	2, 3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	18	20	24	26	28
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 5	6	7 - 8	7 - 9	9 - 12	9 - 12	9 - 12	9 - 14	9 - 14
Общее количество часов в год	312	468	624	728	832	936	1040	1248	1352	1456
Общее количество тренировок в год	190	190	280	360	450	450	450	570	570	570

### 2.4. СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

#### Количество тренировочных, восстановительных и иных сборов

*Таблица №5*

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		
		ССМ	ТСС	НП
1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-
2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-
3.	Тренировочные сборы по	18	14	-

	подготовке к другим всероссийским соревнованиям			
4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-
5.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-
6.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней		-
7.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		-
8.	Тренировочные сборы в каникулярный период	- -	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть Программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам и в годовом цикле, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам, а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению занятий.

#### **3.1. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ**

Результатом освоения Программы по художественной гимнастике является приобретение спортсменами следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

**1.** в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила по художественной гимнастике, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий);
- федеральные стандарты спортивной подготовки по художественной гимнастике;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях.

**2.** в области общей и специальной физической подготовки:

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

**3.** в области избранного вида спорта:

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

**4.** в области хореографии и (или) акробатики:

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;

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

## **3.2. ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

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

К занятиям допускаются спортсмены:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения тренировки.

***Спортсмен должен:***

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

### **2. Требования безопасности перед началом тренировки**

***Спортсмен должен:***

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- по команде тренера встать в строй для общего построения.

### **3. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

***Спортсмен должен:***

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить тренировочный процесс и поставить в известность тренера;
- с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить тренировку, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения тренировки через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера поставить в известность администрацию учреждения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### 4. Требования безопасности по окончании тренировочного занятия

##### Спортсмен должен:

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения тренировочного занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

### 3.3. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица № 6

Возраст	Возрастные особенности	Методические особенности тренировки
6-7 лет	Это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательной функции позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий спортом	
	1. Позвоночный столб отличается большой гибкостью и не устойчивостью изгибов	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки
	2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен	Целесообразно целенаправленное, но осторожное развитие гибкости
	3. Интенсивно развиваются мышечная система и центры регуляции движений; крупные мышцы развиваются быстрее мелких, тонус сгибателей преобладает над тонусом разгибателей, затруднены мелкие и точные движения	При преобладании в занятиях крупных, размашистых движений необходимо небольшими дозами давать мелкие и точные движения. Значительное внимание уделять мышцам-разгибателям и развитию координации движений.
	4. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и нервной систем несовершенны	Нагрузки должны быть небольшого объема, умеренной интенсивности и носить дробный характер
	5. Продолжительность активного внимания, сосредоточенности и умственной работоспособности невелика — до 15 мин	Занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми, количество одноразовых указаний ограничено
	6. Особенно велика роль подражательного и игрового рефлексов	Основными методами должны быть наглядный, с идеальным показом, игровой
	7. Антропометрические размеры на 1/3 меньше взрослых	Целесообразно применение предметов, пропорционально уменьшенных размеров
7-11 лет	Развитие в младшем школьном возрасте идет относительно равномерно, постепенно должны повышаться тренировочные требования. Практически все сказанное о предыдущем возрасте имеет отношение и к этому, но есть и своеобразие	
	1. Происходят существенные изменения двигательной функции. По многим параметрам она достигает очень высокого уровня, поэтому создаются наиболее благоприятные предпосылки для обучения и развития	Необходимо эффективно использовать этот период для обучения новым, в том числе сложным, движениям, а также активизировать работу по развитию специальных физических качеств,

	физических качеств	особенно ловкости, гибкости, быстроты
	2. Значительного развития достигает кора головного мозга, II сигнальная система, слова имеют все большее значение	Все большее значение в обучении должны приобретать словесные методы
	3. Силовые и статические упражнения вызывают быстрое утомление; лучше воспринимаются кратковременные скоростно-силовые упражнения	В тренировке целесообразно соблюдать скоростно-силовой режим, статические нагрузки давать в ограниченном объеме
11-15 лет	С физиологической точки зрения подростковый период, период полового созревания, характеризуется интенсивным ростом тела в длину (до 10 см в год), повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма	
	1. Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит формирование фигуры	Чтобы избежать чрезмерного повышения роста и веса тела, необходимо неуклонно, но осторожно повышать тренировочные нагрузки
	2. Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата временно ухудшается координация, возможно ухудшение других физических качеств	Тем не менее можно и нужно осваивать новые и сложные упражнения и повышать специальную физическую подготовку, развивать активную гибкость и скоростно-силовые качества. Необходимо больше терпения и упорства.
	3. Неравномерности в развитии сердечно-сосудистой системы приводят к повышению кровяного давления, нарушению сердечного ритма, быстрой утомляемости	Необходимо осторожно и индивидуально дозировать нагрузку, заботиться о полноценном отдыхе и восстановлении, регулярно осуществлять врачебный контроль.
	4. В поведении отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны вызвавшим их раздражителям	Одной из важнейших задач воспитания является «воспитание тормозов», необходима спокойная обстановка, доброжелательность и понимание.
15-18 лет	Для юношеского возраста характерна высокая степень функционального совершенства, сердечно-сосудистая система готова к значительным нагрузкам. В этом возрасте можно ожидать самых высоких спортивных результатов.	

### 3.4. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ ПО ГОДИЧНЫМ ЦИКЛАМ

Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы.

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

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

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

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

✓ Подготовительный период делится на два этапа — общеподготовительный и специально-подготовительный.

*На общеподготовительном этапе* выделяют втягивающий и базовый мезоциклы.

Во втягивающем мезоцикле содержание тренировки должно быть направлено на создание предпосылок для дальнейшей тренировочной работы.

В базовых мезоциклах содержание тренировки должно быть направлено на повышение функциональных возможностей организма, освоение нового и совершенствование известного учебного материала.

*На специально-подготовительном этапе* контрольные мезоциклы чередуются со шлифовочными.

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

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

✓ В соревновательном периоде применяются мезоциклы двух типов — соревновательные и промежуточные.

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

*Промежуточные мезоциклы* предусматриваются между соревновательными и строятся по типу шлифовочных.

### 3.5. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ НП и ТСС

Таблица №7

№	Основные средства	6-7 лет	7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет
I	Базовая техническая подготовка				
	• Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки	+	+	+	+
	• Упражнения для правильной постановки ног и рук	+	+	+	+
	• Маховые упражнения	+	+	+	+
	• Круговые упражнения	+	+	+	+
	• Пружинящие упражнения	+	+	+	+
	• Упражнения в равновесия	+	+	+	+
	• Акробатические упражнения	+	+	+	+
II	Специальная техническая подготовка				
	1. Виды шагов: на полупальцах, мягкий, высокий, острый, скрестный, приставной, галопа, вальса, скользящий, польки.				
	2. Виды бега: на полупальцах, высокий, пружинящий.				
	3. Наклоны:	+	+	+	+
	а) стоя; вперед, в стороны (на двух ногах), в стороны (на одной ноге), назад (на двух ногах), назад (на одной ноге),	+	+	+	+
	б) на коленях: вперед, в стороны, назад.	+	+	+	+
	4. Подскоки и прыжки:	+	+	+	+
	а) с двух ног с места: выпрямившись, выпрямившись с поворотом от 45 до 360, из приседа, разножка (продольная, поперечная), прогнувшись, боковой с согнутыми		+		
	б) с двух ног после наскока: прыжок со сменой ног в III позиции после приседа, олень, кольцом	+	+	+	+
	в) толчком одной с места, с разбега: закрытый, открытый, подбивной, шагом; касаясь, кольцом, шагом прогнувшись	+	+	+	+
г) прыжки с поворотом тела на 180-360 гр.			+	+	
5. Упражнения в равновесии:	стойка на носках, равновесие в полуприседе равновесие в стойке на левой, на правой переднее равновесие	+	+	+	+
	заднее равновесие	+	+	+	+
	боковое равновесие		+	+	+
	равновесия на коленях			+	+
	6. Волны:	• волны руками вертикальные и горизонтальные:	+	+	+
• одновременные и последовательные волны: боковая волна		+	+	+	+
боковой целостный взмах		+	+	+	+
волна вперед-назад					
7. Вращения (повороты):	переступанием	+	+		+
	скрестные	+	+	+	+
	одноименные от 180	+	+		
	разноименные от 180				
8. Акробатические элементы:		+	+	+	+
	• Стойки на лопатках, на груди, на руках	+	+	+	+

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• кувырок назад, кувырок боком</li> <li>• перевороты вперед, назад, боком</li> </ul>			+	
	9. Упражнения со скакалкой <ul style="list-style-type: none"> <li>• вращения, махи, круги, покачивания</li> <li>• вращения скакалки с проходом (вперед, назад, скрестно, с поворотом)</li> <li>• броски и ловли</li> <li>• манипуляции, мельницы, отбивы</li> </ul>	+	+	+	+
	10. Упражнения с обручем <ul style="list-style-type: none"> <li>• махи, круги, покачивания, вращения</li> <li>• перекаты по полу, телу</li> <li>• броски и ловли</li> <li>• вертушки одной/двумя руками</li> <li>• передачи в различных положениях</li> </ul>	+	+	+	+
	11. Упражнения с мячом <ul style="list-style-type: none"> <li>• махи, круги различные</li> <li>• передачи, в разных положениях</li> <li>• отбивы (разными частями тела)</li> <li>• перекаты по полу, телу</li> <li>• броски и ловли</li> </ul>	+	+	+	+
	12. Упражнения с булавами <ul style="list-style-type: none"> <li>• махи, круги, покачивания, постукивания</li> <li>• малые, средние вращения</li> <li>• мельницы и улиты, ассиметричные движения</li> <li>• броски и ловли</li> </ul>		+	+	+
	13. Упражнения с лентой <ul style="list-style-type: none"> <li>• махи, круги, восьмерки</li> <li>• змейки</li> <li>• спирали</li> <li>• передачи</li> <li>• броски, ловли, эшапе</li> </ul>			+	+
III	Специальные средства <ol style="list-style-type: none"> <li>Музыкально-двигательное обучение               <ul style="list-style-type: none"> <li>• воспроизведение и характер музыки через движение</li> <li>• распознавание основных музыкально-двигательных средств</li> <li>• музыкальные игры</li> <li>• музыкально-двигательные задания</li> <li>• танцы</li> <li>• классический экзерсис</li> </ul> </li> </ol>	+	+	+	+

### 3.6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГИМНАСТОК

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

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);

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

*Базовая психологическая подготовка* включает:

- развитие важных психических функций и качеств — внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей — координации, музыкальности, эмоциональности, а также способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств — любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности;
- психологическое образование—формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний;
- формирование умений регулировать психическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовывать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

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

*Психологическая подготовка* к тренировкам предусматривает решение двух основных задач:

- 1) формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;
- 2) формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

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

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояний боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, своих силах;
- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно-психической свежести, профилактику перенапряжений

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годового цикла на периоды, этапы и мезоциклы.

### 3.7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годового цикла подготовки.

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

#### *Педагогические средства восстановления:*

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

#### *Психологические средства восстановления:*

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Создание положительного эмоционального фона тренировки.
3. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
4. Переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы.
5. Идеомоторная тренировка.
6. Психорегулирующая тренировка.
7. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

#### *Гигиенические средства восстановления:*

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

*Физиотерапевтические средства восстановления:*

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

Схема организации восстановительных мероприятий при подготовке к соревнованиям

*Таблица №8*

Время применения	Мероприятия
Перед тренировками	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Массаж или самомассаж</li><li>2. Поливитамины</li><li>3. Спортивный напиток (или шиповник)</li><li>4. Установка на тренировку, положительный эмоциональный фон</li><li>5. Самонастройка</li></ol>
Во время тренировок	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Рациональное построение тренировки, адекватные интервалы отдыха</li><li>2. Разнообразии средств и методов</li><li>3. Упражнения на коррекцию и расслабление</li><li>4. Самоободрение, самоприказы, самоуспокоение, Идеомоторная тренировка</li><li>5. Питательные смеси, соки, спорт. напитки</li></ol>
После тренировок	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Водные процедуры: теплый, контрастный или вибрационный душ, после 2-ой тренировки спокойный успокаивающий душ.</li><li>2. Легкий успокаивающий массаж, самомассаж или растирание болезненных участков</li><li>3. Тематические беседы или теоретические занятия (заполнение карточек, изучение правил, заполнение спортивного дневника)</li><li>4. Сбалансированное питание</li><li>5. Пассивный отдых: Дневной сон (1 - 1,5 часа), ночной сон (7 - 9 часов)</li><li>6. Отвлекающие мероприятия: прогулки, чтение и т.д.</li></ol>
1 раз в неделю	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Сауна или баня</li><li>2. Свободное плавание в бассейне</li><li>3. Интересные развлекающие мероприятия (положительные эмоции)</li><li>4. День профилактического отдыха</li></ol>

### **3.8. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

В течение всего периода тренер готовит себе помощников, привлекая гимнасток старших разрядов к организации занятий с младшими девочками. Перед гимнастками старших разрядов ставятся при этом следующие требования:

- Уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами.
- Уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших гимнасток.
- Знать правила соревнований, систематически 4-6 раз в год привлекаться к судейству, уметь организовать и провести внутришкольные соревнования.
- Получить звание «Инструктор-общественник», «судья по спорту».

На этапе углубленной специализированной подготовки необходимо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. В конце семинара сдается зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом, где каждому выставляются оценки по теории, практике и итоговая оценка. Присвоение звания «судья по спорту» или «Юный инструктор по спорту» производится приказом или распоряжением спортивной федерации.

#### 4. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (ОФП) И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (СФП)

##### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

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

Средний балл

5,0 - 4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 - 4,0 - выше среднего

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

3,4 - 3,0 - ниже среднего

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки

**НОРМАТИВЫ**  
**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**  
**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ**  
**СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1 - 5 см от пола до бедра "3" - 6 - 10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10 - 15 см от линии до паха "1" - 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях  И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения 4 - И.П.	"5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" И.П. - основная стойка  1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 - 7 фиксация положения 8 - И.П.	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2 - 6 см от рук до стоп "1" - 7 - 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд "5" - 10 раз "4" - 9 раз "3" - 8 раз "2" - 7 раз "1" - 6 раз

Силловые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе  1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 20 раз за 10 секунд "4" - 19 раз "3" - 18 раз "2" - 17 раз "1" - 16 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие "захват"  И.П. - стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец. Тоже упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 8 секунд "4" - 7 секунд "3" - 6 секунд "2" - 5 секунд "1" - 4 секунды
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад  Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога

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

Средний балл

5,0 - 4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 - 4,0 - выше среднего

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

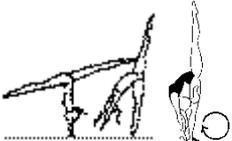
3,4 - 3,0 - ниже среднего

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки

**НОРМАТИВЫ**  
**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**  
**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**  
**СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 50 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1 - 5 см от пола до бедра "3" - 6 - 10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10 - 15 см от линии до паха "1" - 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях  И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения 4 - И.П.	"5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" И.П. - основная стойка  1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 - 7 фиксация положения 8 - И.П.	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2 - 6 см от рук до стоп "1" - 7 - 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед. углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 15 секунд "5" - 14 раз "4" - 13 раз

		"3" - 12 раз "2" - 11 раз "1" - 10 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе  1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз - за 10 секунд "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 39 - 40 раз за 20 секунд "4" - 38 раз "3" - 37 раз "2" - 36 раз "1" - 35 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие "захват" И.П. - стойка, руки в стороны  Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец Тоже упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 12 секунд "4" - 11 секунд "3" - 10 секунд "2" - 9 секунд "1" - 8 секунд
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад  Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога
Координационные способности: статическое равновесие	Переднее равновесие Выполняется на полупальце,  с правой и левой ноги Фиксация положения 6 секунд	"5" - амплитуда - 180° и более, высокий полупалец "4" - амплитуда 180°, положение корпуса ниже вертикали "3" - 160 - 135° "2" - неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда
Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед	"5" - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона "4" - недостаточная амплитуда "3" - нет фиксированной концовки

	 <p>Выполняется с правой и левой ноги</p>	<p>элемента "2" - амплитуда менее 135°</p>
Вестибулярная устойчивость	<p>Переворот назад Выполняется с правой и левой ноги</p>	<p>"5" - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация шпагата</p>  <p>"4" - недостаточная амплитуда "3" - нет фиксированной концовки элемента "2" - амплитуда менее 135°</p>

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

Средний балл

5,0 - 4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 - 4,0 - выше среднего

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

3,4 - 3,0 - ниже среднего

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 5.1 СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. /М.: Сов. Спорт, 2009. – 219 с.
2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.-381 с
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988.-331 с.
4. Виноградов Г.Н. Теория и методика здорового образа жизни: учебное пособие /Г.Н. Виноградов, А.К. Кульназаров, В.Ю. Салов. Алматы, 2004. – 320 с.
5. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. / В.М. Дьячков – М.: ФиС, 1967.
6. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. / В.М. Зациорский – М.: Советский спорт, 2009.-200 с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. В 2т. /Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Изд. 2-е, испр. и доп. – М., «Физкультура и спорт», 1976. – 2 т., 256 с. с ил.
8. Менхин Ю.В. Методологические основы физической подготовки гимнастов / Теория и практика физической культуры. 1997, № 11.
9. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин – Ростов н/Дону: Феникс, 2002.-384 с.
10. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике: учеб.-метод. пособие / Ю.В. Менхин – М.: Физкультура и спорт, 1989.-224 с.
11. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: метод. пособие для тренеров- преподавателей, работающих с детским и юношеским контингентом, студентов высших учебных заведений /В.Г. Никитушкин – Москва, 2009. – 109 с.
12. Розин Е.Ю. Метрологическая оценка специальной физической подготовленности гимнастов / Е.Ю. Розин, О.Н. Рогачев // Сб. Гимнастика, вып. 2. – М.: ФиС, 1986.
13. Розин Е.Ю. Специальная физическая подготовка гимнасток высокой квалификации: метод. разработка / Е.Ю. Розин, А.Ф. Родионенко. – М.: Спорткомитет СССР, 1983.
14. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин- тов /Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина – М.: Просвещение, 1990.-287 с. с ил
15. Укран М.Л. Гимнастика: учебник для техникумов физической культуры / под общ. ред. М.Л. Украна и А.М. Шлемина –М.: Физкультура и спорт, 1977.-422 с.
16. Учение о тренировке. Замечательная книга о спортсмене и его работе под руководством тренера /Харре Д., Дельтов Б., Риттер И. – М.: ФиС, 1971.-254 с.
17. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.
18. Шакамалов Г.М. Физическая подготовка юных гимнастов как фактор оздоровительной направленности тренировочного процесса /Г.М. Шакамалов // сб. «Инновации в науке»: материалы XVIII международной заочной научно-практической конференции, Новосибирск – 25 марта 2013 г.
19. Шварц В.Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора / В.Б. Шварц, С.В. Хрущев. – М.: ФиС, 1984.-147 с.
20. Шлемин А.М. Юный гимнаст /А.М. Шлемин – М.: Физкультура и спорт, 1973.-376 с.
21. Войцеховский «Книга тренера» М. ФКиС
22. В.М. Волков «Восстановительные процессы в спорте». М. 1977, ФКиС
23. В.Смолевский, Ю. Менхин, В. Силин «Гимнастика в трёх измерениях» М. 1979, ФКиС
24. Т.И.Манина, Н.Е.Водопьянова «Эта многоликая гимнастика» СП 1989 Лениздат

25. А.А. Деркач, А.А. Исаев «Педагогическое мастерство тренера» М.1981 ФКиС
26. Смирнов Ю.И. «Комплексная оценка и контроль спортивной подготовленности» (методическое пособие) Малаховка МОГИФК 1986
27. Смирнов Ю.И., Муравьев П.Б. «Применение методов рейтинга в оценке спортивных достижений» Москва, МОГИФК 1989
28. Сучилин Н.Г. «Гимнастика: теория и практика» (методическое пособие) Москва, «Советский спорт» 2010
29. А.Ф. Родионенко, Е.Ю. Розин, А.Б. Юшин «Методика тестирования спортивной подготовленности» - Москва, «Советский спорт»

## **5.2. ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**

1. minsport.gov.ru
2. sportshkola9.ru
3. одсоо-пусь.рф
4. офсоо-авангард.рф
5. <http://ivgoradm.ru/sport/sport.htm>

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

Формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации и муниципального образования.