

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «КОТЕЛЬНИКИ»

Почтовый адрес: Московская область, г.о. Котельники, мкрн. Белая Дача, д. 8А, 140055
Юридический адрес: Московская область, г.о. Котельники, мкрн. Белая Дача, д. 8А, 140055
Телефон/факс: 8 (495) 550-80-66
e-mail: kotelniki.sport@mai.ru
ИНН 5027035970 КПП 502701001 ОГРН 1035005004847

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Срок реализации программы 10 лет

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник отдела по физической
культуре, спорту и делам молодежи

А.В. Гладских

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МБОУ ДОД
СДЮСШОР «Котельники»

О.В. Лебедев

Составили:
Шилина А.А. _____

Ковалевский А.А. _____

Самсонов В.В. _____

Проверил:
Гладских Т.И. _____

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа подготовлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика (далее - ФССП) и Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по сложно-координационным видам спорта (далее - ФГТ).

Художественная гимнастика — вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. При групповых выступлениях используются или один предмет (например, пять мячей, пять пар булав), или одновременно два вида предметов (например, обручи и мячи). Победители определяются в многоборье, в отдельных видах и групповых упражнениях.

Все упражнения идут под музыкальное сопровождение. Раньше выступали под фортепиано или один инструмент. Теперь используются оркестровые фонограммы. Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера. Но каждое упражнение должно быть не более полутора минут. Соревнования проходят на гимнастическом ковре размером 13х13 метров. Классическое многоборье (4 упражнения) — олимпийская дисциплина. Кроме многоборья гимнастки, выступающие в индивидуальном первенстве, традиционно разыгрывают комплекты наград в отдельных видах упражнений (кроме Олимпийских игр).

Выступления оцениваются по двадцатибалльной системе. Один из самых зрелищных и изящных видов спорта. В СССР художественная гимнастика как вид спорта возникла и сформировалась в 1940-е годы. С 1984 года — олимпийский вид спорта. До недавнего времени исключительно женский вид спорта, однако с

конца XX века, благодаря усилиям японских гимнастов, стали проводиться соревнования и между мужчинами.

В России художественная гимнастика небезосновательно считается одним из популярнейших видов спорта. Нет города или крупного посёлка городского типа, где бы ни занимались этим спортом. Неспроста на летних олимпийских играх большинство чемпионов по художественной гимнастике — россиянки. Их имена знакомы нам и всему миру: Алина Кабаева, Юлия Барсукова, Ирина Чашина, Евгения Канаева, Дарья Дмитриева, Дарья Кондакова и другие, не менее достойные спортсменки.

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

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1 Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки										ВСЕГО вида подготовки за 10 лет
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	
Общая и специальная физическая подготовка	45 - 75	70 - 115	92 - 156	108 - 182	124 - 208	140 - 234	156 - 260	188 - 312	202 - 338	218 - 364	1350 - 2250
Хореография и акробатика	60 - 75	92 - 115	124 - 156	145 - 182	166 - 208	186 - 235	208 - 260	248 - 312	270 - 338	290 - 364	1800 - 2250
Избранный вид спорта	120 - 180	186 - 280	248 - 374	290 - 436	332 - 500	374 - 560	416 - 624	500 - 748	540 - 812	582 - 874	3598 - 5398
Теоретическая подготовка	15 - 30	22 - 45	31 - 62	36 - 72	42 - 84	47 - 94	52 - 104	62 - 124	68 - 136	72 - 144	450 - 900
Самостоятельная работа	до 62	до 90	до 124	до 144	до 166	до 188	до 208	до 248	до 270	до 290	до 1800
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	до 30	до 45	до 62	до 72	до 84	до 94	до 104	до 124	до 136	до 144	до 900
Восстановительные мероприятия	до 30	до 45	до 62	до 72	до 84	до 94	до 104	до 124	до 136	до 144	до 900
Врачебный контроль	до 6	до 9	до 12	до 14	до 16	до 18	до 20	до 24	до 26	до 30	до 180
Приём контрольно-переводных нормативов	до 6	до 9	до 12	до 14	до 16	до 18	до 20	до 24	до 26	до 30	до 180
ВСЕГО на этапе, часов	312	468	624	728	832	936	1040	1248	1352	1456	

2.2 Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	среднее влияние
Мышечная сила	среднее влияние
Вестибулярная устойчивость	значительное влияние
Выносливость	среднее влияние
Гибкость	значительное влияние
Координационные способности	значительное влияние
Телосложение	значительное влияние

Отдельные двигательные возможности человека принято называть физическими качествами. Сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость. Все эти физические качества проявляются в движениях, и характер их проявления зависит от структуры движений. Например, для художественной гимнастики важна гибкость, координационные способности и вестибулярная устойчивость – для выполнения сложнокоординационных элементов в движении, а исходя из специфики вида спорта важен первоначальный отбор детей с подходящими морфологическими показателями (телосложением).

Воспитание физических качеств в гимнастике осуществляется во всех формах занятий. В качестве средств воспитания необходимых физических качеств прежде всего необходимо выделить упражнения, связанные непосредственно с выполнением отдельных элементов и их связок. В этих случаях целесообразно применять упражнения, близкие к соревновательным выступлениям. Следует обозначить два направления в развитии физических качеств: общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

Для художественной гимнастики характерна гибкость и координированность. На развитие этих двигательных качеств стоит обратить особое внимание при занятиях. Для успешного освоения дисциплин с предметами следует развивать вестибулярную устойчивость.

Для этого подходят: танцы, акробатика, аэробика.

2.3 Соотношение объемов тренировочного процесса

по разделам обучения

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	2 год	до двух лет	свыше двух лет	
1	2	3	4	5	6
Общая и специальная физическая подготовка, %	15- 25	15- 25	15- 25	15- 25	15- 25
Хореография и акробатика, %	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25
Избранный вид спорта, %	40 - 60	40 - 60	40 - 60	40 - 60	40 - 60
Теоретическая подготовка, %	5- 10	5- 10	5- 10	5- 10	5- 10
Самостоятельная работа, %	до 20	до 20	до 20	до 20	до 20
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика, %	до 10	до 10	до 10	до 10	до 10
Восстановительные мероприятия, %	до 10	до 10	до 10	до 10	до 10
Врачебный контроль, %	до 2	до 2	до 2	до 2	до 2
Приём контрольно-переводных нормативов, %	до 2	до 2	до 2	до 2	до 2

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Содержание и методика работы по предметным областям, этапам подготовки

Компоненты подготовки	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Спортсмены	Новички, годные по состоянию здоровья	Спортсмены юношеских разрядов	Спортсмены, выполнившие КМС
Технико-тактическая подготовка	Освоение основ художественной гимнастики, развитие гибкости и координированности, овладение базовыми упражнениями	Закрепление техники выполнения базовых упражнений, овладение новыми, сверхсложными, оригинальными упражнениями	Совершенствование и доведение исполнительского мастерства до совершенства, безукоризненное выполнение действий, достижение высокой надежности.
Основные методы тренировки	Равномерный, повторный	Равномерный, переменный, повторный, соревновательный	Равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный.
Формы организации тренировочного процесса	Групповые тренировочные занятия комплексной направленности с элементами индивидуальной подготовки	Групповые и круговые тренировочные занятия комплексной направленности, индивидуальные тренировочные занятия избирательной направленности	Индивидуально-групповые тренировочные и соревновательные занятия избирательной направленности.
Цель подготовки	Привлечение детей к регулярным систематическим занятиям спортом, формирование устойчивого интереса к занятиям гимнастикой, развитие гибкости и координированности.	Создание предпосылок к повышению спортивного мастерства на основе всесторонней физической подготовки и углубленного овладения художественной гимнастикой.	Повышение спортивного мастерства на основе развития общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд различного уровня.
Основные задачи по видам подготовки:			
Теоретическая подготовка	Формирование знаний о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований, содержании и организации занятий по гимнастике	Формирование и углубление знаний о факторах, обеспечивающих спортивные достижения в гимнастике, о системе многолетней подготовки, о методах анализа спортивной подготовленности	Формирование и углубление знаний о структуре системы многолетней подготовки в гимнастике, взаимосвязи ее компонентов, средствах и методах тренировки, планировании тренировочных нагрузок, о значении научно-методического и медико-биологического обеспечения

Специальная психологическая подготовка	Формирование мотивации к занятиям спортом, воспитание волевых качеств.	Повышение уровня мотивации к занятиям гимнастикой; воспитание волевых качеств и психологической устойчивости к специфическим тренировочным и соревновательным нагрузкам.	Формирование специальных психических качеств и умений регулировать эмоциональное состояние в условиях тренировок и соревнований; повышение психической устойчивости к различным сбивающим факторам.
Физическая подготовка	Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие на основе широкого применения обще-подготовительных упражнений, начальный этап подготовки и развития специфических двигательных навыков и способностей.	Общая специальная физическая подготовка на основе оптимального сочетания обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений с преимущественным развитием гибкости, координированности и вестибулярной устойчивости.	Индивидуализация общей и специальной физической подготовки с преимущественным развитием специальной физической подготовки к требованиям тренировочной и соревновательной деятельности.
Питание	Своевременное и разнообразное	Своевременное, разнообразное, витаминизированное	Специализированное, соответствующее весовому режиму и выполняемым нагрузкам
Средства восстановления	Педагогические - прогулки, плавание, игры на свежем воздухе; физиотерапевтические - душ, баня	Педагогические - прогулки, пеший туризм, велотуризм, плавание, гребля, игры; физиотерапевтические - душ, баня, ванны, самомассаж	Педагогические; физиотерапевтические; фармакологические - поливитамины, витаминизированные настои, Психогигиенические
Хореография и акробатика	Знание профессиональной терминологии, умение определять средства музыкальной выразительности.	Умение выполнять комплексы специальных хореографических и акробатических упражнений, соответствующих развитию необходимых физических качеств.	Совершенствование навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации, навыков публичных выступлений.
Система контроля			
Организации системы подготовки	Наполняемость тренировочных групп, систематичность посещаемости занятий	Наполняемость и качество подбора тренировочных групп, характер, величина и направленность тренировочных нагрузок, методы тренировки	Количество и качество подготовки спортсменов, выполнение запланированных тренировочных и соревновательных нагрузок
теоретической подготовки	Зачет по теории и методике художественной гимнастики в объеме, предусмотренном программой для соответствующего года обучения		
специальной психологической подготовки	<ul style="list-style-type: none"> - Выделение значимых факторов спортивной деятельности и особенности мотивации спортсменов; - определение степени дисциплинированности; трудолюбия; культуры поведения; контроль успеваемости, отношения к занятиям, спортивному инвентарю, спортсменам, тренерам и окружающим людям; - контроль уровня развития способности к саморегуляции эмоциональных состояний и психологической устойчивости; - определение коэффициента надежности. 		

физической подготовки	Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями Программы для соответствующего года обучения.		
технико-тактической подготовки	Степень владения техникой выполнения базовых элементов и упражнений.	Степень владения базовыми технико-тактическими действиями, новыми сверхсложными действиями	Доведение исполнительского мастерства до виртуозности и достижение высокой надежности технических действий.
Ожидаемые результаты	Комплектование тренировочных групп; всестороннее гармоничное развитие детей, овладение основами гимнастики; выполнение переводных и контрольных нормативов	Повышение уровня ОФП и СФП, углубленное владение базовыми элементами и техническими действиями в условиях сбивающих факторов; выполнение требований по спортивной подготовке ОФП и СФП	Доведение исполнительского мастерства до виртуозности и достижение высокой надежности технических действий; повышение уровня ОФП и СФП до требований сборных команд различных уровней; выполнение нормативов кандидата в мастера спорта.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ РАБОТЫ

На этапе начальной подготовки:

Укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие; формирование интереса к гимнастике, обучение базовым элементам гимнастики, а так же развитие физических качеств, обеспечивающих обучение; воспитание моральных и волевых качеств; приобретение первого опыта участия в соревнованиях; выполнение нормативов юношеских разрядов; привитие любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям художественной гимнастикой; привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни.

На учебно-тренировочном этапе:

Дальнейшее укрепление здоровья, повышения уровня всесторонней и специальной физической подготовленности; развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств; овладение новыми, сверхсложными оригинальными программами, повышение надежности технических действий; приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях; выполнение нормативов взрослых и юношеских разрядов; прохождение судейской практики; повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта; профилактика вредных привычек и правонарушений.

На этапе спортивного совершенствования:

Дальнейшее повышение всестороннего физического развития; совершенствование всех качеств, необходимых для художественной гимнастики; совершенствование техники сложных оригинальных упражнений; обеспечение стабильного результата на основных соревнованиях с учетом соревновательных программ; доведение спортивного мастерства до виртуозности; повышение уровня развития волевых качеств и психологической подготовленности; приобретение соревновательного опыта; получение званий КМС, МС; привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд различного уровня.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Для этапов начальной подготовки

Значение физической культуры и спорта для гармоничного развития человека, важность здорового образа жизни. Строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля. Сведения о специфике вида спорта. Правила проведения соревнований. Характеристика моральных и волевых качеств, свойственных гармонично развитому человеку.

Для учебно-тренировочного этапа подготовки

Значение физической культуры и спорта как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан, роль гимнастики в физическом воспитании. Сведения о некоторых функциях организма человека, о регуляции веса тела и мышечной массе. Понятие о врачебном контроле для оценки физического развития спортсмена, о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения различных приемов, о средствах общей физической подготовки. Понятие о начальном обучении, тренировочной нагрузке и необходимости её учета. Правила соревнований по художественной гимнастике. Понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств спортсмена.

Для этапа спортивного совершенствования.

Органы государственного руководства физической культурой и спортом в России, участие гимнастов и гимнасток в первенствах мира и Олимпийских играх. Сведения о влиянии физических упражнений с отягощениями на организм человека, о питании, об основах массажа. Методы оценки качества техники при выполнении приемов, средства срочной информации. Принципы тренировки и виды планирования, понятие о тренировочных циклах, о характеристике средств специальной физической подготовки. Основы организации и проведения соревнований по художественной гимнастике. Понятие о психологической подготовке спортсменов.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореография в художественной гимнастике утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменок высокого класса, помогающая сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Именно в процессе занятий хореографией гимнастки ближе всего соприкасаются с искусством. Искусство танца - это передача образа посредством движений тела и мимики, поэтому у занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания чувства, а также способность создавать яркий и выразительный образ

На хореографических занятиях приобретается чистота исполнения, легкий высокий прыжок, большой танцевальный шаг (растяжка), правильное вращение; развивается выворотность ног, гибкость, координация, выносливость и сила, устойчивость; вырабатывается правильная осанка, свободное и пластичное владение руками, танцевальность; укрепляется опорно-двигательный аппарат; формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает обучение элементам четырех танцевальных систем:

- классической - основная задача - путем целесообразно подобранных, повторяемых, постоянно варьируемых и усложняющихся движений помочь учащимся развить тело и научиться свободно управлять своими движениями;

- народно-характерной, использование которой благотворно влияет на формирование у гимнасток координационных, музыкальных, выразительных способностей, а также на развитие танцевальности и артистичности;

- историко-бытовой, способствует формированию базовых навыков и культуры движения, с нее начинается танцевальная подготовка гимнасток: в художественной гимнастике широко применяются галоп, полька, вальс, полонез, мазурка;

- современной, которая, не только совершенствует технику хореографических движений, но и является привлекательной по своей эмоциональной насыщенности, яркости, выразительности.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок классического,

народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике является дополнительным средством подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. В связи с этим занятия хореографией являются частью учебно-тренировочного процесса и должны быть взаимосвязаны с другими видами подготовки гимнасток, а программа по хореографии входит в общую программу подготовки гимнасток.

Урок состоит из упражнений у опоры и на середине зала, последние делятся на экзерсис, адажио, аллегро и упражнения на пальцах. Последовательность упражнений у опоры и на середине одинакова, затем на середине зала вводится адажио. За адажио следует аллегро, маленькие и большие прыжки, танцевальные вариации и завершается урока «пор де бра» с наклонами вперед и перегибаниями назад и в стороны. Урок рассчитан на два академических часа.

Построение урока одинаково как для первого, так и для последующих годов обучения, с той лишь разницей, что в первый год обучения движения исполняются в отдельности и в простейших сочетаниях. Исключение составляет начало учебы, когда изучают элементы движений.

Уже на первых уроках следует заботиться о развитии музыкального слуха учащихся, их надо приучать к различным музыкальным размерам, делая разнообразным музыкальное сопровождение, ускоряя и замедляя темп, но строго соблюдая цельность музыкальной фразы.

В первый год обучения большая часть времени отводится упражнениям у опоры, во второй год на упражнения у опоры идет не более 45 минут. С каждым годом время экзерсиса у опоры укорачивается за счет ускорения темпа. Упражнения на середине строятся так, чтобы на прыжки осталось не более 20 минут. Для того, чтобы урок был продуктивным, педагог должен заранее продумать упражнения. Без музыки немислимы упражнения классического экзерсиса. Темп и ритмический рисунок музыкального сопровождения движений в начале и в конце первого года - разные. Пока движения проходят стадии подготовительных упражнений, ритмический рисунок простой, в последствии он становится более разнообразным.

Уроки хореографии для групп начальной подготовки

Основная задача I- го года обучения - постановка корпуса, ног, рук и головы на простейших упражнениях классического тренажера, развитие элементарных навыков координации. Введения понятия опорная и рабочая нога, функции работающей ноги.

Урок начинается танцевальным маршем в спокойном темпе, который постепенно ускоряется, затем возвращается в обычный, после чего приступаем к упражнениям. Марш приводит организм в рабочее состояние, налаживает дыхание и кровообращение.

Уроки хореографии для учебно-тренировочных групп

Основными задачами хореографической подготовки в этой группе являются: силовые этапы, развитие силы ног путем увеличения количества пройденных движений, устойчивости; формирование техники исполнения упражнений в более быстром темпе. Работа над правильной формой движений сочетается с укреплением мышц ног, особенно стопы, совершенствуется координация движений, продолжается развитие музыкальности и танцевальности.

Упражнения у опоры повторяют и развивают упражнения первого года обучения. Достигнув устойчивости на целом этапе, отдельные движения переводят на полупальцы, добиваются их устойчивости. В целях развития мышц стопы используются ролевэ на полупальцы двух ног и одну ногу, движения экзерсиса у палки исполняются с подъемом на полупальцы. Вводятся небольшие наклоны и легкие перегибы корпуса.

Музыкальное сопровождение урока требует, по сравнению с этапом начальной подготовки, большего разнообразия ритмического рисунка и общего ускорения темпа. Важно добиваться слитного исполнения движений, без фиксации промежуточных положений. Для развития танцевальности и укрепления хореографической памяти используется разнообразное сочетание движений.

Уроки хореографии для групп спортивного совершенствования

Основной задачей хореографической подготовки в этой группе является закрепление хореографической азбуки того необходимого фундамента, на котором создаются и развиваются движения классического танца. Поэтому здесь, как и в учебно-тренировочной группе, прежде всего, вырабатывают правильность и чистоту исполнения,

развивают танцевальность, оттачивают элементы художественной окраски движений.

Продолжается работа, направленная на дальнейшее развитие силы ног, устойчивости на полупальцах, общей физической выносливости. Увеличивается число движений входящих в одну комбинацию, силовая нагрузка, координационная сложность заданий, больше времени уделяется прыжкам, освоению туров. Совершенствуется пластика тела, выразительность исполнения, пластическая и ритмическая согласованность движений корпуса, рук, ног и головы.

Музыкальное сопровождение урока требует ещё большего разнообразия ритмического рисунка и общего ускорения темпов.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся: беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения по средствам рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной части урока, приобретения навыков и умений выступлений в художественной гимнастике.

Занимающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Также они должны уметь составлять план учебно-тренировочного сбора.

В учебно-тренировочном процессе необходимо предусмотреть:

- приобретение судейских навыков в качестве судьи;
- организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- составление положения о соревновании;
- оформление судейской документации: заявка от команды, протоколы игр, акт приемки места проведения соревнования, протоколы хода соревнований, итоговые протоколы и таблицы соревнований, порядок подачи апелляций и протестов.
- изучение особенностей судейства соревнований по художественной гимнастике;
- освоение критериев оценки выступления;

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И СРЕДСТВА

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов,

рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. В спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т. д. (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов).

Особо важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН РФ в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-осенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия, локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям 1 -2 раза в неделю. Для групп высшего спортивного мастерства - 2 раза в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачами и осуществляются под их наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Восстановление организма спортсмена - неотъемлемая часть тренировочного процесса. В целях более быстрого восстановления организма после нагрузок применяются различные средства и методы.

При недовосстановлении, как правило, снижается работоспособность, быстрота и сила мышечных сокращений, ухудшается координация движений. Субъективно борец не желает тренироваться, проявляет вялость, апатию, раздражительность.

Объективно возможны изменения со стороны сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата.

Самым главным и естественным фактором восстановления организма является рациональное и полноценное питание. Питание борца должно удовлетворять следующим требованиям: полноценности, сбалансированности и достаточной калорийности. Под полноценностью подразумевается содержание в рационе питания всех жизненно необходимых для организма компонентов должного белка, жира, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды.

ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Организация учебно-тренировочного процесса по футболу и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет.

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 135, 180 минут рекомендуется придерживаться следующей схемы распределения:

- обязательный комплекс упражнений (в разминке) 2 - 5 мин;
- элементы акробатики 6 -10 мин;
- стрейчинг, развитие гибкости 15 - 20 мин;

Оставшееся время урока может быть использовано на изучение и совершенствование элементов художественной гимнастики, в основном следует обратить внимание на освоение техники базовых элементов, повышение надежности их выполнения.

Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углубленно с использованием современных научных данных.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповой урок для этапа начальной подготовки, индивидуально-групповые уроки для тренировочного этапа. Урок состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10 -12 минут в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями.

Практические занятия могут различаться по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам новым приемам и элементам, закрепление и совершенствование ранее изученных.

На учебно-тренировочных занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется развитию гибкости, координированности и вестибулярной устойчивости.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных элементов.

Подготовительная часть:

1 фрагмент – упражнения по «кругу»:

1 серия – спортивные виды ходьбы и бега (с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени);

2-я серия – специфические формы ходьбы и бега (мягкий, перекаточный, пружинный, высокий, острый, широкий);

3-я серия – танцевальные шаги, соединения и комбинации.

2 фрагмент – упражнения у опоры и на середине:

4-я серия – общеразвивающие упражнения, преимущественно для развития подвижности в суставах ног – голеностопных, коленных и тазобедренных («снизу вверх») и туловища – шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отдела позвоночника («сверху вниз»).

5-я серия – хореографические упражнения (элементы классического тренажа): плие, батманы тандю, жете, рон де жамб, пар тер, батманы фондю, фраппе и сутеню, девлопе и ревелеле лян, гран батман жете.

3 фрагмент – упражнения на середине.

6-я серия – упражнения для рук: классические, специфические, народно-характерные, современные.

7-я серия – специфические упражнения (волны, взмахи, расслабления);

8-я серия – упражнения в равновесии;

9-я серия – повороты на двух и одной;

10-я серия – соединения наклонов, равновесий, поворотов, волн и взмахов;

4 фрагмент – прыжки:

11-я серия – упражнения на развитие прыгучести (маленькие прыжки).

12-я серия – амплитудные прямые прыжки (открытый, шагом, кольцом и др.);

13-я серия – прыжки с вращениями (с поворотом и перекидные);

14-я серия – прыжковые соединения;

15-я серия – соединения прыжков с другими движениями.

Примечание: 14 и 15 серии можно проводить с предметами.

Основная часть:

5 фрагмент – первый вид многоборья: специально-двигательная подготовка, «предметный урок» (школа предмета), изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом.

6 фрагмент – второй вид многоборья: изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и комбинаций.

Заключительная часть:

7 фрагмент – общая физическая подготовка: упражнения преимущественно на развитие силы мышц брюшного пресса, спины и ног, на развитие общей и специальной выносливости (прыжковой, равновесной и др.).

8 фрагмент – музыкально-двигательная подготовка: задания на согласование движений с музыкой, музыкальные игры и творческая импровизация.

9 фрагмент – подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы, беседы с родителями.

3.2 Требования техники безопасности

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся, занимающихся на спортивной площадке, спортивном зале или стадионе.
2. К занятиям футболом допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

3. На спортивной площадке заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой

подошвой, при ветреной погоде необходимо одеть лёгкую куртку и шапочку.

4. Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).

5. Травмоопасность на спортивной площадке, стадионе:

- обморожения во время занятий осенне-зимний период подготовкой;
- при несоблюдении ТБ по футболу (травмирование рук, суставов, ушибы);

6. Иметь спортивную сумку в которой: Сменная спортивная форма, полотенце и мыло.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.

2. Не входить в спортивный зал без разрешения тренера или команды капитана.

3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в спортзал.

4. Не включать самостоятельно электроосвещение.

5. Не выходить из спортзала на площадку без указания тренера.

6. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера.

2. Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих.

3. Соблюдать очерёдность выполнения задания.

4. Не забывайте о подстраховке друг друга во время выполнения упражнений.

5. Не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием тренера.

6. Соблюдайте дисциплину и порядок на тренировке.

7. Не уходите с тренировочных занятий без разрешения тренера.

8. Бег по кругу выполнять только в направлении против движения часовой стрелки.

IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратите занятия и сообщите об этом тренеру.
2. В случае травматизма сообщите тренеру, он окажет вам первую помощь.
3. При возникновении аварийных ситуаций (бури, ураганы, ливня, грозы), по указанию тренера быстро, без паники, покиньте спортивную площадку или стадион.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Уходите со спортивной площадки по команде тренера спокойно, не торопясь.
2. Снимите спортивную форму, обувь, используйте её только для занятий спортом.
3. Вымойте с мылом руки, умойтесь, примите душ.
4. О всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщите тренеру.

3.3 Объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Максимальные тренировочные нагрузки

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

Объёмы соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы спортивной подготовки		
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства
Тренировочные	1	2	4
Контрольные	1	4	6
Основные	-	6	8
Всего соревнований за год	2	12	18

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1 Комплексы контрольных упражнений

Контрольные испытания по физической подготовке проводятся два-четыре раза в год. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в журнале учёта работы группы. На контрольных испытаниях присутствует старший тренер отделения, заместитель директора по учебной части. Приём контрольных испытаний не может проводить тренер данной группы.

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

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

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

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

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

Средний балл:

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

4,4-4,0 - выше среднего;

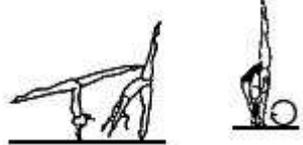
3,9-3,5 - средний уровень специальной физической подготовки;

3,4-3,0 - ниже среднего;

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки.

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

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 50 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1-5 см от пола до бедра "3" - 6-10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10-15 см от линии до паха "1" - 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях  И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками за пятки 2-3 - фиксация положения 4 - И.П.	"5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" И.П - основная стойка  1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2-7 - фиксация положения 8 - И.П.	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2-6 см от рук до стоп "1" - 7-12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 15 секунд "5" - 14 раз "4" - 13 раз "3" - 12 раз "2" - 11 раз "1" - 10 раз
Силовые	Из И.П. лежа на животе	Выполнить 10 раз за 10 секунд

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

		"4" - недостаточная амплитуда "3" - нет фиксированной концовки элемента "2" - амплитуда менее 135°
--	--	---

Средний балл:

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

4,4-4,0 - выше среднего;

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

3,4-3,0 - ниже среднего;

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки.

Техническая программа:

№	Элементы	баллы	8-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет
1	«двойные» в скакалку	5	10	15	20	20
		4	8	13	18	18
		3	6	10	15	15
					назад	крестом
2	Длинный пережат мяча по телу(кол-во раз без схождения с места)	5	3	6	10	15
		4	2	5	8	12
		3	1	4	6	10
3	Бросок мяча на метки -1 м -3 м -6 м	5	5	5	5	5
		4	5	5	5	5
		3	5	5	5	5
4	Обруч (броски обруча на метки) -1 м -3 м -6 м	5	5	5	5	5
		4	5	5	5	5
		3	5	5	5	5
5	Мелкие броски булавы поочередно левой и правой рукой (кол-во раз)	5	5	10	4	3
		4	4	9	3	2
		3	3	8	2	1
					Вращение вкруг себя	С вращением на полу
6	Лента. Смена рисунка (разные по уровням, плоскостям, «спираль» или «змейка») (кол-во сек без остановки)	5	20	30	40	50
		4	15	25	35	45
		3	10	20	30	40

4.2 Перевода обучающегося по этапам подготовки

Нормативы по спортивной подготовке для комплектования учебных групп и этапов подготовки

	Начальная подготовка		Тренировочный этап					ССМ
			Базовая подготовка		Спортивная специализация			
	1	2	1	2	3	4	5	1 - 3
Мин. возраст обучающихся	6 лет		8 лет					13 лет
Минимальная наполняемость	18	18	12	12	12	12	12	8
Максимальная наполняемость	30	24	20	20	16	16	16	14
Тренировочная нагрузка	6	9	12	14	16	18	20	24-28
Спортивный результат	-	-	Муниц. Обр. 1-3 м.	Муниц. Обр. 1-3 м.	Муниц. Обр. 1-3 м.	Суб. РФ 1-3 м.	Суб. РФ 1-3 м.	Суб. РФ 1 м.
Спортивный разряд	-	-	3 юн.	3 юн.	3 юн.	2 юн.	1 юн.	КМС
Требования по переводу	Выполнение КПН	Выполнение КПН	Выполнение КПН	Выполнение КПН	Выполнение КПН	Выполнение КПН	Выполнение КПН	Выполнение КПН

В таблице указаны минимальные требования

Перевод осуществляется при выполнении двух требований.

5. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Метод. рек. - СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001.
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Ленинград: Искусство, 1983.
3. Звездочкин В.А. Классический танец. Ростов - на - Дону: Феникс, 2003.
4. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет / Методическая разработка. М., 2001.
5. Приставкаина М.В. Тактическая подготовка в художественной гимнастике: Лекции - Смоленск: Изд-во СГИФК, 1988.
6. Психогимнастика в тренинге. Под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб.: Речь, 2004.
7. Сборник авторских программ / Выпуск 2. М., 1995.
8. Художественная гимнастика / Учебник под ред. Л.А. Карпенко. М., 2003.