

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Олимп»



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «СШ «Олимп»
Е.В. Разуваева
2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

(С ИЗМЕНЕНИЯМИ НА 21 ИЮЛЯ 2022 ГОДА)

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки
по виду спорта «художественная гимнастика»,
утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 20.08.2019 г. № 675

ВОЗРАСТ СПОРТСМЕНОВ: 6 лет и старше
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: Без ограничений (бессрочно)

Авторы-составители:
Паителева Е.Н. - тренер МБУ ДО «СШ «Олимп»
Чернова О.О. - тренер МБУ ДО «СШ «Олимп»

Нижняя Тура, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1.	Характеристика гимнастики как вида спорта и его отличительные особенности	4
1.2.	Специфика организации тренировочного процесса	5
1.3.	Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени)	6
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	8
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».....	8
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».....	9
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «художественная гимнастика».....	11
2.4.	Режимы тренировочной работы	12
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	12
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки	14
2.7.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	16
2.8.	Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	17
2.8.1.	Спортивная экипировка.....	18
2.9.	Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки	20
2.10.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	20
2.11.	Структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	21
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	22
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	22
3.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	38
3.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	38
3.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	39
3.5.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	40
3.5.1.	Задачи и преимущественная направленность тренировки групп начальной подготовки.....	40
3.5.2.	Задачи и преимущественная направленность тренировки тренировочного этапа 1 – 2-й год (начальная спортивная специализация).....	43
3.5.3.	Задачи и преимущественная направленность тренировки тренировочного этапа 3 – 5 года (углубленная специализация).....	46

3.5.4.	Задачи и преимущественная направленность на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.....	50
3.6	Рекомендации по организации психологической подготовки	55
3.7.	Планы применения восстановительных средств	57
3.8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	59
3.9.	Инструкторская и судейская практика	62
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	62
4.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «художественная гимнастика».....	63
4.2.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.....	64
4.3.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля	65
4.4.	Методические указания по организации тестирования.....	80
4.5.	Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.....	81
5.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	81
	Приложения.....	83

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Программа) составлена на основании:

1. Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

2. Приказа Министерства спорта РФ от 20.08.2019 № 675 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика»;

3. Приказа Министерства спорта РФ от 16 августа 2013 г. № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;

4. Приказа Министерства спорта РФ от 15.11.2022 № 984 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

5. Устава Муниципального бюджетного учреждения спортивной школы «Энергия» (далее - Учреждение).

Данная программа составлена для отделения художественной гимнастики Учреждения и регламентирует работу тренеров по подготовке гимнасток на этапах: начальной подготовки, спортивной специализации, совершенствовании спортивного мастерства.

Спортивная школа, являясь учреждением в области физической культуры и спорта, призвана создавать и развивать систему деятельности, в которой приоритетным является развитие потребности личности к познанию и творчеству, формированию идей здорового образа жизни, который максимально содействует раскрытию возможностей человека, самореализации его как личности, профессиональному самоопределению, достижению уровня спортивных успехов, сообразно способностям; способствует активному творческому долголетию индивидуума, увеличивает его жизненные силы, повышает сопротивляемость организма различного рода болезням.

Основная цель тренеров отделения художественной гимнастики Учреждения – подготовка спортсменов высокой квалификации. Процесс достижения этой цели – это многолетняя целенаправленная подготовка гимнасток, которая предусматривает:

- всесторонне гармоничное развитие внешних форм и функций организма занимающихся;
- соразмерное развитие физических качеств гимнасток: силы, гибкости, координации, прыгучести, быстроты, равновесия и выносливости;
- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике;
- воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств;
- развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма.

Характеристика художественной гимнастики как вида спорта и его отличительные особенности

Художественная гимнастика – это сложно-координированный вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с разнообразными манипуляциями предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента) под музыку. Художественная гимнастика является олимпийским видом спорта.

Цель художественной гимнастики – гармоничное развитие личности, направленное на всестороннее совершенствование двигательных способностей, укрепление здоровья и развитие психических функций.

Художественная гимнастика – многоборье. В программу соревнований включены упражнения с предметами (со скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой) и упражнения без предмета. Эти упражнения включают в себя как специфические элементы художественной гимнастики, так и танцевальные и акробатические элементы. Согласно правилам, гимнастки младших разрядов и мастеров спорта – по 4 видам программы согласно правилам FIG на текущий соревнуются по 4 видам программы (упражнение без предмета и 3 упражнения с предметами по выбору), спортсменки, выступающие по программе кандидатов в мастера спорта период. Существуют также групповые упражнения, когда выступают одновременно 5 гимнасток с одним или двумя видами предметов.

Специфика организации тренировочного процесса

В Учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Тренировочный процесс по художественной гимнастике ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также в праздничные дни и во время нахождения тренера в отпуске и командировках.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера допускается привлечение дополнительно второго тренера по хореографии при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по художественной гимнастике утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться 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.

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х академических часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х академических часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены в рамках промежуточной аттестации сдают контрольно-переводные нормативы.

По результатам сдачи нормативов промежуточной аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации Программы.

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

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза.

1.2. Структура системы многолетней спортивной подготовки (этапы, уровни, ступени)

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по художественной гимнастике;

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по художественной гимнастике и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов, в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым Учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, является специфической формой деятельности в спорте. Соревнования определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с Календарным планом участия в физкультурных и спортивных мероприятиях МБУ СШ «Энергия», утвержденным приказом Учреждения и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях;

- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в художественной гимнастике содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по художественной гимнастике предусматривает планирование и изучение материала на трех этапах (Таблица 1).

Структура многолетней спортивной подготовки

Таблица 1

Стадии	Этапы спортивной подготовки		
	Название	Обозначение	Период
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	<i>До года</i>
			<i>Свыше года</i>
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивной специализации)	ТЭ (СС)	<i>Начальной спортивной специализации (до двух лет)</i>
			<i>Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)</i>
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	<i>Совершенствования спортивного мастерства</i>

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных навыков и умений;
- освоение основ техники по виду спорта «художественная гимнастика»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий видом спорта.

На тренировочном этапе решаются следующие задачи:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «художественная гимнастика»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- определение спортивной специализации.

На этапе совершенствования спортивного мастерства решаются следующие задачи:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, техники;
- достижение стабильности в демонстрации высоких спортивных результатов на спортивных соревнованиях;
- выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки;

- поддержание высокого уровня мотивации на занятия видом спорта;
- сохранение здоровья спортсменов.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Спортивная подготовка в Учреждении осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Включает тренировочные и спортивные мероприятия, в условиях спортивной школы и на выезде, а также предусматривает работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

Продолжительность спортивной подготовки установлена Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» составляет:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничена.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 6 лет, желающие заниматься художественной гимнастикой. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

1-ый год подготовки: развитие специальных физических качеств, воспитание музыкальности и танцевальности, изучение основ техники художественной гимнастики в объеме классификационной программы 3 и 2 юношеского разряда при участии в соревнованиях.

2-ой год подготовки: развитие специальных физических качеств, воспитание музыкальности и танцевальности, изучение основ техники художественной гимнастики в объеме классификационной программы 1 юношеского разряда при участии в соревнованиях.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются дети не моложе 8 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе и иметь спортивный разряд «второй юношеский спортивный разряд».

1-ый год подготовки: развитие специальных физических качеств, воспитание артистизма и выразительности, изучение основ техники художественной гимнастики в объеме классификационной программы III разряда при участии в соревнованиях.

2-ой год подготовки: развитие специальных физических качеств, воспитание артистизма и выразительности, изучение основ техники художественной гимнастики в объеме классификационной программы III -II разряда, при участии в соревнованиях.

3-ий год подготовки: развитие специальных физических качеств, воспитание артистизма и выразительности, изучение техники художественной гимнастики в объеме программы II-I разряда, ознакомление с правилами соревнований, приобретение инструкторских и судейских навыков, участие в соревнованиях.

4-ый год подготовки: совершенствование специальных физических качеств, изучение техники художественной гимнастики в объеме программы I разряда, участие в соревнованиях, приобретение инструкторских и судейских навыков.

5-ый год подготовки: совершенствование специальных физических качеств, освоение и совершенствование техники художественной гимнастики в объеме программы КМС, участие в соревнованиях по программе КМС, совершенствование инструкторских и судейских навыков.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 13 лет и старше. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства и иметь спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

На данном этапе совершенствуются специальные физические качества, осваивается техника художественной гимнастики в объеме программы мастера спорта. Также ставятся такие задачи как: участие в соревнованиях по программе МС, достижение стабильно высоких результатов выступлений на Всероссийских соревнованиях, совершенствование инструкторских и судейских навыков.

Спортивная подготовка строится с учетом режима и загруженности занимающихся в общеобразовательной школе (или другом учебном заведении). В предэкзаменационные и экзаменационные периоды, учитывая успеваемость каждой гимнастки, тренер может корректировать индивидуальный план тренировок.

Требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в Таблице 2.

Возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	12	15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	13	3	3

Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

Построение процесса спортивной подготовки в Учреждении осуществляется с учетом соотношения средств и методов применения видов спортивной подготовки (Таблица 3), количества занятий, индивидуальных особенностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач (Таблица 4).

Виды спортивной подготовки

Таблица 3

№	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работы
1.	Физическая	Общеподготовительная	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств

		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами
		Функциональная	«Выведение» гимнасток на высокие объемы и интенсивности нагрузок
		Реабилитационно-восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
2.	Техническая	Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета
		Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
		Композиционно-исполнительская	Составление и отработка соревновательных программ
3.	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование, обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
		После-соревновательная	Анализ результатов соревнований, постановка задач на будущее
4.	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
		Групповая	Подготовка соревновательной программы, подбор расстановка и отработка взаимодействия гимнасток
		Командная	Формирование команды, определение задач, очередности выступления
5.	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	
6.	Соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к стрессу и надежности выступлений
		Модельные тренировки	
		Прикидки (контрольные прогоны)	

Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 4

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

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «художественная гимнастика»

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревнования различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки;

- *главные соревнования*, в которых спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта «художественная гимнастика» представлены в Таблице 5.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта «художественная гимнастика»

Таблица 5

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	1	1	2	2	2
Отборочные	1	2	2	3	4

Режимы тренировочной работы

- медико-восстановительные мероприятия; Тренировочный процесс в Учреждении проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели. Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Требования к недельной тренировочной нагрузке на этапах спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» представлены в Таблице 6.

Требования к недельной тренировочной нагрузке

Таблица 6

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап	Тренировочный этап (этап	Этап

	начальной подготовки		спортивной специализации)					совершенствования спортивного мастерства		
	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год	3-й год
Количество часов в неделю	6	8	12	15	15	18	18	20	22	24
Количество тренировочных занятий в неделю	3	4	4	5	5	6	6	6	6	6

Тренировочный процесс в Учреждении проводится в соответствии с расписанием тренировочных занятий, в котором указывается еженедельный график проведения занятий по этапам подготовки. Расписание составляется с учетом установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса и отдыха спортсменов, и утверждается руководителем Учреждения.

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитываются с учетом возрастных особенностей, этапа спортивной подготовки и объемов тренировочного процесса (Таблицы 2, 6).

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

Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по художественной гимнастике, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с этапа начальной подготовки, спортсмены должны проходить 2 раза в год углубленные медицинские обследования спортивным врачом.

Учреждение обеспечивает организацию УМО и контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» и указанных в Таблице 2 настоящей Программы.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из Учреждения по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

Психофизические требования

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

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение

перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы, и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

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

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в Таблице 7.

Психофизические состояния спортсменов

Таблица 7

Спортивная деятельность	Состояние
1. В тренировочной	тревожность, неуверенность
2. В предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
3. В соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
4. В послесоревновательной	фрустрация, воодушевление, радость

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

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

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

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

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

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

Успех выступления спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умелого наставления тренера на результат.

Предельные тренировочные нагрузки

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в художественной гимнастике от юного возраста до взрослых спортсменов является преобладание предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей

специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В Таблице 8 предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по художественной гимнастике на разных этапах спортивной подготовки.

Требования к объему тренировочного процесса

Таблица 8

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год	3-й год
Количество часов в неделю	6	8	12	15	15	18	18	20	22	24
Количество тренировочных занятий в неделю	3	4	4	5	5	6	6	6	6	6
Общее количество часов в год	312	416	624	780	780	936	936	1040	1144	1248
Общее количество тренировочных занятий в год	156	208	208	260	260	312	312	312	312	312

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в художественной гимнастике многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (Таблица 5).

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с Календарным планом участия в физкультурных и спортивных мероприятиях МБУ СШ «Энергия», утвержденным приказом Учреждения и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Таблица 9).

Перечень тренировочных сборов

Таблица 9

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						

1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной Физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

Минимальные требования к экипировке,

спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие хореографического зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь

Таблица 10

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Булава гимнастическая	штук	18
2	Видеокамера	штук	1
3	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
4	Доска информационная	штук	1
5	Зеркало 12 х 2 м	штук	1
6	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
7	Канат для лазанья	штук	1
8	Ковер гимнастический (13 х13 м.)	штук	1
9	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	18
10	Мат гимнастический	штук	10
11	Музыкальный центр	штук	1 на тренера
12	Мяч волейбольный	штук	2
13	Мяч для художественной гимнастики	штук	18
14	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
15	Насос универсальный	штук	1
16	Обруч гимнастический	штук	18
17	Палка гимнастическая	штук	18
18	Пианино	штук	1
19	Пылесос бытовой	штук	1
20	Рулетка 20 м металлическая	штук	1
21	Секундомер	штук	2
22	Скакалка гимнастическая	штук	18
23	Скамейка гимнастическая	штук	5
24	Станок хореографический	комплект	1
25	Стенка гимнастическая	штук	18
26	Тренажер для отработки доскоков	штук	1
27	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
28	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица 11

№ п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Гетры	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
2	Голеностопный фиксатор	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
3	Кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1
4	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2
5	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1
6	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
7	Костюм тренировочный «Сауна»	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
8	Кроссовки для улицы	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица 12

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (мес.)	количество	срок эксплуатации (мес.)	количество	срок эксплуатации (мес.)

1	Балансировочная подушка	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12
2	Булава гимнастическая	пар	на занимающегося	-	-	1	24	2	12
3	Ленты для художественной гимнастики	штук	на занимающегося	-	-	2	12	4	12
4	Мяч для художественной гимнастики	штук	на занимающегося	-	-	1	12	2	12
5	Обмотка для предметов	штук	на занимающегося	-	-	3	1	5	1
6	Обруч гимнастическая	штук	на занимающегося	-	-	2	12	4	12
7	Резина для растяжки	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12
8	Скакалка гимнастическая	штук	на занимающегося	-	-	2	12	4	12
9	Чехол для булав	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12
10	Чехол для костюма	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12
11	Чехол для мяча	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12
12	Чехол для обруча	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12

Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Требования к количественному составу групп. Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в Учреждении порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Комплектование групп спортивной подготовки проводится в соответствии с нормативами их численного и качественного состава по результатам отборочных или контрольно-переводных испытаний. Количественный состав групп определяется в соответствии с Таблицей 3 настоящей Программы.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, тренировочная нагрузка, требования к количественному и качественному составу групп подготовки представлены в Таблице 2.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки представлены в Таблице 18.

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Объём работы по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства составляет 100% от общего числа часов тренировочных занятий.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и утверждается руководителем Учреждения.

Структура годичного цикла

(название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов)

Спортивная подготовка в художественной гимнастике – круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, спортивной подготовки и воспитания занимающихся.

Годичный цикл делится **на три периода** — подготовительный, соревновательный, переходный (с учетом календаря соревнований).

Подготовительный период (3-6 месяцев). Основные задачи: общая и специальная физическая подготовка, развитие и совершенствование основных физических качеств, изучение и совершенствование техники упражнений художественной гимнастики.

Соревновательный период (5—8 месяцев). Основные задачи: дальнейшее совершенствование техники, достижение высокого уровня тренированности, участие в соревнованиях (согласно календарю).

Переходный период (1—2 месяца). Основные задачи: подготовка к переходу на следующий разряд (изучение новых элементов, составление программы выступлений), активный отдых и воспитательные мероприятия. Основной формой работы являются комплексные занятия, способствующие общей и специальной физической подготовке.

Для обеспечения **круглогодичности** спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Продолжительность периодов годичного цикла может быть различной и зависит от главной задачи годичного цикла — освоения новой программы или совершенствования этой программы, а также от календарного плана соревнований. В связи с этим в годы, когда осваивается новая программа, длительность подготовительного и соревновательного периода может быть по 5-6 месяцев; на переходный период останется один месяц, а в годы совершенствования программы подготовительный период может быть сокращен до 3-х месяцев, а соревновательный период увеличен до 8 месяцев (до начала переходного периода).

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Основными документами планирования являются: годовой план работы Учреждения (по всем разделам), рабочие планы (календарный, перспективный, годовой, план занятий), графики распределения материала спортивной подготовки, расписание тренировок. Для гимнасток высших разрядов составляются также перспективные и годовые индивидуальные планы.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта «художественная гимнастика» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика

нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимализации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса. Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

Физическая подготовка

Физическая подготовка - это организованный процесс, направленный на:

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

Физическая подготовка делится на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) - это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности человека. Она направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учёта специфики избранного вида спорта.

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

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

Средствами СФП гимнасток являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажа, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения.

Выделяют 7 видов физических способностей: координация, гибкость, сила, быстрота, прыгучесть, равновесие и выносливость.

Координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой.

Средства развития координации и ловкости:

- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;

- упражнения с предметами;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями.

Методы развития координации и ловкости:

- повторный;
- переменный;
- необычных исходных положений;
- зеркального исполнения;
- игровой и соревновательный.

Упражнения на развитие координации.

Прыжки с чередованием положения ног и рук (1 простой + с подтягиванием коленей к груди; 3 простых + 1 с поворотом, 1 простой + 1 в разножку, прыжки с большими круговыми движениями рук и т.д.)

- прыжки с изменением скорости или направления вращения скакалки (1 простой + 1 с двойным вращением, 1 простой + 1 крестом, прыжки в скакалку с поворотом и т.д.);

- равновесия, повороты, прыжки с разнообразной работой предметами;
- броски без зрительного контроля, без помощи кистей рук, на прыжках и т.д;
- ловли предмета прямые, без зрительного контроля, без помощи кистей рук, на прыжках и т.д;

- бросок + вращательные движения (кувырок, переворот, шене и т.д.) + различные ловли;

- переброски предметов в парах и тройках (постепенно усложняя бросок и ловлю);

- работа 2-мя одинаковыми или 2-мя разными предметами (сочетание вращений, бросков, перекатов и т.д.).

Гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно.

Средства развития гибкости:

- упражнения на расслабление - дают прирост на 12-15%;
- плавные движения по большой амплитуде;
- повторные пружинящие движения;
- пассивное сохранение максимальной амплитуды;
- активное сохранение максимальной амплитуды;
- махи с постепенным увеличением амплитуды.

Методы развития гибкости:

- повторный;
- помощи партнера;
- применение отягощений и амортизаторов;
- игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части тренировочного занятия после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления.

Сначала упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем - ежедневно.

Упражнения для развития гибкости:

- наклон вперед с фиксацией положения («складка»);
- наклоны и мосты на коленях;
- мост (с руками на полу и в захват за ноги);
- перевод рук спереди назад и обратно («выкруты» со скакалкой и без неё);

- шпагаты (с пола, скамейки, между опорами, лёжа, в вертикальном положении);

- махи ногами (стоя у опоры, лёжа, без опоры, с утяжелениями и без).

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях.

Средства развития силы - упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

Методы развития силы:

- метод повторных усилий (выполнение упражнений определенное количество раз или предельное количество – «до отказа»);

- метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время;

- метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время;

- метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением или сопротивлением.

Упражнения на развитие силы.

- На силу мышц рук и плечевого пояса:

- отжимания (упор руками на скамейке или на полу);

- подтягивания.

- На силу мышц ног и туловища и тазового пояса:

- pistolеты;

- приседания;

- прыжки из низкого приседа;

- прыжки в высоту с сопротивлением (в парах);

- пресс из положения лёжа (поднимание туловища до положения складки, - поднимание ног до касания пола за головой, поднимание туловища и прямых ног одновременно «книжечка», поднимание туловища и согнутых ног одновременно «в группировку»);

- пресс в висе на опоре (поднимание ног до 90⁰ и до касания опоры за головой);

- спина (прогибание назад до вертикального положения или до касания опоры руками) ноги зафиксированы под опорой или на середине;

- спина (лёжа на животе, поднимание прямых рук и ног одновременно на максимальную высоту «лодочка»);

- спина (лёжа на животе, поднимание согнутых ног и туловища – одновременно на максимальную высоту «в коробочку», руки в замке за головой);

- поднимание прямых ног в стойку на груди (держась руками за опору и без опоры);

- в висе на опоре лицом к стенке, поднимание прямых ног назад на максимальную высоту;

- наклоны в право и влево из положения стоя;

- лёжа на боку поднимание плеч с пола (сгибание туловища в сторону);

- удержание ног в положение шпагата (во все стороны);

- «подкачки» ногами с опоры (90-135⁰) до положения шпагата;

- махи ногами до шпагата с утяжелениями и сопротивлением (во все стороны).

Быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой.

Средства развития быстроты:

- упражнения, требующие быстрой реакции (на движущийся объект - остановка, ловля, отбив или откат предмета; выбора - что сделать?);

- упражнения, которые необходимо выполнять быстро, т.е. те, что выполняются во время полета предмета: кувырки, повороты, перевороты и др.;
- движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой: бег, вращение скакалки, обруча, булавы, ленты, малые круги, мельницы, спирали, змейки, жонглирования.

Методы развития быстроты:

- облегчение условий - выполнение заданий «с горки»;
- выполнение заданий «за лидером»;
- ориентировки по скорости – под счет, хлопки, метроном, музыка;
- повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околопредельной скоростью, сериями;
- усложнение условий – «в горку», на «неудобной» опоре, с неудобной и неожиданной подачи;
- игровые или соревновательные задания по типу «кто быстрее» и «кто больше».

Упражнения на развитие быстроты (выполнять с учётом времени):

- бег на скорость (на короткие дистанции);
 - прыжки с одинарным и двойным вращением скакалки, обруча;
 - махи ногами (во все стороны);
 - наклоны назад, вперёд, в сторону;
 - из ИП – ОС, упор присев, упор лёжа;
 - упражнения на мышцы пресса, спины, ног и рук (см. силу – с учётом времени);
 - акробатические и предакробатические элементы (шене, кувырки, перевороты, «вертолёт», «винт» и тд);
 - упражнения с предметами: бросок + кувырки (шене, перевороты и тд)
- +ловля

Прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания.

Средства развития прыгучести:

- упражнения на развитие эластичности мышц ног;
- упражнения на развитие силы мышц ног;
- упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;
- упражнения для изучения и совершенствования техники прыжка (отталкивания, полетной фазы, приземления);
- упражнения на высоту или длину отталкивания;
- упражнения на прыжковую выносливость.

Методы развития прыгучести:

- повторный - повторное выполнение заданий с достаточным интервалом отдыха;
- ориентировки по скорости;
- усложнения условий - на мягкой или сыпучей поверхности.

Упражнения на развитие прыгучести:

- растягивание мышц голени (стоя на скамейке опускание пяток ниже уровня скамейки);
- прыжки (простые, из низкого приседа, с подтягиванием коленей, с захлестом голени назад, в длину, на 2-х и на 1-ой ноге);
- прыжки на скакалке (с вращением вперёд и назад, простые, с двойным вращением, через вдвое (3-е, 4-о) сложенную скакалку);
- прыжки через скамейку или натянутую скакалку (на 2-х и на одной ноге);

- поднимание на полупальцы – релеве (стоя на полу, на возвышении, на 2-х и на 1-ой ноге);
- приседания, пистолеты;
- сидя на полу, ноги вперёд сгибание и разгибание пальцев ног, круговые движения стопами и т.д.);
- разнообразные прыжки на скорость (см. выше).

Равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях.

Средства развития функции равновесия:

- упражнения на силу мышц ног и туловища;
- упражнения на уменьшенной опоре (на полупальцах, на 1-ой ноге);
- упражнения на повышенной опоре (скамейке);
- упражнения с отключением зрительного анализатора (с закрытыми глазами);
- упражнения с раздражением вестибулярного анализатора (наклоны, повороты, кувырки, перевороты);
- фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.

Методы развития функции равновесия:

- повторный;
- ориентировки;
- усложнения условий;
- игровой и соревновательный.

Упражнения на развитие равновесия:

- равновесия на всей стопе и на полупальцах, на 1-ой ноге (с различными положениями «свободной» ноги);
- равновесия на 1-ой ноге на коленях;
- равновесия с закрытыми глазами (на всей стопе и на полупальцах, с различными положениями «свободной» ноги);
- равновесия после различных заданий (кувырки + равновесие, кувырки + прыжки + равновесие, поворот + равновесие и т.д.);
- релеве на одной ноге (с различными положениями «свободной» ноги).

Выносливость - способность противостоять утомлению.

Средства развития выносливости:

- общей - бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание;
- специальной - основные виды деятельности;
- общей и специальной - прыжки через скакалку, аэробные упражнения, танцевальные комплексы.

Методы развития выносливости:

- равномерный - выполнение задания за заданное время;
- повторный - несколько раз по 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут;
- переменный - несколько раз меняя продолжительность работы и отдыха.

Упражнения для развития выносливости:

- кроссы с учётом времени и в свободном темпе (от 500 до 1500 метров в зависимости от возраста и уровня подготовки спортсменов);
- прыжки на скакалке (с одинарным и двойным вращением – максимальное количество раз или на время от 30 сек до 3-х мин);
- выполнение различных упражнений максимальное количество раз (различные упражнения на мышцы спины, пресса, ног, рук - см. выше).

Планируя работу по ОФП и СФП необходимо помнить и учитывать:

1. Основные принципы

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

2. **Сензитивные (благоприятные) возрастные периоды развития физических качеств** (Таблица 13).

Таблица 13

Возраст	Физические качества
дошкольный и младший школьный возраст (6-10 лет)	координация и ловкость, пассивная гибкость, быстрота
средний школьный возраст (11-14 лет)	сила, прыгучесть, активная гибкость, равновесие
старший школьный возраст (15-17 лет)	сила и выносливость

3. **Рекомендуемую последовательность** заданий на развитие и оценку физических качеств:

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

Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается также активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

Специально-двигательная подготовка - это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами. К ним относятся следующие психомоторные способности:

- **проприцептивная (тактильная) чувствительность** - «чувство предмета» - выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;

- **координация (согласование)** движений тела и предмета - выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, асимметричные движения, движения в парах, тройках;

- **распределение внимания** на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнеров, на «свой» предмет и предметы партнерш - работа с двойными или двумя предметами, параллельная и асимметричная, работа;

- **быстрота и адекватность реакции** на движущийся объект (предмет) - броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнеров после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

Функциональная подготовка - это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества, т.е. развитие специальной выносливости.

Средствами функциональной подготовки являются:

- бег, кросс, плавание;
- 15-20 минутные комплексы аэробики или ритмической гимнастики;
- танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;

- прыжковые серии с предметами и без (со скакалкой);
- сдвоенные соревновательные комбинации;
- круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

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

Техническая подготовка

Техническая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;
- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике;
- совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально выразительных;
- разработка новых оригинальных элементов и соединений, совершенствование техники общеизвестных;
- составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство спортсменок.

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

- 1) **Беспредметная подготовка** - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки.

Классификация упражнений беспредметной подготовки

Таблица 14

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
Расслабления	простые	
	посегментные	
	стекание	
Волны	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
Взмахи	передне-задние	руками, туловищем, целостно

	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	45, 90 (горизонтальные), 135 и ниже (низкие)
	по и.п. или по опоре	на двух ногах, на носках на одной ноге, на носке на коленях, на одном колене в выпадах
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по амплитуде наклона	высокие, горизонтальные (90), низкие (135 и ниже)
	по амплитуде отведения свободной ноги	45, 90, 135, 180 и более градусов
	по положению свободной ноги	прямая и согнутая (по способу сгибания пасае, аттитюд, кольцом)
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно)
	по продолжительности	90, 180, 360, 540 и 720, трех-, четырех (и т.д.) оборотные
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись, кольцо двумя
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь, в кольцо, касаясь в кольцо
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан, жэтэ антурнан в кольцо, жэтэ антурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$,

		«бедуинский»
	толчком одной, приземление на маховую со сменой ног	вперед, сзади, перекидной, разноименный перекидной
Акробатические элементы статические положения		
Мосты	на двух и одной ногах, руках	
Шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
Упоры	стоя, сидя, лежа	
Стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
динамические движения		
Перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
Кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно
	по соединениям	в стойку на голове, в стойку на руках
Перевороты (медленные темповые)	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по способу опоры	через касание двумя руками, одной рукой на предплечьях
Партерные элементы		
Седы	обычный, на пятках (е) бедре, ноги врозь, углом	
Упоры	присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади	
Положения лежа	на спине, животе, боку,	
Движения	повороты, переползания, перекаты	
Ходьба и бег		
Спортивные виды ходьбы	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприсяде, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
Спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
Специфические виды ходьбы и бега	мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий	
Танцевальные элементы	Разучиваются на уроках хореографии и пластики	

2) *Предметная подготовка* - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с 5 разными по форме, фактуре,

размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

Классификация упражнений с предметами

Таблица 15

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и переброски	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
	обводные	под руку, ногу, плечо, за спину
	крученые	по различным осям
	нетипичным захватом	ногой (ами), за конец, середину, конец и середину предмета
	двух предметов	параллельные, разнонаправленные, разноплоскостные, поочередные, последовательные
Отбивы	об пол	вперед, назад в сторону
	телом	кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой
Ловли	простые	вперед и над собой, сбоку
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
	сложные	в перекаат, обкрутку, вращение, и др.
	нетипичным хватом	на ногу (и), на туловище, за конец, за середину предмета
Передачи	простые	перед собой, над собой
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
Перекааты	по полу	вперед, назад в сторону, обратный, по дуге
	по телу	по кистям, одной и двумя руками, по груди и плечам, по передней, задней, боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях
Вращения	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
	на туловище	без и со смещением
	на ногах	на двух и одной, свободной и опорной
Вертушки	на полу	без и со смещением
	на теле	на руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям, без и со смещением
Обкрутки	рук (и)	кисти, кистью, предплечья, плеча, всей руки
	туловища	шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища
	ног (и)	стопы, голени, всей ноги
Фигурные движения	круги восьмерки	малые, средние и большие в разных плоскостях
	спирали, змейки, мельницы	вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях
Прыжки через предмет	с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела
	через движущийся предмет	катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по и над полом,
Элементы	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу

входом в предмет	набрасыванием	горизонтально и с вращением вперед, назад, и в сторону
	шагом, прыжком	в специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся и т.д.)
Складывание предметов	соединением концов поочередными перехватами	перед собой, сзади, сбоку, над и за головой
	задеванием части тела обкручиванием	рук (и), ног (и), туловища

3) Хореографическая подготовка. Хореография в художественной гимнастике - это средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса. В процессе занятий хореографией гимнастки ближе всего соприкасаются с искусством танца (передачей образа посредством движений тела и мимики).

С помощью хореографической подготовки необходимо решить следующие задачи:

- выработать у спортсменок правильную осанку;
- укрепить опорно-двигательный аппарат;
- развить выворотность, гибкость, координацию, устойчивость, легкий высокий прыжок;
- обогатить движения гимнасток, содействовать разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах;
- сформировать культуру движений (красоты поз, линий, положений) и умение творчески мыслить;
- воспитать музыкальность, ритмичность, эмоциональность и выразительность;
- сформируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, настроения, переживания, чувства, а также - способность создать яркий и выразительный образ.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике обладает рядом особенностей:

- хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток;
- хореографу, работающему с гимнастками, необходимо считаться с постоянным дефицитом времени.

Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем:

- классической,
- историко-бытовой,
- народно-характерной
- современной.

Хореографическая подготовка осуществляется:

- в форме занятий по хореографии;
- при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

4) Музыкально-двигательная подготовка - это освоение элементов музыкальной грамоты, формирование умений слушать, понимать и сопереживать музыке, выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой и находить наиболее соответствующие музыке движения.

Музыкально-двигательная подготовка содействует развитию музыкальности, танцевальности, выразительности и творческой активности.

Задачи музыкально-двигательной подготовки:

- познакомить с элементами музыкальной грамоты;

- научить слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности, исполнять движения в соответствии с музыкой;
- научить подбирать наиболее соответствующие музыке движения, воплощать средствами гимнастики замысел композитора, создавать музыкально-двигательный образ. Средствами музыкально-двигательной подготовки являются:
 - теоретические основы музыкальной грамоты;
 - специальные упражнения на согласование движений с музыкой;
 - творческие задания и импровизация;
 - музыкальные игры.

Осуществляется музыкально-двигательная подготовка в виде бесед, специальных заданий на связь движений с музыкой, музыкальных игр (для детей младшего возраста 5-8 лет), прослушивание и разбор музыкального произведения, обращая внимание на творчество композитора, средства музыкальной выразительности и элементы музыкальной грамоты, с последующей творческой импровизацией (для средних и старших гимнасток).

Упражнения для развития музыкально-двигательных способностей:

- выполнение простых упражнений (хлопки, поднимание и опускание рук, приседания, прыжки и т.д. на каждый счёт или в заданной последовательности);
- выполнение упражнений в соответствии с началом и концом музыкальной фразы (изменение направления движения, смена вида движения, обозначение определённым движением начала и конца музыкальной фразы);
- выполнение упражнений (см. выше) увеличивая или уменьшая силу, амплитуду, скорость движений в соответствии с музыкальным произведением;
- выполнение разминки под музыку (бег, шаг, волны, махи и т.д.);
- составление небольших композиций под заданную музыку (можно предоставить выбор музыки гимнасткам);
- выполнение танцевальных комбинаций с предметами и без, в парах и по одному под музыку (в разных стилях);
- выполнение упражнений без предмета под музыку (равновесия, прыжки, повороты, элементы на гибкость);
- выполнение упражнений с предметами под музыку (вращения, маленькие и большие броски, перекаты, отбивы и т.д.);
- самостоятельный подбор музыкальных произведений для выступлений (в соответствии с возрастом гимнастки и видом программы).

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

Соревновательные комбинации должны демонстрировать разностороннюю физическую подготовку гимнасток, выявлять у них все двигательные качества. Кроме того, они должны быть разнообразными в техническом отношении, включать разные элементы из всех структурных групп телодвижений гимнасток. Требования, предъявляемые к разнообразию элементов и соединений, находятся в тесной связи с требованием к их специфичности. В упражнениях с предметами должны быть представлены все специфические для каждого вида структурные группы манипуляций, а именно:

- в упражнении со скакалкой - прыжки через развернутую скакалку, подпрыгивания или подскоки, круги, вращения, восьмерки, броски различных типов;

- в упражнении с обручем - перекаты и вращения, махи, покачивания, восьмерки, броски, вход в обруч;
- в упражнении с мячом - броски, активные отбивы, свободные перекаты, круги, выкруты, восьмерки, баланс;
- в упражнении с булавами - мельницы, малые круги и малое жонглирование, броски, средние и большие круги, постукивания, скольжения, перекаты, асимметричные движения;
- в упражнении с лентой - махи и круги, змейки, спирали, восьмерки, передачи и переброски, возвраты (бумеранг).

Психологическая подготовка

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

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам
- психологическую подготовку к соревнованиям (предсоревновательная, соревновательная, постсоревновательная).

Задачи и содержание психологической подготовки гимнасток зависти от этапов и периодов спортивной подготовки (Таблица 16).

Психологическая подготовка гимнасток на разных этапах спортивной подготовки

Таблица 16

Этап, период подготовки	Задачи	Средства и методы
Обще подготовительный	1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы 2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам. 3. Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства.	1. Постановка трудных, но выполнимых задач, убеждение гимнастки в ее больших возможностях 2. Лекции, беседы.
Специальной подготовки	1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности. 2. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям. 3. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу	1. Определять задачи предстоящего соревновательного периода 2. Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на контрольных соревнованиях. 3. Провести гимнастку через систему подготовительных соревнований.
Соревновательный	1. Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким достижениям.	1. Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы

	<p>2. Сохранение нервно-психической свежести, профилактика нервно-психологических перенапряжений.</p> <p>3. Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов.</p> <p>4. Снятие соревновательного напряжения.</p>	<p>реальной готовности гимнастки, убеждение ее в возможности решить поставленные задачи.</p> <p>2. Применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий.</p> <p>3. Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления, постановка задач на будущее.</p>
--	--	---

Теоретическая подготовка

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной подготовки, осознанно относиться к занятиям и установкам тренера, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях. Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, в ходе практических занятий, просмотра спортивных кинофильмов, наглядных пособий, а также самостоятельного чтения специальной литературы.

В доступной форме (с учетом возраста спортсменок и подготовленности) рассматриваются следующие темы:

1. Физическая культура и спорт в России:

- физическая культура как неотъемлемая часть общей культуры человека;
- почетные и спортивные звания;
- Единая всероссийская спортивная классификация.

2. История развития художественной гимнастики:

- развитие художественной гимнастики в России и Свердловской области;
- гимнастки, прославившие Россию.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека:

- общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем;
- ознакомление с расположением основных мышечных групп;
- работоспособность мышц и подвижность в суставах;
- понятия об утомлении и перетренированности.

4. Гигиена, закаливание, врачебный контроль, питание:

- гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований;
- причины травм и их профилактика;
- понятие о тренированности и спортивной форме;
- значение массажа и самомассажа;
- личная гигиена спортсмена;
- правильное питание спортсмена;
- вред курения, употребления спиртных напитков и наркотических веществ;
- врачебный контроль и самоконтроль;
- оказание первой медицинской помощи при травмах;

- дисциплина и поведение во время тренировочных занятий и соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев.

5. Безопасность жизнедеятельности на занятиях:

- одежда и обувь для тренировочных занятий и соревнований;
- техника безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях;
- значение разминки в тренировочном процессе.

6. Инструкторская и судейская практика:

- изучение правил художественной гимнастики, самостоятельное заполнение индивидуальных карточек участниц;

- принципы составления расписания соревнований на календарный год;
- ознакомление с правилами организации и проведения соревнований;
- подготовка мест занятий и соревнований;
- судейская коллегия, ее состав и обязанности;
- права и обязанности судей, участников, тренеров, руководителей команд;
- помощь в организации и проведении соревнований в качестве судей на

различных судейских должностях;

- самостоятельное проведение разминки;
- самостоятельное проведение тренировочных занятий.

7. Основы музыкальной грамоты:

- значение музыки в художественной гимнастике;
- основы музыкальной грамоты: строение музыкальной фразы, размер, ритм, темп;
- подбор музыкальных произведений для составления произвольных упражнений.

Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода спортивной подготовки тренер готовит себе помощников, привлекая спортсменов старших групп к организации занятий с младшими спортсменами. При этом к старшим спортсменам предъявляются следующие требования:

- уметь самостоятельно проводить разминку, тренировочные занятия по ОФП, обучать технике упражнений, проводить занятия с группами начальной подготовки и тренировочными группами;
- уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших занимающихся;
- знать правила соревнований, систематически привлекаться к судейству, помогать организовывать и проводить внутришкольные соревнования.

Спортсменки старших возрастных групп должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению судейских обязанностей, ведению протоколов соревнований. Занимающиеся должны принимать участие в судействе соревнований в роли помощника главного секретаря и судей в поле.

Восстановительные мероприятия

Успешное решение задач, стоящих перед отделением художественной гимнастики в процессе подготовки гимнасток невозможно без системы специальных средств и

условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

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

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение физических нагрузок;
- создание четкого ритма и режима тренировок;
- рациональное построение тренировочных занятий;
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- организация внешних условий и факторов тренировки;
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам;
- переключение внимания, успокоение;
- идеомоторная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;
- отвлекающие мероприятия: чтение книг, экскурсии, слушание музыки, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления:

- рациональный режим дня;
- ночной сон (не менее 8-9 часов в сутки), дневной сон (1-2 часа) в период интенсивной подготовки к соревнованиям;
- тренировки в благоприятное время суток;
- сбалансированное питание (соки, витамины, питательные смеси и т.д.);
- гигиенические процедуры;
- удобная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый, контрастный, вибрационный;
- ванны (хвойная, солевая);
- баня 1-2 раза в неделю, парная и суховоздушная;
- массаж (ручной, вибрационный, аппаратный, точечный);
- спортивные растирания.

Сочетание всех средств восстановления тонизирующей и релаксирующей направленности создает предпосылки к взаимодействию «срочного» и «отставленного» эффектов восстановления, благодаря которому имеется возможность изменять функциональную активность организма спортсменов в зависимости от задач тренировочного процесса, выводя их на качественно более высокий уровень функционирования.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом пунктов 2.4, 2.6, 2.7 настоящей Программы.

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности жизнедеятельности;
 - диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям художественной гимнастикой, оценка его перспективности, функционального состояния;
 - контроль переносимости нагрузок в занятии;
 - оценка адекватности средств и методов в процессе ТС (тренировочных сборов).

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;

- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

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

В Программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учётом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки спортсменов.

Задачи и преимущественная направленность тренировки групп начальной подготовки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям художественной гимнастике;
- овладение основами художественной гимнастики и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- воспитание должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одарённости.

На каждом этапе спортивной подготовки необходимо повторять, закреплять и совершенствовать ранее изученный материал: увеличивать высоту бросков, количество повторений, повышать скорость и стабильность исполнения движений телом и предметом.

Общая физическая подготовка:

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

Специальная физическая подготовка:

Растяжка:

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

Развитие гибкости:

- элементы на гибкость (стойка на груди, затяжки на правую и левую ногу назад, лёжа на полу);
- мост на коленях, стоя (в захват, с руками близко к ногам);
- наклоны, стоя на 2-х и на 1-ой ноге у опоры (на всей стопе и на полупальцах);
- складка (сидя, стоя);

Равновесия (на всей стопе и на полупальцах):

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

Прыжки:

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

Предметная подготовка

Скакалка:

- вращения в разных плоскостях и направлениях (1-ой и 2-мя руками);
- восьмёрки и втулеобразные движения;

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

Обруч:

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

Мяч:

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

Булавы:

- малые, средние, большие круги;
- вращения в разных плоскостях, ассиметричные вращения;
- разные виды мелких перебросок (1-ой и 2-мя булавами);
- различные манипуляции булавами;
- мельницы в разных плоскостях и направлениях;
- высокие броски 1-ой и 2-х булав простые и ассиметричные;
- броски и ловли (простые, без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке);

Лента:

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

Хореографическая подготовка и музыкально-двигательная подготовка:

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

- выполнение заданий на импровизацию под музыку (необходимое условие отразить в движениях характер, настроение, темп и ритм музыкального произведения).

Акробатическая подготовка:

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

Задачи и преимущественная направленность тренировки тренировочного этапа 1 – 2-й года (начальная спортивная специализация).

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углублённое изучение основных элементов техники лыжных ходов;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Общая физическая подготовка:

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

Специальная физическая подготовка:

- Различные виды растяжки (с опоры, стоя, лёжа);
- Шпагаты (шпагаты на полу с выкрутами, со скамейки с наклоном назад);
- Махи (лёжа, стоя у опоры);
- Удержание ног у опоры (во все стороны + вертикальный шпагат назад);
- Элементы на гибкость (затяжки на правую и левую ногу назад, лёжа на полу и др в соответствии с возможностями гимнасток);
- Мост (на коленях, стоя);
- Наклоны, стоя на 2-х и на 1-ой ноге у опоры (на всей стопе и на полупальцах);
- Складка (сидя, стоя);
- Равновесия
~ казачок на середине;
~ вперёд, в сторону, назад с помощью (у опоры и на середине);
~ назад без помощи (арабеск) на середине;
~ в пассе на середине;
~ и другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями гимнасток.
- Прыжки
~ в высоту;
~ в длину;
~ на 2-х ногах, 1-ой ноге;

- повороты с вращением скакалки и валеобразными движениями (на пассе, в казачке).

Обруч

Вращения, махи и круги:

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

Броски:

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

Перекаты:

- по полу с возвратом;
- по телу лёжа;

Элементы тела с работой предметом:

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

Мяч

Передачи, удержания:

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

восьмёрки

(выкруты). Отбивы:

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

Броски:

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

Перекаты:

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

Элементы тела с работой предметом:

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

Булавы

Вращения:

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

Переброски и броски:

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

Элементы тела с работой предметом:

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

Лента

Круги и вращения:

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

Хореографическая и музыкально-двигательная подготовка

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

Акробатическая подготовка

- кувырки (вперёд, назад, боком) – на скорость;
- колесо;
- стойка на груди с переворотом;
- перевороты (вперёд, назад);
- рыбка (вперёд, назад).

Задачи и преимущественная направленность тренировок тренировочного этапа 3 – 5 года (углубленная специализация).

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники выполнения различных гимнастических упражнений;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Этап углубленной специализации приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряжённой тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счёт увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе соревнований.

Общая физическая подготовка

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

Специальная физическая подготовка

- различные виды растяжки (с опоры, стоя, лёжа);
 - шпагаты (шпагаты на полу с выкрутами в захвате, со скамейки с наклоном назад, со стула);
 - махи (лёжа, стоя у опоры на полупальцах, на середине на всей стопе и на полупальцах);
 - удержание ног у опоры и на середине, на всей стопе (во все стороны + вертикальный шпагат назад);
 - мост (на коленях, стоя);
 - наклоны, стоя на 2-х и на 1-ой ноге у опоры (на всей стопе и на полупальцах);
 - наклоны с махом в шпагат у опоры на полупальцах и на середине на всей стопе;
 - складка (сидя, стоя);
 - равновесия (у опоры и на середине)
вперёд, в сторону, назад с помощью;
вперёд, в сторону, назад без помощи;
кольцо без помощи;
переднее, заднее и боковое в шпагат;
турляны в разных формах;
фуэте;
 - и другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями гимнасток.
 - прыжки
- Прыжковая работа, включающая все виды подготовительных прыжков (на 2-х ногах (в длину, в высоту), с ноги на ногу, подскоки, скачки, с поворотом, галоп и тд). А также комбинации с сочетаниями разных прыжков и предacroбатических элементов.
- ~ подбивной, подбивной в кольцо, подбивной с наклоном;
 - ~ шагом шпагат, шагом шпагат в кольцо, шагом шпагат с наклоном (с места и с подхода);
 - ~ казачок;
 - ~ жете ан турнан (с подбивом, в шпагат, в кольцо с подбивом, с наклоном с подбивом);
 - ~ кольцо 2-мя ногами;
 - и другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями гимнасток.
 - повороты (360⁰-1080⁰)

~
казачок;

- ~ с ногой на 90⁰ (аттитюд, арабеск, вперёд, в сторону);
 - ~ пазе, фуэте;
 - ~ в шпагате с помощью и без помощи (вперёд, в сторону, назад, вертикальный);
 - ~ кольцо без помощи;
 - ~ спиральный;
- и другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями гимнасток.

Предметная подготовка

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

Скакалка

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

- на 2-х и 1-ой ноге;
- с одной ноги на другую;
- через вдвое сложенную скакалку (простые, крестом, с поворотом);
- через вчетверо сложенную скакалку;
- на 2-х ногах крестом;
- «козлики» с поворотом на 360⁰;
- бег через скакалку (с захлестом голени назад, с высоким подниманием бедра, с прямыми ногами вперёд);
- галоп вперёд и боком через скакалку;
- комбинации с сочетанием разных прыжков.

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

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

Броски, ловли и эшапе:

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

Обруч

Вращения, махи и круги:

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

Броски
низкие,
средние и
высокие

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

тд);

Перекаты:

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

Мяч

Перекаты, восьмёрки, манипуляции:

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

Отбивы:

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

Броски:

- одной рукой;
- из одной руки в другую;
- 1-ой и 2-мя руками из-за спины;
- под руку;
- маленькие, средние и большие броски и ловли (без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке).

с 1-3 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и тд).

Булавы

Вращения, мельницы:

- малые, средние и большие круги;
- «улитки»;
- вращения в разных плоскостях, ассиметричные вращения;
- различные манипуляции булавами (скаты, передачи, отбивы, обкрутки, обволакивания).
- мельницы в разных плоскостях и направлениях (с 2-ым и 3-ым вращением);

- круговые мельницы вертикальная и горизонтальная (с поворотом на месте, на ритмических шагах, на прыжках).

Переброски и броски:

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

Лента

Круги и вращения:

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

Броски, ловли и эшапе

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

Манипуляции:

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

Хореографическая и музыкально-двигательная подготовка

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

Акробатическая подготовка

- кувырки (вперёд, назад, боком)
- колесо на руках, на локтях, на груди;
- стойка на груди с переворотом;
- перевороты (вперёд, назад);
- рыбка (вперёд, назад);
- «вертолёт»;

- «винт»;
- шене;
- переворот и колесо на 1-ой руке.

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

Задачи и преимущественная направленность на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Задачи и преимущественная направленность тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Общая физическая подготовка

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

Специальная физическая подготовка

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

- прыжки

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

- ~ подбивной, подбивной в кольцо, подбивной с наклоном;
- ~ шагом шпагат, шагом шпагат в кольцо, шагом шпагат с наклоном (с места и с подхода);
- ~ казачок;

- ~ жете ан турнан (с подбивом, в шпагат, в кольцо с подбивом, с наклоном с подбивом, в шпагат с наклоном);
- ~ кольцо 2-мя ногами;
- ~ разножка со сменой ног;
- ~ прыжки с разворотом туловища в полёте;
- и другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями гимнасток.
- повороты (360^0 - 1080^0)
- ~ казачок;
- ~ с ногой на 90^0 (аттитюд, арабеск, вперёд, в сторону);
- ~ пассе, фуэте;
- ~ в шпагате с помощью и без помощи (вперёд, в сторону, назад, вертикальный);
- ~ кольцо без помощи;
- ~ спиральный;
- ~ с изменением формы;
- и другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями гимнасток.

Предметная подготовка

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

Скакалка

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

- на 2-х и 1-ой ноге;
- с одной ноги на другую;
- через вдвое сложенную скакалку (простые, крестом, с поворотом);
- через вчетверо сложенную скакалку;
- на 2-х ногах крестом;
- «козлики» с поворотом на 360^0 ;
- бег через скакалку (с захлестом голени назад, с высоким подниманием бедра, с прямыми ногами вперёд);
- прыжки из раздела СФП в сочетании с двойным вращением скакалки, с проходом через вдвое сложенную скакалку;
- комбинации с сочетанием разных прыжков.

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

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

Броски, ловли и эшапе:

- сложенной в 2-е и развёрнутой скакалки;
- без зрительного анализатора, и без помощи рук;
- на прыжках;
- на полу;
- на вращательных движениях тела (переворот, колесо)
- с 1-3 вращениями под броском (с кувырком, шене, переворотом, колесом и тд);

- эшапе и манипуляции с 2-ым вращением (стоя, на ритмических шагах, с изменением направления и плоскости, на элементах).

Обруч

Вращения, махи и круги:

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

Броски низкие, средние, высокие и ловли:

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

Перекаты:

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

Мяч

Перекаты, восьмёрки, манипуляции:

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

Отбивы:

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

Броски и ловли:

- одной рукой;
- из одной руки в другую;

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

Булавы

Вращения, мельницы:

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

Переброски, броски и ловли:

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

Лента

Круги и вращения:

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

Броски, ловли и эшапе

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

Манипуляции:

- передачи;
- скаты;
- обволакивания;

- отбивы.

Хореографическая и музыкально-двигательная подготовка

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

Акробатическая подготовка

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

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

Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к

спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на предстоящий поединок;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим выступлением;
 - формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем выступлении.

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

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время выступления их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к выступлению. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем выступлении, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Предсоревновательная лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предсоревновательная апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предсоревновательной лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в соревновании, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п.

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности соревнования и т.д. Имеется еще множество промежуточных предсоревновательных состояний.

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

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

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

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

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — оказывает успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему выступлению, а также в процессе самого выступления.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

Планы применения восстановительных средств

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;

- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;

- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но

могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План-график антидопинговых мероприятий на этапе начальной подготовке

Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис

				по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
Онлайн обучение на сайте РУСАДА1		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

План-график антидопинговых мероприятий на тренировочном этапе

Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
Онлайн обучение на сайте РУСАДА1		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

				nal.net
Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил». Проверка лекарственных средств.	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/

Инструкторская и судейская практика

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является комплексный контроль, позволяющий оценивать уровень подготовленности спортсмена на всех этапах спортивной подготовки.

Система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно вести контроль за динамикой тренированности спортсмена, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс реализации программы спортивной подготовки по виду спорта, служит основанием для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.

Указанная деятельность осуществляется два раза в год, включает следующие виды контроля:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
- выполнение разрядных требований Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК);
- учет результатов участия в соревнованиях.

Перевод занимающегося, не выполнившего предъявляемые Программой требования, на следующий этап спортивной подготовки не допускается. В исключительном случае ему может быть предоставлена возможность продолжить прохождение спортивной подготовки повторно на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза, по решению тренерского совета, при условии положительной динамики прироста спортивных результатов.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы разработаны с учетом продолжительности прохождения этапов спортивной подготовки, возраста, установленного для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки (Таблица 2), последовательного повышения требований к выполнению упражнений (тестов).

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта «художественная гимнастика»

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

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

Таблица 17

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Быстрота	2
Сила	2
Выносливость	2
Координация	3
Гибкость	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

Скоростные способности.

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила.

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Выносливость.

Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание и ациклического характера – игры.

Координационные способности.

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Гибкость.

Гибкость - это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа, а также двигательные способности, лежат в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основных показателей.

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «художественная гимнастика», наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «художественная гимнастика»;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;

- общая и специальная психологическая подготовка;

- укрепление здоровья;

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки;

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

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья;

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

Выполнение всех требований к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

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

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

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами Учреждения в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности – это количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – это оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы промежуточной аттестации.

По результатам сдачи нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации Программы.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

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

На этап начальной подготовки первого года:

Упражнение	Единица оценки	Норматив
И.П. - сед "углом", ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов	балл	"5" - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "4" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "3" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина округлена, ноги

		выпрямлены
Упражнение "мост" из положения лежа на спине	балл	"5" - кисти рук в упоре у пяток; "4" - расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; "3" - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см
Упражнение «рыбка» из положения лежа на животе прогиб назад в «кольцо»	балл	"5" - руки выпрямлены, ноги вместе, касание стопами головы; "4" - руки согнуты, до 5см; "3" - руки согнуты, ноги врозь, до 10см
Шпагат с правой и левой ноги	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; "4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см
Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги по одной прямой; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см
И.П. - стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Руки разведены в стороны. Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	балл	"5" - в течение 5 с; "4" - в течение 3 с; "3" - в течение 2 с
В стойке по 5 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой	балл	"5" - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "4" - вращение выпрямленной рукой при отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "3" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута
10 прыжков толчком двух ног	балл	"5" - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; "4" - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты; "3" - в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая
Сед "углом", руки в стороны. Фиксация положения в течение 10 с	балл	"5" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое; "4" - угол между ногами и туловищем 90°, спина сутулая; "3" - угол между ногами и туловищем более 90°, спина сутулая, ноги согнуты

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

На этап начальной подготовки второго года:

Упражнение	Единица оценки	Норматив
И.П. - сед "углом", ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов	балл	"5" - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "4" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "3" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина округлена, ноги выпрямлены
Упражнение "мост" из	балл	"5" - кисти рук в упоре у пяток; "4" - расстояние

положения стоя		от кистей рук до пяток 2-5 см; "3" - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см
Упражнение "мост" в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	"5" - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; "4" - руки согнуты; "3" - руки согнуты, ноги врозь
Шпагат с правой и левой ноги	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; "4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см
Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги по одной прямой; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см
И.П. - стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	балл	"5" - в течение 6 с; "4" - в течение 4 с; "3" - в течение 2 с
В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой	балл	"5" - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "4" - вращение выпрямленной рукой при отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "3" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута
10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	"5" - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; "4" - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты; "3" - в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая
Сед "углом", руки в стороны. Фиксация положения в течение 20 с	балл	"5" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое; "4" - угол между ногами и туловищем 90°, спина сутулая; "3" - угол между ногами и туловищем более 90°, спина сутулая, ноги согнуты

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

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

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года:

Упражнение	Единица оценки	Норматив
Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см; "2" - захват

		только одной рукой; "1" - без наклона назад
Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
Упражнение "мост" из положения стоя	балл	"5" - "мост" с захватом за голени с касанием головой бедер; "4" - "мост" с захватом за голени; "3" - "мост", кисти рук в упоре у пяток; "2" - расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см; "1" - расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см
И.П. - лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед "углом" с разведением ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. "5" - 9 раз; "4" - 8 раз; "3" - 7 раз; "2" - 6 раз; "1" - 5 раз
И.П. - лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх	балл	"5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; "4" - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; "3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; "2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги разведены
Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	"5" - 16 раз; "4" - 15 раз; "3" - 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; "2" - 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; "1" - 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением
И.П. - стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	балл	"5" - в течение 5 с; "4" - в течение 4 с; "3" - в течение 3 с; "2" - в течение 2 с; "1" - в течение 1 с
И.П. - стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	"5" - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, опускается на всю стопу; "4" - перекат с вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката; "2" - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; "1" - завершение переката на груди
И.П. - стойка на носках в круге диаметром 1 метр. Обруч впереди-справа в лицевой плоскости, после	балл	"5" - 6 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; "4" - 4 броска, отклонения от плоскости вращения и

двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. Выполнение в обе стороны		перемещения, не выходя за границу круга; "3" - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, перемещения не выходя за границу круга; "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; "1" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга
Техническое мастерство: 1. - И.П.- стойка на носках. Бросок обруча – шене - ловля. Правой и левой рукой.	балл	"5" - 4 броска, точное положение частей тела, ловля; "4" – 3 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, 1 потеря; "3" - 3 броска с отклонениями в плоскости вращения, нарушения в положении частей тела, 2 потери; "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения, 3 потери; "1" - 1 бросок с изменением плоскости вращения, 4 потери.
2. -И.П. -стойка на носках. «Восьмерка» мячом правой и левой рукой.	балл	"5" - 4 «восьмерки», точное положение частей тела; "4" - 4 «восьмерки», незначительное отклонение положения частей тела, 1 потеря; "3" - 3 «восьмерки» с отклонениями в плоскости, нарушения в положении частей тела, 1 потеря; "2" - 2 «восьмерки» с изменением плоскости, 2 потери; "1" - 1 «восьмерка» с изменением плоскости, 3 потери.
3. -И.П.-сед согнув ноги, булавы вставлены друг в друга. Бросок ногой двух булав-кувырок назад-ловля. Правой и левой ногой.	балл	"5" - 6 бросков, точное положение частей тела, ловля без потери темпа и схождения с места; "4" - 4 броска, отклонения от плоскости вращения 3" - 3 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения; "1" - 2 броска с изменением плоскости вращения.

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

Средний балл позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года:

Упражнение	Единица оценки	Норматив
Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1 -5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см; "2" - захват

		только одной рукой; "1" - без наклона назад
Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
Переворот вперед- "мост"- захват за голени	балл	"5" – переворот-"мост" с захватом за голени с касанием головой бедер; "4" – переворот-"мост" с захватом за голени; "3" – переворот-"мост", кисти рук в упоре у пяток; "2" - расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см; "1" - расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см
И.П. - лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед "углом" с разведением ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. "5" - 9 раз; "4" - 8 раз; "3" - 7 раз; "2" - 6 раз; "1" - 5 раз
И.П. - лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх	балл	"5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; "4" - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; "3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; "2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги разведены
Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	"5" - 18 раз; "4" - 16 раз; "3" - 15 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; "2" - 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; "1" - 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением
И.П. - стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	балл	"5" - в течение 6 с; "4" - в течение 5 с; "3" - в течение 4 с; "2" - в течение 2 с; "1" - в течение 1 с
И.П. - стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	балл	"5" - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, опускается на всю стопу; "4" - перекат с вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката; "2" - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; "1" - завершение переката на груди
И.П. - стойка на носках в круге диаметром 1 метр. Обруч впереди-справа в	балл	"5" - 8 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; "4" - 6

лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. Выполнение в обе стороны		броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; "3" - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, перемещения не выходя за границу круга; "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; "1" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга
Техническое мастерство: 1. - И.П.- стойка на носках. Бросок обруча – 2 шене - ловля. Правой и левой рукой.	балл	"5" - 4 броска, точное положение частей тела, ловля; "4" – 3 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, 1 потеря; "3" - 3 броска с отклонениями в плоскости вращения, нарушения в положении частей тела, 2 потери; "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения, 3 потери; "1" - 1 бросок с изменением плоскости вращения, 4 потери.
2. -И.П. -стойка на носках. Мяч в правой руке «Восьмерка» -перекат по рукам и груди – «восьмерка» левой рукой - перекал по рукам и груди.		"5" - 4 «восьмерки», точное положение частей тела; "4" - 4 «восьмерки», незначительное отклонение положения частей тела, 1 потеря; "3" - 3 «восьмерки» с отклонениями в плоскости, нарушения в положении частей тела, 1 потеря; "2" - 2 «восьмерки» с изменением плоскости, 2 потери; "1" - 1 «восьмерка» с изменением плоскости, 3 потери.
3. -И.П.-сед согнув ноги, булавы вставлены друг в друга. Бросок ногой двух булав-кувырок назад-ловля в кувырке назад. Правой и левой ногой.		"5" - 6 бросков, точное положение частей тела, ловля без потери темпа и схождения с места; "4" - 4 броска, отклонения от плоскости вращения 3" - 3 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения; "1" - 2 броска с изменением плоскости вращения.

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

Средний балл позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года:

Упражнение	Единица оценки	Норматив
------------	----------------	----------

Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1 -5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - без наклона назад
Поперечный шпагат с высоты 30см	балл	"5" - сед, ноги в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
Переворот вперед- "мост"- захват за голени	балл	"5" – переворот-"мост" с захватом за голени с касанием головой бедер; "4" – переворот-"мост" с захватом за голени; "3" – переворот-"мост", кисти рук в упоре у пяток; "2" - расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см; "1" - расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см
И.П. - лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед "углом" с разведением ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. "5" - 10 раз; "4" - 9 раз; "3" - 8 раз; "2" - 6 раз; "1" - 5 раз
И.П. - лежа на животе. 12 прогибов назад, руки подняты вверх	балл	"5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; "4" - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; "3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; "2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги разведены
Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	"5" - 18 раз; "4" - 16 раз; "3" - 15 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; "2" - 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; "1" - 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением
И.П. - стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в шпагат". Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	балл	"5" - в течение 6 с; "4" - в течение 5 с; "3" - в течение 4 с; "2" - в течение 2 с; "1" - в течение 1 с
И.П. - стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	балл	"5" - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, опускается на всю стопу; "4" - перекат с вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката; "2" - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; "1" - завершение переката

		на груди
И.П. - стойка на носках в круге диаметром 1 метр. Обруч впереди-справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. Выполнение в обе стороны	балл	"5" - 8 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; "4" - 6 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; "3" - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, перемещения не выходя за границу круга; "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; "1" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга
Техническое мастерство: 1. - И.П.- стойка на носках. Бросок обруча –шене, «неваляшка» -ловля. Правой и левой рукой.	балл	"5" - 4 броска, точное положение частей тела, ловля; "4" – 3 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, 1 потеря; "3" - 3 броска с отклонениями в плоскости вращения, нарушения в положении частей тела,2 потери; "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения,3 потери; "1" - 1 бросок с изменением плоскости вращения, 4 потери.
2. -И.П. -стойка на носках. Мяч в правой руке бросок по дуге-«Восьмерка» - пережат по рукам и груди – «восьмерка» правой и левой рукой	балл	"5" - 4 «восьмерки», точное положение частей тела; "4" - 4 «восьмерки», незначительное отклонение положения частей тела, 1 потеря; "3" - 3 «восьмерки» с отклонениями в плоскости, нарушения в положении частей тела,1 потеря; "2" - 2 «восьмерки» с изменением плоскости,2 потери; "1" - 1 «восьмерка» с изменением плоскости,3 потери.
3. -И.П.-сед согнув ноги. Бросок двух булав-ловля без помощи рук-кувырок назад		"5" - 6 бросков, точное положение частей тела, ловля без потери темпа; "4" - 4 броска, отклонения от плоскости вращения 3" - 3 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения; "1" - 1 бросок с изменением плоскости вращения.

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

Средний балл позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года:

Упражнение	Единица оценки	Норматив
------------	----------------	----------

Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1 -5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - без наклона назад
Поперечный шпагат с высоты 30см	балл	"5" - сед, ноги в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
Перекат на грудь- "мост"- захват за голени	балл	"5" – переворот-"мост" с захватом за голени с касанием головой бедер; "4" – переворот-"мост" с захватом за голени; "3" – переворот-"мост", кисти рук в упоре у пяток; "2" - расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см; "1" - расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см
И.П. - лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед "углом" с разведением ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. "5" - 10 раз; "4" - 9 раз; "3" - 8 раз; "2" - 6 раз; "1" - 5 раз
И.П. - лежа на животе. 12 прогибов назад, руки подняты вверх	балл	"5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; "4" - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; "3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; "2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги разведены
Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	"5" - 18 раз; "4" - 16 раз; "3" - 15 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; "2" - 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; "1" - 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением
И.П. - стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в шпагат". Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	балл	"5" - в течение 6 с; "4" - в течение 5 с; "3" - в течение 4 с; "2" - в течение 2 с; "1" - в течение 1 с
И.П. - стойка на носках. 4 переката мяча по рукам с поворотом из правой в правую руку, перекат с поворотом из левой в левую руку.	балл	"5" - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, опускается на всю стопу; "4" - перекат с вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката; "2" - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; "1" - завершение переката на

		груди
И.П. - стойка на носках в круге диаметром 1 метр. Обруч впереди-справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. Выполнение в обе стороны	балл	"5" - 8 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; "4" - 6 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; "3" - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, перемещения не выходя за границу круга; "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; "1" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга
Техническое мастерство: 1. - И.П.- стойка на носках. Бросок обруча –шене, «неваляшка» -ловля. Правой и левой рукой.	балл	"5" - 4 броска, точное положение частей тела, ловля; "4" – 3 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, 1 потеря; "3" - 3 броска с отклонениями в плоскости вращения, нарушения в положении частей тела, 2 потери; "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения, 3 потери; "1" - 1 бросок с изменением плоскости вращения, 4 потери.
2. -И.П. -стойка на носках. Мяч в правой руке бросок по дуге-«Восьмерка» -перекат по рукам и груди – «восьмерка» правой и левой рукой		"5" - 4 «восьмерки», точное положение частей тела; "4" - 4 «восьмерки», незначительное отклонение положения частей тела, 1 потеря; "3" - 3 «восьмерки» с отклонениями в плоскости, нарушения в положении частей тела, 1 потеря; "2" - 2 «восьмерки» с изменением плоскости, 2 потери; "1" - 1 «восьмерка» с изменением плоскости, 3 потери.
3. -И.П.-стойка на носках. Бросок двух булав, вставленных друг в друга – шене-ловля		"5" - 6 бросков, точное положение частей тела, ловля без потери темпа; "4" - 4 броска, отклонения от плоскости вращения 3" - 3 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения; "1" - 1 бросок с изменением плоскости вращения.

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

Средний балл позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года:

Упражнение	Единица оценки	Норматив
------------	----------------	----------

Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1 -5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - без наклона назад
Поперечный шпагат с высоты 30см	балл	"5" - сед, ноги в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
И.П. – лежа на животе, прогнуться назад-захват за голени.	балл	"5" –захват за голени с касанием головой бедер; "4" захват за голени; "3" –кисти рук у пяток; "2" - расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см; "1" - расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см
И.П. - лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед "углом" с разведением ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. "5" - 10 раз; "4" - 9 раз; "3" - 8 раз; "2" - 6 раз; "1" - 5 раз
И.П. - лежа на животе. 12 прогибов назад, руки подняты вверх	балл	"5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; "4" - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; "3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; "2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги разведены
Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	"5" - 18 раз; "4" - 16 раз; "3" - 15 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; "2" - 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; "1" - 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением
И.П. - стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в «в кольцо» без помощи рук. Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия	балл	"5" - в течение 6 с; "4" - в течение 5 с; "3" - в течение 4 с; "2" - в течение 2 с; "1" - в течение 1 с
И.П. - стойка на носках. 4 переката мяча по рукам с поворотом из правой в правую руку, перекат с поворотом из левой в левую руку.	балл	"5" - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, опускается на всю стопу; "4" - перекат с вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката; "2" - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; "1" - завершение переката на груди
И.П. - стойка на носках в круге диаметром 1 метр.	балл	"5" - 8 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без

Обруч впереди-справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля без зрительного контроля. Выполнение в обе стороны		потери темпа и схождения с места; "4" - 6 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; "3" - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, перемещения не выходя за границу круга; "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; "1" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга
Техническое мастерство: 1. - И.П.- стойка на носках. Бросок обруча –2 шене, «неваляшка» -ловля. Правой и левой рукой.	балл	"5" - 4 броска, точное положение частей тела, ловля; "4" – 3 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, 1 потеря; "3" - 3 броска с отклонениями в плоскости вращения, нарушения в положении частей тела, 2 потери; "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения, 3 потери; "1" - 1 бросок с изменением плоскости вращения, 4 потери.
2. -И.П. -стойка на носках. Мяч в правой руке бросок по дуге-«Восьмерка» -перекат по рукам и груди – «восьмерка» правой и левой рукой		"5" - 4 «восьмерки», точное положение частей тела; "4" - 4 «восьмерки», незначительное отклонение положения частей тела, 1 потеря; "3" - 3 «восьмерки» с отклонениями в плоскости, нарушения в положении частей тела, 1 потеря; "2" - 2 «восьмерки» с изменением плоскости, 2 потери; "1" - 1 «восьмерка» с изменением плоскости, 3 потери.
3. -И.П.-стойка на носках. Бросок двух булав, вставленных друг в друга – 2 шене-ловля		"5" - 6 бросков, точное положение частей тела, ловля без потери темпа; "4" - 4 броска, отклонения от плоскости вращения 3" - 3 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения; "1" - 1 бросок с изменением плоскости вращения.

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

Средний балл позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Упражнение	Единица оценки	Норматив
Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; "4" -

наклоном назад и захватом за голень		расстояние от пола до бедра 1-5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - наклон без захвата
Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
Упражнение "мост" из положения стоя	балл	"5" - "мост" с захватом за голени с касанием головой бедер; "4" - "мост" с захватом за голени; "3" - "мост", кисти рук в упоре у пяток; "2" - расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см; "1" - расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см
И.П. - лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед "углом" с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. "5" - 14 раз; "4" - 13 раз; "3" - 12 раз; "2" - 11 раз; "1" - 10 раз
И.П. - лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх за 10 с	балл	"5" - до касания руками ног, стопы вместе; "4" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу, небольшое рывковое движение руками в конце движения; "3" - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали, темп выполнения постепенно снижается; "2" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально, ноги слегка разводятся; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали
Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	"5" - 36-37 раз; "4" - 35 раз; "3" - 34 раза; "2" - 33 раза; "1" - 32 раза
И.П. - стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия	балл	"5" - в течение 8 с; "4" - в течение 7 с; "3" - в течение 6 с; "2" - в течение 5 с; "1" - в течение 4 с
Боковое равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	"5" - амплитуда более 180°, туловище вертикально; "4" - амплитуда близко к 180°, туловище отклонено от вертикали; "3" - амплитуда 175°-160°, туловище отклонено от вертикали; "2" - амплитуда 160°-145°, туловище отклонено от вертикали; "1" - амплитуда 145°, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах
Переднее равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	"5" - амплитуда 180° и более, туловище вертикально; "4" - амплитуда к 180°, туловище отклонено от вертикали; "3" - амплитуда 160°-145°; "2" - амплитуда 135°, на низких полупальцах; "1" - амплитуда 135°, на низких полупальцах, туловище отклонено от вертикали

Переворот вперед с правой и левой ноги	балл	"5" - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; "4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; "3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "1" - амплитуда всего движения менее 135°
И.П. - стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и грудной клетке из правой в левую руку и обратно	балл	"5" - перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; "4" - вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; "2" - завершение переката на плече противоположной руки; "1" - завершение переката на спине
И.П. - стойка на носках в круге диаметром 1 метр. Жонглирование булавами правой рукой. Выполнение с обеих рук	балл	"5" - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение частей тела; "4" - 5 бросков на высоких полупальцах с отклонениями туловища от вертикали; "3" - 5 бросков на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; "2" - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; "1" - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

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

Средний балл позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

Методические указания по организации тестирования

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждое тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;

- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (письмо Министерства спорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ» п.2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
 - углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
 - дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
 - врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
 - санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
 - медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
 - контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств;
- выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в Учреждение, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». п. 2).

V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Винер И.А. Художественная гимнастика / И.А. Винер, Л.А. Карпенко – М., 2004.
2. Вяткина Л.Б., Кротова Е.Л. Особенности готовности к обучению в школе детей, занимающихся спортом / Л.Б. Вяткина, Е.Л. Кротова // Вестник Перм. гос. пед. ун-та. – Серия X, Дифференциальная психология - 2007. – Вып.2.- С.31- 38.
3. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: Учеб. пособие / М.А. Говорова, А.В. Плешкань. – М., 2001. – 51с.

4. Дворкина Н.И. Методика сопряжённого развития физических качеств и психических процессов у детей 3-6 лет на основе подвижных игр / Н.И. Дворкина – М., 2005.
5. Дворкина Н.И. Физическое воспитание детей 5-6 лет / Н.И. Дворкина, Л.И. Лубышева – М., 2007.
6. Журавина М.Л. Гимнастика / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова – М., 2005.
7. Избранное из новейших исследований по художественной гимнастике: сборник статей. Вып.1-й / под ред. Л.А. Карпенко. – СПб: Федерация художественной гимнастики СПб, 2008. – 63с.
8. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 352с.
9. Карпенко Л.А. и др. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. пособие / Л.А. Карпенко, И. А. Виноград, В.А. Сивицкий. – М., 2007. – 76с.
10. Кротова К.Л. Примерная программа для спортивно-оздоровительных групп 1, 2 и 3 ступеней обучения (методическая разработка) / К.Л. Кротова, Е.С. Лозовая – Пермь 2004.
11. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет (методическая разработка для тренеров) / О.М. Назарова – М., 2001.
12. Планирование подготовки юных спортсменов по художественной гимнастике (методические рекомендации) / Комитет по содействию олимпийскому движению при правительстве РФ – М., 1992.
13. Плеханова М.Э. Эстетические аспекты спортивно – технического мастерства в сложнокоординационных видах спорта (художественная, спортивная, эстетическая, аэробическая гимнастика) / М.Э. Плеханова. – Иваново: «Новая Ивановская газета», 2006. – 170с.
14. Плешкань А.В. Актуальные проблемы современной системы подготовки в художественной гимнастике: Учеб. пособие / А.В. Плешкань. – Краснодар, 2010. – 87с.
15. Психология спорта: Хрестоматия / Сост.-ред. А.Е. Тарас. – М: АСТ; Минск: Харвест, 2007.- 352с.
16. Румба О.Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике: Учеб. пособие / О.Г. Румба. – Белгород, 2008. – 100с.
17. Художественная гимнастика: Программа для спортивных школ. – М., 1979. - 110с.
18. Художественная гимнастика: Учебник / Под ред. Л.А. Карпенко. – М., 2003. – 384с.
19. Лента: Методическое видео-пособие по художественной гимнастике для тренеров и спортсменов. – СПб.: ООО «Прогресс», 2012. – DVD
20. Обруч: Методическое видео-пособие по художественной гимнастике для тренеров и спортсменов. – СПб.: ООО «Прогресс», 2012. – DVD
21. Равновесие – Кольцо с помощью: Методическое видео-пособие по художественной гимнастике для тренеров и спортсменов. – СПб.: ООО «Прогресс», 2012. – DVD
22. Развитие гибкости: Методическое видео-пособие по художественной гимнастике для тренеров и спортсменов. – СПб.: ООО «Прогресс», 2012. – DVD
23. Развитие силовых способностей: Методическое видео – пособие по художественной гимнастике для тренеров и спортсменов. – СПб.: ООО «Прогресс», 2012. – DVD
24. Скакалка: Методическое видео-пособие по художественной гимнастике для тренеров и спортсменов. – СПб.: ООО «Прогресс», 2012. – DVD
- Хореография: Методическое видео-пособие по художественной гимнастике для тренеров и спортсменов. – СПб.: ООО «Прогресс», 2012. – DVD

Нормативные требования для 3 юношеского разряда

Норматив	Требования	Количество (время)	max балл
1. Шпагаты	На правую и левую ногу - со 2 рейки шведской стенки. Поперечный - лёжа на полу, на спине.	5 секунд	10*3
2. Равновесия	Шпагат с помощью (180°) вперёд, в сторону, назад. На середине, на высоких полупальцах. Подготовкана всей стопе не более 2 секунд.	1-2 секунды	10*6
3. Удержание ног	Шпагат без помощи (180°) на всей стопе, у опоры.	10 секунд	10*6
4. Вертикальный шпагат	Шпагат назад без помощи (180°), у опоры, на всей стопе. Корпус параллельно полу.	10 секунд	10*2
5. Махи	Махи в шпагат (180°) у опоры, на всей стопе.	10 раз за 12 секунд	10*6
6. Наклоны	Наклоны назад до касания рукой опорной ноги. У опоры, опорная нога на всей стопе, свободная - впереди на полупальце.	3 наклона	10*2
7. Двойные прыжки	На 2-х ногах с вращением вперёд На 2-х ногах назад На 1 ноге с вращением вперёд (пр., лев.)	10 простых +1 двойной 10 простых 10 простых	10*4
8. Разножки	Прыжок в шпагат (135°) с места, с 2-х ног. Разножки выполняются через промежуточные прыжки.	3 разножки	10*3
9. Пистолеты	Глубокие приседания, стоя на 1-ой ноге, на всей стопе у опоры. Свободная нога удерживается прямая впереди.	5 раз за 7 секунд	10*2
10. Пресс	В виси на шведской стенке поднимание ног до касания головы.	5 раз	10
11. Спина	Поднимание корпуса, лёжа на животе. Ноги под опорой, руки за головой в замке. До касания 2 рейки.	5 раз за 10 секунд	10
12. Стойки на груди	Поднимание ног назад, лёжа на полу. Руками держаться за 1-ую палку, плечи прижаты к полу.	3 раза	10
13. Складка	Наклон вперёд, стоя на скамейке (кисти рук ниже уровня стоп).	5 секунд (18 см)	10
14. Мост	Стоя на коленях мост с захватом за ноги.	5 секунд	10
15. Выкруты	Выкруты рук стоя со скалкой или без.	5 серий за 10 секунд	10
16. Прыжок в высоту	Прыжок в высоту с места, на 2-х ногах.	34 сантиметра	10

Нормативные требования для 2 юношеского разряда

Норматив	Требования	Количество (время)	max балл
1. Шпагаты	На правую и левую ногу - со 2 рейки шведской стенки. Поперечный - лёжа на полу, на спине.	5 секунд	10*3

2. Равновесия	Шпагат с помощью (180°) вперёд, в сторону, назад. На середине, на высоких полупальцах. Подготовка на всей стопе не более 2 секунд.	1-2 секунды	10*6
3. Удержание ног	Шпагат без помощи (180°) на всей стопе, у опоры.	10 секунд	10*6
4. Вертикальный шпагат	Шпагат назад без помощи (180°), у опоры, на всей стопе. Корпус параллельно полу.	10 секунд	10*2
5. Махи	Махи в шпагат (180°) у опоры, на всей стопе.	10 раз за 12 секунд	10*6
6. Наклоны	Наклоны назад до касания рукой опорной ноги. У опоры, опорная нога на всей стопе, свободная - впереди на полупальце.	3 наклона	10*2
7. Двойные прыжки	На 2-х ногах с вращением вперёд На 2-х ногах с вращением назад На 1 ноге с вращением вперёд (пр., лев.)	5 двойных 15 простых 10 простых	10*4
8. Разножки	Прыжок в шпагат (135°) с места, с 2-х ног. Разножки выполняются через промежуточные прыжки.	3 разножки	10*3
9. Пистолеты	Глубокие приседания, стоя на 1-ой ноге, на всей стопе на середине. Свободная нога удерживается прямая впереди.	5 раз за 7 секунд	10*2
10. Пресс	В виси на шведской стенке поднимание ног до касания головы.	5 раз	10
11. Спина	Поднимание корпуса, лёжа на животе. Ноги под опорой, руки за головой в замке. До касания 2 рейки.	5 раз за 10 секунд	10
12. Стойки на груди	Поднимание ног назад, лёжа на полу. Руками держаться за 1-ую палку, плечи прижаты к полу.	3 раза	10
13. Складка	Наклон вперёд, стоя на скамейке (кисти рук ниже уровня стоп).	5 секунд (20 см)	10
14. Мост	Стоя на коленях мост с захватом за ноги.	5 секунд	10
15. Выкруты	Выкруты рук стоя со скакалкой или без.	5 серий за 10 секунд	10
16. Прыжок в высоту	Прыжок в высоту с места, на 2-х ногах.	37 сантиметров	10

Нормативные требования для 1 юношеского разряда

Норматив	Требования	Количество (время)	макс балл
1. Шпагаты	На правую и левую ногу - со 2 рейки шведской стенки. Поперечный - лёжа на полу, на спине.	5 секунд	10*3
2. Равновесия	Шпагат с помощью (180°) вперёд, в сторону, назад. На середине на высоких полупальцах. Подготовка на всей стопе не более 2 секунд.	3 секунды	10*6
3. Удержание ног	Шпагат без помощи (180°) на всей стопе, у опоры.	10 секунд	10*6
4. Вертикальный шпагат	Шпагат назад без помощи (180°), у опоры, на всей стопе. Корпус параллельно полу.	10 секунд	10*2

5. Махи	Махи в шпагат (180°) у опоры, на всей стопе.	10 раз за 12 секунд	10*6
6. Наклоны	Наклоны назад до касания рукой опорной ноги. У опоры, опорная нога на всей стопе, свободная - впереди на полупальце.	3 наклона	10*2
7. Двойные прыжки	На 2-х ногах с вращением вперёд На 2-х ногах с вращением назад На 1 ноге с вращением вперёд (пр., лев.)	15 5 3	10*4
8. Разножки	Прыжок в шпагат (135°) с места, с 2-х ног. Разножки выполняются через промежуточные прыжки.	3 разножки	10*3
9. Пистолеты	Глубокие приседания, стоя на 1-ой ноге, на всей стопе на середине. Свободная нога удерживается прямая впереди.	5 раз за 7 секунд	10*2
10. Пресс	В висе на шведской стенке поднимание ног до касания головы.	5 раз	10
11. Спина	Поднимание корпуса, лёжа на животе. Ноги под опорой, руки за головой в замке. До касания 2 рейки.	7 раз за 10 секунд	10
12. Стойки на груди	Поднимание ног назад, лёжа на полу. Руками держаться за 1-ую палку, плечи прижаты к полу.	3 раза	10
13. Складка	Наклон вперёд, стоя на скамейке (кисти рук ниже уровня стоп).	5 секунд (20 см)	10
14. Мост	Стоя на коленях мост с захватом за ноги.	5 секунд	10
15. Выкруты	Выкруты рук стоя со скалкой или без.	5 серий за 10 секунд	10
16. Прыжок в высоту	Прыжок в высоту с места, на 2-х ногах.	40 сантиметров	10

Нормативные требования для 3 разряда

Норматив	Требования	Количество (время)	max балл
1. Шпагаты	На правую и левую ногу – со стула. Поперечный - лёжа на спине, на полу.	5 секунд	10*3
2. Равновесия	Шпагат с помощью (180°) вперёд, в сторону, назад. На середине на высоких полупальцах. Подготовка на всей стопе не более 2 секунд.	6 секунд	10*6
3. Удержание ног	Шпагат без помощи (180°) на всей стопе, на середине.	10 секунд	10*6
4. Вертикальный шпагат	Шпагат назад без помощи (180°), на середине, на всей стопе. Корпус параллельно полу.	10 секунд	10*2
5. Махи	Махи в шпагат (180°) у опоры, на полупальцах.	10 раз за 12 секунд	10*6
6. Наклоны	Наклоны назад до касания рукой опорной ноги или пола. У опоры, опорная нога на всей стопе, свободная - на «пассе».	3 наклона	10*2
7. Двойные прыжки	На 2-х ногах с вращением вперёд На 2-х ногах назад На 1 ноге с вращением вперёд (пр., лев.)	35 15 5	10*4

8. Разножки	Прыжок в шпагат (135°) с места, с 2-х ног. Разножки выполняются через промежуточные прыжки.	3 разножки	10*3
9. Пистолеты	Глубокие приседания, стоя на 1-ой ноге, на всей стопе на середине. Свободная нога удерживается прямая впереди.	8 раз за 10 секунд	10*2
10. Пресс	В виси на шведской стенке поднятие ног до касания головы.	5 раз	10
11. Спина	Поднятие корпуса, лёжа на животе. Ноги под опорой, руки за головой в замке. До касания 2 рейки.	7 раз за 10 секунд	10
12. Стойки на груди	Поднятие ног назад, лёжа на полу. Руками держаться за 1-ую палку, плечи прижаты к полу.	3 раза	10
13. Складка	Наклон вперёд, стоя на скамейке (кисти рук ниже уровня стоп).	5 секунд (22 см)	10
14. Мост	Стоя на коленях мост с захватом за ноги.	5 секунд	10
15. Выкруты	Выкруты рук стоя со скалкой или без.	10 серий за 18 секунд	10
16. Прыжок в высоту	Прыжок в высоту с места, на 2-х ногах.	43 сантиметра	10

Нормативные требования для 2 разряда

Норматив	Требования	Количество (время)	max балл
1. Шпагаты	На правую и левую ногу – со стула. Поперечный - лёжа на спине, на полу.	5 секунд	10*3
2. Равновесия	Шпагат с помощью (180°) вперёд, в сторону, назад. На середине на высоких полупальцах. Подготовка на всей стопе не более 2 секунд.	6 секунд	10*6
3. Удержание ног	Шпагат без помощи (180°) на всей стопе, на середине.	10 секунд	10*6
4. Вертикальный шпагат	Шпагат назад без помощи (180°), на середине, на всей стопе. Корпус параллельно полу.	10 секунд	10*2
5. Махи	Махи в шпагат (180°) у опоры на полупальцах.	10 раз за 12 секунд	10*6
6. Наклоны	Наклоны назад с махом в вертикальный шпагат, до касания рукой опорной ноги или пола. У опоры, на всей стопе.	3 наклона	10*2
7. Двойные прыжки	На 2-х ногах с вращением вперёд На 2-х ногах с вращением назад На 1 ноге с вращением вперёд (пр., лев.)	40 20 7	10*4
8. Разножки	Прыжок в шпагат (135°) с места, с 2-х ног. Разножки выполняются через промежуточные прыжки.	3 разножки	10*3
9. Пистолеты	Глубокие приседания, стоя на 1-ой ноге, на всей стопе на середине. Свободная нога удерживается прямая впереди.	10 раз за 13 секунд	10*2
10. Пресс	В виси на шведской стенке поднятие ног до касания головы.	10 раз	10
11. Спина	Поднятие корпуса, лёжа на животе. Ноги под опорой, руки за головой в замке. До касания 2 рейки.	7 раз за 10 секунд	10
12. Стойки на груди	Поднятие ног назад, лёжа на полу. Руками держаться за 1-ую палку, плечи прижаты к полу.	5 раз	10

13. Складка	Наклон вперёд, стоя на скамейке (кисти рук ниже	5 секунд	10
-------------	---	----------	----

	уровня стоп).	(22 см)	
14. Мост	Стоя на коленях мост с захватом за ноги.	5 секунд	10
15. Выкруты	Выкруты рук стоя со скакалкой или без.	10 серий за 18 секунд	10
16. Прыжок в высоту	Прыжок в высоту с места, на 2-х ногах.	46 сантиметров	10

Нормативные требования для 1 разряда

Норматив	Требования	Количество (время)	max балл
1. Шпагаты	На правую и левую ногу - между скамейкой и 2 рейкой шведской стенки. Поперечный - лёжа на спине, на полу.	5 секунд	10*3
2. Равновесия	Шпагат с помощью (180°) вперёд, в сторону, назад. На середине на высоких полупальцах. Подготовка на всей стопе не более 2 секунд.	10 секунд	10*6
3. Удержание ног	Шпагат без помощи (180°) на всей стопе, на середине.	10 секунд	10*6
4. Вертикальный шпагат	Шпагат назад без помощи (180°), на середине, на всей стопе. Корпус параллельно полу.	10 секунд	10*2
5. Махи	Махи в шпагат (180°) на середине, на всей стопе.	10 раз за 12 секунд	10*6
6. Наклоны	Наклоны назад с махом в вертикальный шпагат, до касания рукой опорной ноги или пола. У опоры, на полупальцах.	3 наклона	10*2
7. Двойные прыжки	На 2-х ногах с вращением вперёд На 2-х ногах назад На 1 ноге с вращением вперёд (пр., лев.)	45 25 9	10*4
8. Разножки	Прыжок в шпагат (180°) с места, с 2-х ног. Разножки выполняются через промежуточные прыжки.	3 разножки	10*3
9. Пистолеты	Глубокие приседания, стоя на 1-ой ноге, на всей стопе на середине. Свободная нога удерживается прямая впереди.	10 раз за 13 секунд	10*2
10. Пресс	В виси на шведской стенке поднимание ног до касания головы.	10 раз	10
11. Спина	Поднимание корпуса, лёжа на животе. Ноги под опорой, руки за головой в замке. До касания 2 рейки.	7 раз за 10 секунд	10
12. Стойки на груди	Поднимание ног назад, лёжа на полу. Руками держаться за 1-ую палку, плечи прижаты к полу.	5 раз	10
13. Складка	Наклон вперёд, стоя на скамейке (кисти рук ниже уровня стоп).	5 секунд (24 см)	10
14. Мост	Стоя на коленях мост с захватом за ноги.	5 секунд	10
15. Выкруты	Выкруты рук стоя со скакалкой или без	10 серий за 18 секунд	10
16. Прыжок в высоту	Прыжок в высоту с места, на 2-х ногах.	49 сантиметров	10

Нормативные требования для КМС

Норматив	Требования	Количество (время)	max балл
-----------------	-------------------	---------------------------	-----------------

1. Шпагаты	Правый и левый - между скамейкой и 2-ой рейкой шведской стенки. Поперечный - лёжа на спине, на полу.	5 секунд	10*3
2. Равновесия	Шпагат с помощью (180°) вперёд, в сторону, назад. На середине на высоких полупальцах. Подготовка на всей стопе не более 2 секунд.	10 секунд	10*6
3. Удержание ног	Шпагат без помощи (180) на всей стопе, на середине.	10 секунд	10*6
4. Вертикальный шпагат	Шпагат назад без помощи (180°), на середине, на всей стопе. Корпус параллельно полу.	10 секунд	10*2
5. Махи	Махи в шпагат (180°) на середине, на полупальцах.	10 раз за 12 секунд	10*6
6. Наклоны	Наклоны назад с махом в вертикальный шпагат, до касания рукой (руками) опорной ноги (или пола). На середине, на всей стопе.	3 наклона	10*2
7. Двойные прыжки	На 2-х ногах с вращением вперёд На 2-х ногах с вращением назад На 1 ноге с вращением вперёд (пр., лев.)	50 30 10	10*4
8. Разножки	Прыжок в шпагат (180°) с места, с 2-х ног. Разножки выполняются через промежуточные прыжки.	3 разножки	10*3
9. Пистолеты	Глубокие приседания, стоя на 1-ой ноге, на всей стопе на середине. Свободная нога удерживается прямая впереди.	10 раз за 13 секунд	10*2
10. Пресс	В виси на шведской стенке поднимание ног до касания головы.	10 раз	10
11. Спина	Поднимание корпуса, лёжа на животе. Ноги под опорой, руки за головой в замке. До касания 2 рейки.	7 раз за 10 секунд	10
12. Стойки на груди	Поднимание ног назад, лёжа на полу. Руками держаться за 1-ую палку, плечи прижаты к полу.	5 раз	10
13. Складка	Наклон вперёд, стоя на скамейке (кисти рук ниже уровня стоп).	5 секунд (24 см)	10
14. Мост	Стоя на коленях мост с захватом за ноги.	5 секунд	10
15. Выкруты	Выкруты рук стоя со скалкой или без.	10 серий за 18 секунд	10
16. Прыжок в высоту	Прыжок в высоту с места, на 2-х ногах.	52 сантиметра	10

Нормативные требования для МС

Норматив	Требования	Количество (время)	max балл
1. Шпагаты	Правый и левый - между стульями у опоры. Поперечный - лёжа на спине, на полу.	5 секунд	10*3
2. Равновесия	Шпагат с помощью (180°) вперёд, в сторону, назад. На середине на высоких полупальцах. Подготовка на всей стопе не более 2 секунд.	10 секунд	10*6
3. Удержание ног	Шпагат без помощи (180°) на всей стопе, на середине.	10 секунд	10*6
4. Вертикальный шпагат	Шпагат назад без помощи (180°), на середине, на всей стопе. Корпус параллельно полу.	10 секунд	10*2
5. Махи	Махи в шпагат (180°) на середине, на полупальцах.	10 раз за 12 секунд	10*6

6. Наклоны	Наклоны назад с махом в вертикальный шпагат, до касания рукой (руками) опорной ноги. На середине, на полупальцах.	3 наклона	10*2
7. Двойные прыжки	На 2-х ногах с вращением вперёд На 2-х ногах с вращением назад На 1 ноге с вращением вперёд (пр., лев.)	60 40 15	10*4
8. Разножки	Прыжок в шпагат (180°) с места, с 2-х ног. Разножки выполняются через промежуточные прыжки.	3 разножки	10*3
9. Пистолеты	Глубокие приседания, стоя на 1-ой ноге, на всей стопе на середине. Свободная нога удерживается прямая впереди.	10 раз за 13 секунд	10*2
10. Пресс	В висе на шведской стенке поднимание ног до касания опоры.	10 раз	10
11. Спина	Поднимание корпуса, лёжа на животе. Ноги под опорой, руки за головой в замке. До касания 2 рейки.	7 раз за 10 секунд	10
12. Стойки на груди	Поднимание ног назад, лёжа на полу. Руками держаться за 1-ую палку, плечи прижаты к полу.	5 раз	10
13. Складка	Наклон вперёд, стоя на скамейке (кисти рук ниже уровня стоп).	5 секунд (26 см)	10
14. Мост	Стоя на коленях мост с захватом за ноги.	5 секунд	10
15. Выкруты	Выкруты рук стоя со скалкой или без.	10 серий за 18 секунд	10
16. Прыжок в высоту	Прыжок в высоту с места, на 2-х ногах.	55 сантиметров	10

Контрольные нормативы по СФП

Таблица 22

Скакалка 3, 2 разряд

№	Норматив	Требования	Оценка
1	Серия вращений в боковой плоскости: 4 вперёд 4 справа, с лева 4 вперёд передача за спиной на повороте	за 10 секунд 2 серии Правой и левой рукой	Прямые руки, правильная плоскость вращения без касания тела, передача и вращение за ручки. 2 раза – 5 1 раз – 4 max 5*2
2	Серия прыжков: 4 бег через скакалку с вращением вперёд чередуя просто, скрестно 4 двойных вперёд 4 бег через скакалку с вращением назад чередуя просто, скрестно 4 двойных назад	1 серия	Серия выполняется без остановок и запутывания, ноги натянуты, правильная форма прыжков и бега. max 5
3	Эшапе в боковой плоскости с поворотом на 180	за 10 секунд 6 раз Правой и левой рукой	Прямые руки, правильная плоскость вращения без касания тела, ловля за ручку. 6 раз – 5 5 раз – 4 4 раза – 3 3 раза – 2 2 раз – 1 max 5*2

4	Манипуляция в горизонтальной	за 10 секунд	Правильная плоскость вращения,
---	------------------------------	--------------	--------------------------------

	плоскости	8 раз Правой и левой рукой	без сильных ударов скакалки по полу, ловля за ручку в конце упражнения без касания тела. 8 раз – 5 7 раз – 4 6 раз – 3 4 раза – 2 2 раза – 1 max 5*2
5	Бросок вдвое сложенной скакалки с вращения назад, ловля во вращение	3 раза Правой и левой рукой	Высота броска не менее 4-5 метров, правильная плоскость вращения и полёта скакалки, ловля за ручки. 3 раза – 5 2 раза – 4 1 раз – 3 max5*2
6	Бросок вдвое сложенной скакалки в лицевой плоскости (с узлом)	3 раза Правой и левой рукой	Высота броска не менее 4-5 метров, правильная плоскость вращения и полёта скакалки, ловля за ручки во вращение. 3 раза – 5 2 раза – 4 1 раз – 3 max 5*2

Скакалка 1 разряд, КМС

№	Норматив	Требования	Оценка
1	Серия вращений: 4 вперёд 4 в лицевой плоскости впереди (с поворотом на 90) 4 в лицевой плоскости за головой (с поворотом на 180) 4 справа, слева (с поворотом на 90)	за 10 секунд 2 серии Правой и левой рукой	Прямые руки, правильная плоскость вращения без касания тела. 2 раза – 5 1 раз – 4 max 5*2
2	Серия прыжков: 4 двойных вперёд (чередую простой, крестом) 3 «козлика» с поворотом 4 двойных назад (чередую простой, крестом)	1 серия	Серия выполняется без остановок и запутывания, ноги натянуты, правильная форма прыжков и бега. max 5
3	Эшапе в боковой плоскости из-за спины с поворотом на 1800	за 10 секунд 6 раз Правой и левой рукой	Прямые руки, правильная плоскость вращения без касания тела, ловля за ручку. 6 раз – 5 5 раз – 4 4 раза – 3 3 раза – 2 2 раз – 1 max5*2
4	Манипуляция в боковой плоскости	3 раза Правой и левой рукой	Правильная плоскость вращения без касания тела, ловля за ручку. 3 раза – 5 2 раза – 4 1 раз – 3 ma5*2
5	Бросок вдвое сложенной скакалки	3 раза	Высота броска не менее 7 метров,

	с вращения назад, ловля в прыжок	Правой и левой рукой	правильная плоскость вращения и полёта скакалки, ловля за ручки. 3 раза – 5 2 раза – 4 1 раз – 3 max5*2
6	Серия бросков (с узлом): правой рукой в лицевой плоскости правой рукой в боковой плоскости под плечо (согнутой рукой) правой рукой в лицевой плоскости за спину, поймать в левую руку	1 серия Правой и левой рукой	Высота броска не менее 7 метров, правильная плоскость полёта скакалки, ловли без касания тела. 3 раза – 5 2 раза – 4 1 раз – 3 max 5*2

Скакалка МС

№	Норматив	Требования	Оценка
1	Серия вращений в лицевой плоскости (в стороне): 4 перед рукой 4 спереди, сзади 4 сзади передача через круг (за спиной, за головой)	за 10 секунд 2 серия Правой и левой рукой	Прямые руки, правильная плоскость вращения без касания тела. 2 раза – 5 1 раз – 4 max 5*2
2	Серия прыжков: 4 бег через скакалку с вращением вперёд крестом 4 маленькие разножки с двойным вращением (чередую правую и левую ногу) 4 бег через скакалку с вращением назад 4 двойных назад (чередую простой, крестом)	1 серия	Серия выполняется без остановок и запутывания, ноги натянуты, правильная форма прыжков и бега. max 5
3	Низкий бросок развёрнутой скакалки на пол-оборота и ловля за оба конца в 1 руку	3 раза Правой и левой рукой	Натянутая скакалка, ловля за ручки. 3 раза – 5 2 раза – 4 1 раз – 3 max5*2
4	Манипуляция в лицевой плоскости (наверху)	3 раза Правой и левой рукой	Правильная плоскость вращения без касания тела, ловля за ручку. 3 раза – 5 2 раза – 4 1 раз – 3 max5*2
5	Бросок вдвое сложенной скакалки с вращения назад, ловля в двойной прыжок	3 раза Правой и левой рукой	Высота броска не менее 7 метров, правильная плоскость вращения и полёта скакалки, ловля за ручки. 3 раза – 5 2 раза – 4 1 раз – 3 max5*2
6	Серия бросков: левой рукой - с вращения назад правой рукой – с вращения вперёд под плечо, ловля в прыжок правой рукой – из-за спины с вращения в лицевой плоскости	1 серия Правой и левой рукой	Высота броска не менее 7 метров, правильная плоскость вращения и полёта скакалки, ловля за ручки. 3 раза – 5 2 раза – 4 1 раз – 3 max 5

	3 переката по груди 3 переката по спине	С правой и левой руки	6 раз – 5 5-4 раз- 4 3 раза – 3 2 раза – 2 1 раз – 1 max 5*2
3	Двойные вертушки в стороне с передачей из руки в руку	за 10 секунд 8 раз	Прямые руки, правильная плоскость на вертушке и передаче. 8 раз – 5 7-6 раз – 4 5-4 раз – 3 3-2 раза – 2 1 раз - 1 max 5
4	Вертушка по кругу (передавая обруч спереди и сзади)	за 10 секунд 8 раз В правую и в левую сторону	Прямые руки, правильная плоскость, обруч вращается без видимых остановок. 8 раз – 5 7-6 раз – 4 5-4 раз – 3 3-2 раза – 2 1 раз - 1 max5*2
5	Высокий бросок с вращения назад, ловля и сразу бросок вертушкой	3 раза Правой и левой рукой	Высота броска не менее 5 метров, правильная плоскость во время вращения и полёта обруча, без вибрации. 3 раз – 5 2 раз – 4 1 раз – 3 max5*2
6	Броски в лицевой плоскости. Бросок одной рукой, ловля другой, передача через вращение.	3 раза Правой и левой рукой	Высота броска не менее 5 метров, правильная плоскость обруча во время вращения и полёта обруча, без вибрации. 3 раз – 5 2 раз – 4 1 раз – 3 max5*2

Обруч МС

№	Норматив	Требования	Оценка
1	Серия вращений в горизонтальной плоскости: 4 над головой 4 на локте 2 серии передач (1 внизу, 1 над головой) 2 вращения на ноге, взять рукой	2 серии Правой и левой рукой	Прямые руки, пальцы вместе, правильная плоскость на вращении и передачах. max 5*2
2	Перекат по рукам с поворотом на 180	3 раза С правой и левой руки	Полный перекат, правильная плоскость. 3 раза – 5 2 раза – 4 1 раз – 3 max *2
3	Двойные вертушки в стороне с передачей из руки в руку	за 10 секунд 8 раз	Во время вертушек и передачи руки прямые, правильная плоскость. 8 раз – 5

			7-6 раз – 4 5-4 раз – 3 3-2 раза – 2 1 раз – 1 max 5
4	Вертушка на ладони. Не менее 3 вращений.	3 раза Правой и левой рукой	Стоя на месте, правильная плоскость вращения. 3 раза – 5 2 раза – 4 1 раз – 3 max5*2
5	Бросок с вращения назад, ловля и сразу бросок вертушкой. Под вторым броском шэне.	3 раза Правой и левой рукой	Высота броска не менее 7 метров, правильная плоскость обруча во время полёта, без вибрации. 3 раз – 5 2 раз – 4 1 раз – 3 max 5*2
6	Серия бросков правой рукой с вращения вперёд под плечо, ловля в левую руку левой рукой в лицевой плоскости, ловля в правую правой рукой в лицевой плоскости под плечо сзади, ловля в левую	1 серия Правой и левой рукой	Высота броска не менее 7 метров, правильная плоскость обруча во время полёта, без вибрации. 4 раза – 5 3 раза – 4 2 раза – 3 1 раз – 2 max 5*2

Мяч 3, 2 разряд

№	Норматив	Требования	Оценка
1	Обволакивание мяча	за 10 секунд 10 раз Правой и левой рукой	Мяч вращается вокруг всей кисти, нет фазы полёта мяча, пальцы собраны. 10 раз – 5 9-8 раз – 4 7-6 раз – 3 5-4 раза – 2 3-1 раз – 1 max 5*2
2	Отбив голенью	3 раза Правой и левой ногой	Точное направление отбива, не сходя с места, локти на ловле прямые. 3 раза – 5 2 раза – 4 1 раз – 3 max5*2
3	Пережат по рукам по груди	6 раз	Локти прямые, отправлять и принимать мяч не сгибая запястье, руки в стороне, пальцы собраны. 6 раз – 5 5-4 раза – 4 3 раза – 3 2 раза – 2 1 раз – 1 max5
4	Серия пережатов по телу и рукам: пережат по телу и рукам с наклоном назад (2-мя руками с живота)	2 серии	Локти прямые, пальцы собраны. 6 раз – 5 5-4 раза – 4 3 раза – 3

	перекат с рук (с тыльной стороны ладони) по спине с наклоном вперёд перекат со спины на руки с наклоном вперёд		2 раза – 2 1 раз – 1 max 5
5	Низкий бросок за спину. Бросок правой рукой, ловля левой и обратно	6 раз	Локти на ловле прямые, пальцы собраны, без захватов. 6 раз – 5 5-4 раза – 4 3 раза – 3 2 раза – 2 1 раз – 1 max5
6	Бросок 1-ой рукой	3 раза Правой и левой рукой	Высота броска не менее 5 метров, ловля без захвата и ударов, пальцы собраны. 3 раз – 5 2 раз – 4 1 раз – 3 max5*2

Мяч 1 разряд, КМС

№	Норматив	Требования	Оценка
1	Обволакивание мяча с двойным вращением	за 10 секунд 5 раз Правой и левой рукой	Мяч вращается вокруг всей кисти, нет фазы полёта мяча, пальцы собраны. 5 раз – 5 4 раза – 4 3 раза – 3 2 раза – 2 1 раз – 1 max5*2
2	Серия отбивов: 3 рукой 1 голенью	3 серии Правой и левой рукой (и ногой)	Точное направление отбива, не сходя с места, локти прямые, серии выполнять подряд без остановок. 3 серии – 5 2 серии – 4 1 серии – 3 max5*2
3	Бросок с ловлей в перекал по 2-м рукам и спине	3 раза	Высота броска не менее 7 метров, ловля на прямые руки, на тыльную сторону рук. 3 раза – 5 2 раза – 4 1 раз – 3 max5
4	Серия перекалов: 4 по рукам по груди 4 по рукам по спине перекал с правой руки вперёд на 2, с 2-х рук на левую руку и в другую сторону	1 серия	Локти прямые, пальцы собраны, отправлять и принимать мяч не сгибая запястье. 12 раз – 5 11-10 раз – 4 9-7- раз – 3 6-5 раза – 2 4 и менее – 1 max5
5	Низкий бросок под плечо правой рукой, ловля левой и с левой руки на правую	6 раз	Локти на ловле прямые, пальцы собраны, без захватов. 6 раз – 5

			5-4 раза – 4 3 раза – 3 2 раза – 2 1 раз – 1 max5
6	Серия бросков 1-ой рукой 3 броска с остановкой 3 поточных броска	3 раза Правой и левой рукой	Высота броска не менее 7 метров, ловля без захвата и ударов. 6 раз – 5 5-4 раза – 4 3 раза – 3 2 раза – 2 1 раз – 1 max5*2

Мяч МС

№	Норматив	Требования	Оценка
1	Обволакивание мяча с ладони на тыльную сторону через кончики пальцев.	3 раза Правой и левой рукой	Выполнять с пружинкой ногами, пальцы собраны. 3 раза – 5 2 раза – 4 1 раз – 3 max5*2
2	Серия отбивов: 3 рукой 1 голенью	3 серии Правой и левой рукой (и ногой)	Точное направление отбива, не сходя с места, локти прямые, серии выполнять подряд без остановок. 3 серии – 5 2 серии – 4 1 серии – 3 max5*2
3	Бросок, ловля в перекат по рукам и груди	3 раза Правой и левой рукой	Высота броска не менее 7 метров, ловля без захвата и ударов. 3 раз -5 2 раз -4 1 раз -3 max5*2
4	Серия перекатов: 4 по рукам по груди 4 по рукам по спине 4 переката сверху вниз	1 серия	Локти прямые, пальцы собраны, отправлять и принимать мяч не сгибая запястье. 12 раз – 5 11-10 раз – 4 9-7- раз – 3 6-5 раза – 2 4 и менее – 1 max5
5	Связка: низкий бросок правой рукой, ловля за спиной левой выкрут мяча левой рукой (без наклонов корпуса) то же с другой руки	3 серии	Без захватов, руки прямые, пальцы собраны 6 раз – 5 5-4 раза – 4 3 раза – 3 2 раза – 2 1 раз – 1 max5
6	Бросок, ловля с поворотом на 1800 и бросок ладонью вниз	3 раза Правой и левой рукой	Высота броска не менее 7 метров, ловля без захвата и ударов. 3 раз – 5 2 раз – 4 1 раз – 3 max5*2

Булавы 3, 2 разряд

№	Норматив	Требования	Оценка
1	Серия малых кругов из положения булавы вниз 4 малых круга назад поднимая руки вверх затем 4 малых круга вперёд опуская руки вниз	за 10 секунд 3 серии	Локти прямые, боковая плоскость вращения. 3 серии – 5 2 серии – 4 3 серии – 3 max 5
2	Серия 2-х тактных мельниц: 4 назад 4 вертикальная 4 вперёд 1 круговая	1 серия в одну сторону	Прямые руки, кисти вместе не двигаются вправо-лево, скорость вращения булавы. max 5
3	Улита 2-мя руками. Руки в стороны.	за 10 секунд 5 раз	Синхронность 2-х рук, плоскость вращения. 5 серий – 5 4 серий – 4 3 серий – 3 2 серий – 2 1 серий – 1 max5
4	Мелкие переброски 2-х булав поочередно правой и левой рукой: 10 раз с одним вращением 10 раз с 2-ым вращением	за 20 секунд 20 раз	Локти прямые, броски на одинаковую высоту, ловля булавы за ручки. 20 раз – 5 19-16 раз – 4 15-10 раз – 3 10-5 раз – 2 4 и менее раз – 1 max5
5	Бросок 1-ой булавы, вторая выполняет малые круги назад	3 раза Правой и левой рукой	Высота броска не менее 5 метров, ловля булавы за ручку. 3 раз – 5 2 раз – 4 1 раз – 3 max5*2
6	Бросок 2-х булав	3 раза Правой и левой рукой	Высота броска не менее 5 метров, ловля булавы за ручки, параллельное вращение булавы в полёте. 3 раз – 5 2 раз – 4 1 раз – 3 max5*2

Булавы 1 разряд, КМС

№	Норматив	Требования	Оценка
1	Серия малых кругов (руки вниз): 4 правой вперёд, левой назад в боковой плоскости 4 в лицевой плоскости (чередуются правая спереди, левая сзади) направление от себя 4 правой назад, левой вперёд	3 серии Выполняется с поворотами на 90°	Прямые руки, правильная плоскость вращения без касания тела.

	ВЪОКОВОЙ ПЛОСКОСТИ		
--	---------------------------	--	--

	4 в лицевой плоскости (чередую правая спереди, левая сзади) направление к себе		max 5
2	Серия мельниц: 4 назад (3-х тактная) 4 вертикальная (3-х тактная) 4 вперёд (3-х тактная) 1 круговая 2-х тактная мельница	1 серия В правую и в левую сторону	Прямые руки, кисти вместе не двигаются вправо-лево. max 5*2
3	Улита 2-мя руками, опуская руки вперёд; затем руки дугами назад вверх.	за 10 секунд 5 раз	Полный круг руками, чёткая боковая плоскость. 5 раз – 5 4 раз – 4 3 раз – 3 2 раз – 2 1 раз – 1 max 5
4	Мелкие переброски 2-х булав 2-мя руками вместе: 10 раз с одним вращением 8 раз с 2-ым вращением	за 20 секунд 18 раз	Локти прямые, одинаковые по высоте и скорости броски, ловля булав за ручки. 10 раз – 5 8 раз – 4 6 раз – 3 4 раз – 2 2 раз – 1 max 5
5	Бросок булав в горизонтальной плоскости с помощью второй булав, ловля на полу булавой	3 раза Правой и левой рукой	Высота броска не менее 7 метров, горизонтальная плоскость вращения булав в полёте. 3 раз – 5 2 раз – 4 1 раз – 3 max 5*2
6	Бросок 2-х булав	3 раза Правой и левой рукой	Высота броска не менее 7 метров, ловля булав за ручки, параллельное вращение булав в полёте. 3 раз – 5 2 раз – 4 1 раз – 3 max 5*2

Булавы МС

№	Норматив	Требования	Оценка
1	Вращение (вертушка) на открытой ладони.	3 раза Правой и левой рукой	Булава вращается на открытой ладони, локоть прямой. 3 раз -5 2 раз -4 1 раз -3 max 5*2
2	Серия мельниц: 4 назад (3-х тактная) 4 вертикальная (3-х тактная) 4 вперёд (3-х тактная) 1 круговая 2-х тактная мельница	1 серия В правую и в левую сторону	Прямые руки, кисти вместе не двигаются вправо-лево. max 5*2
3	Ассиметричный бросок. Правая - в горизонтальной плоскости, левая - в вертикальной.	3 раза	Высота броска не менее 8 метров, ловля булав за ручки. 3 раз – 5 2 раз – 4

			1 раз – 3 max5
4	Серия мелких перебросок 2-х булав 2-мя руками: 4 раза с одним вращением: правой рукой - на себя, левой – от себя 4 раза с одним вращением: правой рукой - от себя, левой – на себя 4 раза с 2-ым вращением на себя 4 раза с 2-ым вращением от себя	за 10 секунд 9 раз	Локти прямые, одинаковые по высоте и скорости броски, ловля булав за ручки. 9 раз – 5 8 раз – 4 7 раз – 3 6 раз – 2 5 раз – 1 max5
5	Бросок 3-ым каскадом	3 раза	Высота броска не менее 8 метров, ловля булав за ручки. 3 раз – 5 2 раз – 4 1 раз – 3 max5*2
6	Бросок 2-х булав	3 раза Правой и левой рукой	Высота броска не менее 8 метров, ловля булав за ручки, аккуратное перемещение за предметом во время ловли, параллельное вращение булав в полёте. 3 раз – 5 2 раз – 4 1 раз – 3 max5*2

Лента 3, 2 разряд

№	Норматив	Требования	Оценка
1	Серия спиралек: 4 спираль впереди в правую сторону 4 спираль с поворотом на 360 4 спираль в левую сторону 4 спираль с поворотом на 360	1 серия Правой и левой рукой	Рука прямая, вся лента в движении, 4-5 колец, выполнять без запутывания и остановок. max 5*2
2	Серия змеек: 4 змейка сверху вниз 4 горизонтальная змейка по полу с поворотом на 360 4 вертикальная змейка 4 горизонтальная змейка по воздуху с поворотом на 360	1 серия Правой и левой рукой	Рука прямая, вся лента в движении, 4-5 гребней, выполнять без запутывания и остановок. max 5*2
3	Эшапэ в боковой плоскости с кругом назад. Выполнять на шагах назад.	3 раза Правой и левой рукой	Лента не ложится на пол во время эшапэ и ловли, ловля за ручку. 3 раз – 5 2 раз – 4 1 раз – 3 max5*2
4	Серия больших кругов в боковой плоскости: 4 правой рукой вперёд 4 правой рукой вперёд справа-слева 4 левой рукой вперёд 4 левой рукой вперёд справа-слева повторить всё с кругами назад	1 серия	Рука прямая, вся лента в движении, круги ровные без заломов, выполнять без запутывания и остановок. max 5

5	Серия больших кругов в лицевой плоскости: 8 правой рукой вправо спереди-сзади	1 серия Правой и левой рукой	Рука прямая, вся лента в движении, круги ровные без заломов, выполнять без запутывания и остановок.
---	--	---------------------------------	---

	8 правой рукой влево спереди-сзади повторить всё левой рукой		max 5
6	Бросок	3 раза Правой и левой рукой	Перед броском лента не ложится на пол, высота броска не менее 4-5 метров, вся лента поднимается с пола, ловля за ручку. 3 раз – 5 2 раз – 4 1 раз – 3 max5*2

Лента 1 разряд, КМС

№	Норматив	Требования	Оценка
1	Спираль «труба». Выполнять не менее 3-х секунд	3 раза Правой и левой рукой	Выполнять без запутывания. max 5*2
2	Серия спиралек и змеек: 4 вертикальная змейка 4 вертикальная змейка палочкой наверх 4 спираль вправо с поворотом на 3600 вправо 4 спираль влево с поворотом на 360 влево 2 цветочка в лицевой плоскости	1 серия Правой и левой рукой	Рука прямая, вся лента в движении, 4-5 гребней (колец), выполнять без запутывания и остановок. max 5*2
3	Эшапэ вперёд. Выполнять с отмахаленты назад	3 раза Правой и левой рукой	Лента не ложится на пол во время эшапэ и ловли, ловля за ручку. 3 раз – 5 2 раз – 4 1 раз – 3 max5*2
4	Бросок с возвратом	3 раза Правой и левой рукой	Перед броском лента не ложится на пол, вся лента поднимается с пола, ловля за ручку. 3 раз – 5 2 раз – 4 1 раз – 3 max5*2
5	Бросок назад с обкрутки палочки вокруг кисти	3 раза Правой и левой рукой	Перед броском лента не ложится на пол, высота броска не менее 7-8 метров, вся лента поднимается с пола, ловля за ручку. 3 раз – 5 2 раз – 4 1 раз – 3 max5*2
6	Бросок в сторону в лицевой плоскости	3 раза Правой и левой рукой	Перед броском лента не ложится на пол, высота броска не менее 7-8 метров, вся лента поднимается с пола, ловля за ручку. 3 раз – 5 2 раз – 4 1 раз – 3 max5*2

Лента МС

№	Норматив	Требования	Оценка
1	Спираль «труба» с выбросом палочки	3 раза Правой и левой рукой	Ловля за ручку, выполнять без запутывания. 3 раз – 5 2 раз – 4 1 раз – 3 max5*2
2	Пережат палочки по 2-ум рукам и спине. Выполнять на шагах вперёд	3 раза Правой и левой рукой	Лента во время пережата не ложится на пол. 3 раз – 5 2 раз – 4 1 раз – 3 max5*2
3	Эшапэ в вертикальной плоскости над головой из правой руки в левую и обратно	6 раз	Лента не ложится на пол во время эшапэ и ловли, ловля за ручку. 6 раз – 5 4 раз – 4 2 раз – 3 max5
4	Бросок с эшапэ вперёд	3 раза Правой и левой рукой	Перед броском лента не ложится на пол, высота броска не менее 8 метров, вся лента поднимается с пола, ловля за ручку. 3 раз – 5 2 раз – 4 1 раз – 3 max5*2
5	Бросок вперёд с обкрутки палочкивокруг кисти	3 раза Правой и левой рукой	Перед броском лента не ложится на пол, высота броска не менее 8 метров, вся лента поднимается с пола, ловля за ручку. 3 раз – 5 2 раз – 4 1 раз – 3 max5*2
6	Бросок в сторону в лицевой плоскости из-за спины	3 раза Правой и левой рукой	Перед броском лента не ложится на пол, высота броска не менее 8 метров, вся лента поднимается с пола, ловля за ручку. 3 раз – 5 2 раз – 4 1 раз – 3 max 5*2

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524441

Владелец Разуваева Елена Викторовна

Действителен с 05.02.2026 по 05.02.2027