Муниципальное бюджетное образовательное

учреждение дополнительного образования

«Борисоглебская детско-юношеская спортивная школа»

Борисоглебского городского округа

Рассмотрено на тренерском совете

от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г. №\_\_\_\_\_

Утверждено на тренерском совете

от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г. №\_\_\_\_\_

Приказ директора МБОУДО БДЮСШ

№\_\_\_\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г.

Ю.В. Волхов

**ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

Срок реализации –10 лет

Составитель:

тренер-преподаватель

по художественной гимнастике МБОУДО БДЮСШ

Пашинина О.А.

397160, Воронежская область,

г. Борисоглебск,

ул. Народная, д.59

2015 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: этапе начальной подготовки (далее – НП), тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (далее – ТЭ (СС)), совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ) распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо - и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

В процессе многолетней спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика должны решаться следующие задачи:

1. Подготовка высококвалифицированных спортсменов по виду спорта художественная гимнастика;

2. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Подготовка инструкторов по спорту и судей по художественной гимнастике.

4. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

**Особенности вида спорта и спортивных дисциплин**

Художественная гимнастика ациклический, сложно координационный вид спорта. Спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыкальное сопровождение. По ходу становления спортивного мастерства гимнасткам необходимо осваивать большой объем разнообразных двигательных действий: без предмета, с предметами, хореографических, акробатических элементов.

Современная художественная гимнастика отличается исключительно высоким уровнем спортивных достижений и острейшей конкуренцией спортсменов на международной арене.

Программа соревнований включает следующие виды:

Индивидуальная программа состоит из 4 упражнений (обруч, мяч, булавы, лента). Продолжительность каждого упражнения от 1'15" до 1'30". Личные соревнования в многоборье включают: квалификационные соревнования, финальные соревнования.

Программа для групповых упражнений состоит из 2 упражнений, первое упражнение с одним типом предметов, второе - с разными типами предметов (10 булав; 3 мяча, 2 ленты). Продолжительность каждого упражнения от 2'15" до 2'30". Соревнования по групповым упражнениям по многоборью включают квалификационные и финальные соревнования.

Виды упражнений меняются в соответствии с изменениями правил вида спорта «художественная гимнастика», утвержденных Международной федерацией художественной гимнастики – FIG.

В художественной гимнастике оценка складывается из баллов за исполнение и трудность элементов, показанных в соревновательной программе.

Особенности осуществления спортивной подготовки в виде спорта художественная гимнастика учитываются:

- при формировании групп спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- при составлении планов спортивной подготовки и индивидуальных планов спортивной подготовки;

- при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий организации.

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

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

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

**Структура системы многолетней подготовки** лиц, занимающихся художественной гимнастикой, включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

1 Этап начальной подготовки, в рамках которого формируются группы начальной подготовки (далее – ГНП). В этапе НП выделают два периода: первый год, свыше года.

В задачи этапа начальной подготовки входит систематическое занятие спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, привлечение к регулярным занятиям художественной гимнастикой, определение дальнейшей спортивной специализации.

2 Тренировочный этап (этап спортивной специализации), в рамках которого формируются тренировочные группы (ТГ). В ТЭ (СС) выделяется два периода: начальной специализации (до двух лет), углубленной специализации (свыше двух лет).

Задачами тренировочного этапа является улучшение состояния здоровья спортсменов, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по виду спорта художественная гимнастика.

3 Этап совершенствования спортивного мастерства, в рамках которого формируются группы совершенствования спортивного мастерства (ГССМ). Основными задачами этапа совершенствования спортивного мастерства следует считать специализированную спортивную подготовку с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборной области и России.

**Основными формами тренировочного процесса** являются: групповые тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах); инструкторская и судейская практика. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание тренировочных занятий составляется по представлению тренера или тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

**Структура Программы**

Программа спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика имеет следующую структуру и содержание:

I Нормативная часть.

II Методическая часть.

III Система контроля и зачетные требования.

IV Информационное обеспечение Программы.

V План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Программа учитывает современные исследования по вопросам теории и методики подготовки спортсменов в ациклических, сложно координационных видах спорта.

**I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица старше 6 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость ГНП – 18 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки – до 3-х лет.

В тренировочные группы могут быть зачислены лица старше 8 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость ТГ – 12 чел. Длительной прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 5 лет.

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица старше 13 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость группы ССМ – 5 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ – до 2-х лет, зависит от спортивных результатов, демонстрируемых перспективным спортсменом, и определяется решением тренерского совета и локальными нормативно-правовыми актами организации, в которой спортсмен проходит спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку на указанных этапах спортивной подготовки, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика, представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Характеристики формирования групп спортивной подготовки

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

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика представлено в таблице 2.

**Таблица 2** – Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика

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

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех [физических качеств](http://fizrazvitie.ru/2011/02/fizicheskoe-razvitie.html)(сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в художественной гимнастике.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Медико-восстановительные мероприятия – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний.

Технико-тактическая (интегральная) подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для художественной гимнастики, развития тактического мышления и творческих способностей спортсменов, эффективного применения полученных на тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе.

Спортивные соревнования в художественной гимнастике являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта художественной гимнастике;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной [классификации](consultantplus://offline/ref=58DF2A0B58FBAC3E22E1E4AD92B6ACEFD234DB0AFD43CE6D0BAD26539E3054DF8D38BD004C5FA2b6V3E) и правилам вида спорта художественной гимнастике;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых [правил](consultantplus://offline/ref=58DF2A0B58FBAC3E22E1E4AD92B6ACEFDB33DC09F841936703F42A51993F0BC88A71B1014C5FA362bCV5E) и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта художественная гимнастика следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов (Таблица 3).

**Таблица 3** – Планируемые показатели соревновательной деятельности

|  |
| --- |
| Виды соревнований |
| этап начальной подготовки | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | этап совершенствования спортивного мастерства |
| тренировочные  контрольные  основные | 1  1  - | 2  4  6 | 4  6  8 |
| Всего соревнований за год | 2 | 12 | 18 |

Минимальный объем соревновательной деятельности, инструкторской и судейской практики (нагрузки) на одного спортсмена на этапе начальной подготовки в первый год должен быть не менее 12 часов в год. Предельный (максимальный) объем – не более 19 часов в год. Во второй год и выше на данном этапе минимальный объем соревновательной нагрузки составляет 19 часа в год, минимальный – 28 часов в год.

Минимальный объем соревновательной деятельности, инструкторской и судейской практики (нагрузки) на одного спортсмена на тренировочном этапе (начальной специализации) должен быть не менее 81 часов в год. Предельный (максимальный) объем – не более 124 часов в год. В период углубленной специализации минимальный объем соревновательной нагрузки составляет 108 часов в год, максимальный – 177 часов в год.

На этапе ССМ минимальный объем соревновательной деятельности, на одного спортсмена должен быть не менее 287 часов в год, предельный (максимальный) объем – не более 393 часов в год, при этом минимальный объем инструкторской и судейской практики (нагрузки) – не менее 50 часов в год, а предельный (максимальный) объем – не более 87 часов в год.

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

*Основные и главные соревнования* ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта художественная гимнастика;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта художественная гимнастика;

- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана организации);

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Предельные тренировочные нагрузки представлены в таблице 4.

**Таблица 4** –Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенствования  спортивного мастерства | | |
| Год подготовки | 1-й | 2,3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | 1-й | 2-й | 3-й и более |
| 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 |

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре, собственной или используемой на основании договорных взаимоотношений организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие хореографического зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета

Иные условия, в том числе финансового обеспечения спортивной подготовки:

- 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 помещений, в которых проходят спортивную подготовку лица, зачисленные в группы спортивной подготовки организации, должно соответствовать таблице 5. Спортивный инвентарь, передаваемый в личное пользование занимающихся представлен в таблице 6. Обеспечение спортивной экипировкой индивидуального пользования из расчета на одного занимающегося представлено в таблице 7.

**Таблица 5** – Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика

| №  п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| --- | --- | --- | --- |
| Основное оборудование и инвентарь | | | |
| 1 | Ковер гимнастический (13 x 13м) | штук | 1 |
| 2 | Булава гимнастическая | штук (пар) | 18 |
| 3 | Ленты для художественной гимнастики (разных цветов) | штук | 18 |
| 4 | Мяч для художественной гимнастики | штук | 18 |
| 5 | Обруч гимнастический | штук | 18 |
| 6 | Скакалка гимнастическая | штук | 18 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь | | | |
| 1 | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | 4 |
| 2 | Зеркало 12 x 2 м | штук | 1 |
| 3 | Игла для накачивания спортивных мячей | штук | 3 |
| 4 | Канат для лазанья | штук | 1 |
| 5 | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 6 | Медицинбол от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 7 | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 8 | Насос универсальный | штук | 1 |
| 9 | Палка гимнастическая | штук | 18 |
| 10 | Пианино | штук | 1 |
| 11 | Пылесос бытовой | штук | 1 |
| 12 | Станок хореографический | комплект | 1 |
| 13 | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 14 | Стенка гимнастическая | штук | 18 |
| 15 | Тренажер для отработки до скоков | штук | 1 |
| 16 | Тренажер универсальный малогабаритный | штук | 1 |
| 17 | Тренажер для развития мышц рук, ног, спины | штук | 1 |
| 18 | Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера) | штук | 1 |
| Контрольно-измерительные и информационные средства | | | |
| 1 | Видеокамера | комплект | 1 |
| 2 | Видеотехника для записи и просмотра изображения | комплект | 1 |
| 3 | Доска информационная | штук | 1 |
| 4 | Рулетка 20 м металлическая | штук | 1 |

**Таблица 6** – Спортивный инвентарь, передаваемый в личное пользование занимающихся

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица |
| этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | этап совершенствования спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
|  | Булава гимнастическая | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 |
|  | Ленты для художественной гимнастики (разных цветов) | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 |
|  | Мяч для художественной гимнастики | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Обруч гимнастический | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
|  | Скакалка гимнастическая | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |

**Таблица 7** – Обеспечение спортивной экипировкой индивидуального пользования

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная **э**кипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | | |
| №  п/п | | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| этап начальной подготовки | | тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | этап совершенствования спортивного мастерства | |  | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |  |  |
| Обувь | | | | | | | | | | | | |
| 1 | кроссовки для зала | | пар | на занимающегося | – | – | 1 | 1 | 2 | 1 |  |  |
| 2 | кроссовки для улицы | | пар | на занимающегося | – | – | 1 | 1 | 2 | 1 |  |  |
| 3 | тапки для зала | | пар | на занимающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |
| 4 | Полу тапочки (полу чешки) | | пар | на занимающегося | – | – | 6 | 1 | 10 | 1 |  |  |
| Одежда | | | | | | | | | | | | |
| 1 | кепка солнцезащитная | | штук | на занимающегося | – | – | 1 | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 2 | костюм ветрозащитный | | штук | на занимающегося | – | – | – | – | 1 | 2 |  |  |
| 3 | костюм спортивный тренировочный | | штук | на занимающегося | – | – | 1 | 2 | 1 | 2 |  |  |
| 4 | футболка (майка полу рукавка) | | штук | на занимающегося | – | – | 2 | 1 | 3 | 1 |  |  |
| 5 | носки | | пар | на занимающегося | – | – | 2 | 1 | 4 | 1 |  |  |
| 6 | носки утепленные | | пар | на занимающегося | – | – | 1 | 1 | 2 | 1 |  |  |
| 7 | шорты спортивные (трусы спортивные) | | штук | на занимающегося | – | – | 1 | 1 | 2 | 1 |  |  |
| 8 | костюм спортивный парадный для выступления на соревнованиях | | штук | на занимающегося | – | – | 1 | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 9 | купальник для выступлений на соревнованиях | | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |  |  |

**Структура годичного цикла подготовки.**

Рациональная периодизация подготовки спортсменов строится с учётом следующих положений:

1) традиционной периодизации подготовки гимнасток;

2) определения тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и годичных циклах спортивной подготовки;

3) выбора основных средств и методов спортивной подготовки;

4) динамика роста физической подготовленности;

5) основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле.

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезо циклы и макроциклы.

Структура подготовки в течение года обуславливается главной задачей, решению которой посвящена тренировка на этапе спортивной подготовки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Подготовительный период охватывает около двух месяцев в каждом из полугодичных циклов. В подготовительном периоде тренировки ре­шаются следующие основные задачи:

* дальнейшее совершенствование физических качеств;
* овладение трюковыми элементами с предметами, совершенство­вание технического мастерства при выполнении профилирующих равно­весий, поворотов, прыжков и т.п.;
* составление новых композиций индивидуальных и групповых упражнений;
* освоение упражнений обязательной программы;
* воспитание выразительности при выполнении отдельных дви­жений;
* совершенствование хореографии движений;
* воспитание музыкальности.

Основная направленность тренировочного процесса в подготовитель­ном периоде - большой объем тренировочных нагрузок (длительные занятия, выполнение большого количества элементов, а затем соедине­ний). Однако гимнастки выполняют и целые комбинации уже освоенных индивидуальных композиций, чтобы быть готовыми к возможным по­казательным выступлениям и, кроме того, поддерживать на достаточно высоком уровне специальную выносливость.

Подготовительный период принято разделять на *обще - подготовительный* и *специально-подготовительный этапы*:

Задачи обще подготовительного этапа:

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

Основные средства этого этапа: упражнения общей и специальной физической подготовки для развития всех значимых физических способностей; хореографическая подготовка соответствующего уровня; упражнения без предмета и с предметами; элементы, соединения и части соревновательных комбинаций.

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

Завершается общеподготовительный период выполнением запланированных нормативов по ОФП и СФП в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Цель специально-подготовительного этапа – приобретение спортивной формы.

Задачи специально-подготовительного этапа:

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

Основные средства специально-подготовительного этапа: хореографические упражнения разминочно-поддерживающего характера; базовые и специальные упражнения без предмета и с предметами; соревновательные элементы, соединения и комбинации; поддерживающие упражнения общей и специальной физической подготовки. Разнообразие средств на данном этапе уменьшается, тренировка становиться более специализированной.

Особенностью динамики нагрузки на специально-подготовительном этапе является ее возрастание в связи ростом интенсивности тренировочного процесса, так как именно интенсивность позволяет резко повысить работоспособность гимнасток. Повышение интенсивности достигается применением динамичных упражнений в разминке, сокращением пауз на объяснение упражнений, поточным методом проведения, увеличением количества целостных исполнений комбинаций, сокращением пауз между прогонами, и заполнением их работой над элементами и соединениями.

Специально – подготовительный этап состоит из контрольных и шлифовочных мезоциклов. Количество подготовительных соревнований устанавливается в зависимости от индивидуальных особенностей гимнасток.

Соревновательный период характеризуется завершением подготовки к соревнованиям и совпадает с фазой стабилизации спортивной формы. Его цель – подготовка гимнасток к достижению максимальных спортивных результатов.

Задачи соревновательного периода:

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

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

В соревновательном периоде для сохранения высокой спортивной работоспособности большое значение имеют правильный подбор нагрузок и их сочетание, а также отдых и использование различ­ных восстановительных средств.

Динамика тренировочных нагрузок зависит от структуры соревновательного периода. В кратковременном соревновательном периоде, т.е. при простой структуре, объем нагрузки несколько снижается, а потом становиться относительно постоянным, интенсивность возрастает максимально и стабилизируется.

Если соревновательный период длителен, то он обычно имеет сложную структуру, состоит из соревновательных и промежуточных мезоциклов. В соревновательном мезоцикле сокращается объем и увеличивается интенсивность, затем в промежуточном мезоцикле вновь увеличивается объем и снижается интенсивность. Необходимость такой динамики обуславливается тем, что длительная интенсивная тренировка, в принципе, невозможна и это отрицательно скажется на сохранении спортивной формы.

Цель переходного периода – обеспечение полноценного отдыха и подготовка к очередному циклу.

Задачи переходного периода:

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

В этот период проводят ряд профилактических мероприятий, способствующих предотвращению утомления. Активный отдых организуется за счет смены деятельности, изменения обстановки и снижения тренировочных нагрузок.

Целесообразно заниматься туризмом, плаванием, спортивными и подвижными играми и. т. д. Проводить занятия на свежем воздухе. Это обеспечивает более полноценный отдых, закаливает занимающихся, повышает их общую физическую подготовку, делает ее более разносторонней.

Основная направленность в динамике тренировочных нагрузок в этом периоде выражается в уменьшение объема и интенсивности, в применении умеренной работы. Нельзя допускать чрезмерно большого спада и длительного перерыва в тренировках т.к. это серьезно затруднит начало следующего цикла. Продолжительность переходного периода 4-6 недель, но может быть короче.

Правильное построение переходного периода позволяет гимнасткам не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уро­вень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предше­ствовавшего года.

**Типы и задачи мезоциклов**

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 5 до 10 дней, чаще всего недельных микроциклов.

Подготовительный период включает в себя два этапа подготовительный и специально-подготовительный.

На общеподготовительном этапе выделяют два мезоцикла: втягивающий и базовый. Во втягивающем мезоцикле первые две недели возобновления занятий после отдыха, гимнастки постепенно втягиваются в работу, приобретая необходимую работоспособность, содержание тренировок направлено на создание предпосылок для дальнейшей тренировочной работы

Основной акцент делается на общую физическую подготовку (кроссы, плавание, бег).

В базовом мезоцикле – это последующие 4-8 недель, содержание тренировок направлено на дальнейшее повышение функциональных возможностей организма занимающихся, развитие физических качеств, освоение нового и совершенствование известного учебно-технического материала.

На специально-подготовительном этапе контрольные мезоциклы чередуются со шлифовочными. Контрольные мезоциклы отличаются тем, что тренировочная работа сочетается с участием в учебно-контрольных соревнованиях небольшого масштаба, иногда по неполной программе. Шлифовочные мезоциклы направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности гимнасток с учетом недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях.

Соревновательный период включает два типа мезоциклов: соревновательные и промежуточные. Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календа­рем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тре­нировочными нагрузками.

Соревновательный мезоцикл включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и разгрузку. Он имеет сложную структуру, сходную со структурой макроцикла и состоит из 6 микроциклов: втягивающего, базового, ударного, настроечного, соревновательного и разгрузочного. Промежуточные мезоциклы заполняют время между соревнованиями и бывают двух типов: восстановительно-поддерживающие и восстановительно-шлифовочные, т.е. строятся по типу базовых или шлифовочных мезоциклов.

Периодизация подготовки спортсменок-гимнасток на этапах ССМ и ВСМ проводится с учетом индивидуального соревновательного графика и отражается в **плане индивидуальной подготовки спортсмена** (Приложение Б).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих (далее – ЕКСД), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», в том числе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства к работе допускаются лица, имеющие высшее профессиональное образование и стаж работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

**II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Результатами реализации целей и задачами спортивной подготовки на соответствующих этапах спортивной подготовки являются:

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;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта художественная гимнастика;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

3. 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.

Для проведения занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта художественная гимнастика допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов, организуются тренировочные мероприятия (тренировочные сборы), являющиеся составной частью и продолжением тренировочного процесса. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером-преподавателем, тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика.

**Рекомендации по проведению тренировочных занятий.**

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

- тренировочные сборы;

Спортивную подготовку осуществляют лица (тренеры), уровень квалификации должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

В исключительных случаях тренеры, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленные в разделе «Требования к квалификации», но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии могут быть назначены на соответствующие должности.

*При проведении тренировочных занятий по художественной гимнастике необходимо руководствоваться следующими рекомендациями:*

В динамике развития работоспособности в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон: зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»; зону врабатываемости; зону относительно устойчивого состояния работоспособности; зону снижения работоспособности. С учетом основных зон применения работоспособности в рамках отдельного занятия, исходя из специфических закономерностей обучения технике движений, а также развития тех или иных физических качеств, формирования черт личности спортсменов, последовательности и взаимосвязи применяемых упражнений, выполняемых нагрузок, при построении занятия выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную. При занятиях различной направленности рекомендуется следующее соотношение работы, выполненной в различных частях занятия: период врабатывания охватывает - 20-30% общего объема работ, устойчивого состояния – 15-50%, компенсированного и декомпенсированного утомления – 30-35%.

В процессе подготовки спортсменов рекомендуется планировать основные и дополнительные занятия. В основных занятиях выполняется основной объем работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, в них используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и др. В дополнительных занятиях решаются отдельные частные задачи подготовки, создается благоприятный фон для протекания адаптационных процессов. Объем работы и величина нагрузок определяется с учётом задач тренировочного процесса.

Рекомендуется применять различные варианты построения занятий. Выбор того или иного из них зависит от следующих причин: этапа многолетней и периода годичной подготовки, уровня квалификации и тренированности спортсмена, задач, поставленных в том или ином занятии, и др. По признаку локализации направленности средств и методов, применяемых в занятиях, занятия могут быть избирательной (преимущественной) и комплексной направленности. Программу занятий избирательной направленности планируют так, чтобы основной объем упражнений обеспечивал преимущественное решение какой-либо одной задачи (например, развитие специальной выносливости), а построение занятий комплексной направленности предполагает использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач.

В процессе подготовки квалифицированных и достаточно тренированных спортсменов занятия комплексной направленности можно применять для поддержания ранее достигнутого уровня тренированности. Это особенно целесообразно при длительном соревновательном периоде, когда спортсмену приходится участвовать в большом количестве соревнований. Особенности построения программ таких занятий позволяют разнообразить тренировочный процесс, выполнить значительный объем работы при относительно небольшой суммарной нагрузке.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта художественная гимнастика осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности (приложение 1). Учет информирования спортсменов о технике безопасности в процессе спортивной подготовки ведётся в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности по избранному виду спорта.

**Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.**

С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показатели общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки. Для достижения максимального эффекта подготовки высококвалифицированных гимнасток к основным и главным соревнованиям, а также при периодизации и построении циклов подготовки следует использовать рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок (Таблица 8).

**Таблица 8** – Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, часов в год

| Разделы подготовки |
| --- |
| НП | | ТЭ (СС) | | ССМ |
| До двух лет | Свыше двух лет | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка /ч | 256 | 384 | 146 | 166 | 131 |
| Специальная физическая подготовка /ч | 175 | 250 | 291 |
| Техническая подготовка/ ч | 28 | 42 | 182 | 260 | 233 |
| Тактическая подготовка/ч | - | - | 29 | 52 | 87 |
| Теоретическая подготовка/ч | 12 | 19 | 73 | 104 | 160 |
| Контрольные испытания/ ч | 16 | 23 | 95 | 166 | 364 |
| Соревнования/ ч | - | - |
| Инструкторская и судейская практика/ч | - | - | - | - | 58 |
| Восстановительные мероприятия/ ч | - | - | 29 | 42 | 131 |
| Всего/ч: | 312 | 468 | 728 | 1040 | 1456 |

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

Основными показателями нагрузки, принятыми в художественной гимнастике являются:

- общая продолжительность тренировки;

- объем нагрузки;

- интенсивность тренировки;

- пульсовая стоимость нагрузки.

Общая продолжительность тренировки определяется временем, затраченным на тренировочную работу, и зависит от периода подготовки в годичном цикле.

Объем нагрузки определяется общим количеством элементов, соединений и комбинаций, выполняемых за тренировку. Характеризуя объем нагрузки, принято называть его большим, средним и низким, а также ударным, оптимальным или умеренным.

Под интенсивностью понимается количество выполненной тренировочной работы в единицу времени. Индекс интенсивности определяется по формуле:

где ОКЭ – общее количество элементов;

Т – продолжительность тренировки;

200 – коэффициент.

Интенсивность принято определять как высокую, среднюю (оптимальную) и низкую.

Универсальный показатель тренировочной нагрузки является динамика ЧСС в процессе тренировочного занятия или пульсовой стоимости нагрузок.

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

Ударное занятие характеризуется большим объемом и высокой интенсивностью нагрузки, оно может быть ударным также только по объему или только по интенсивности. Оптимальное занятие характеризуется 70-80% от ударной нагрузки. Умеренное занятие содержит 50-70% нагрузки от максимума. Разгрузочное занятие – менее 50%.

Существуют две концепции в отношении динамики тренировочных нагрузок. Одна концепция предусматривает постепенное (волнообразное) нарастание и снижение тренировочных нагрузок. Вторая - большую вариативность (скачкообразность) различных параметров тренировочных нагрузок, чередование больших, средних, малых нагрузок как в отдельных тренировочных занятиях, так и в недельных, месячных циклах.

На практике часто приходится встречаться с той и другой формой, когда плавное изменение нагрузки сменяется резкими скачками показателей объема и интенсивности. Начало соревновательного периода отличается высоким объемом тренировочной нагрузки, который постепенно снижается к соревнованиям. В период первых недель предсоревновательного мезоцикла интенсивность тренировочной работы относительно низкая, затем она воз­растает и вновь снижается за 5 - 7 дней до ответственных соревнований (Рис.1).

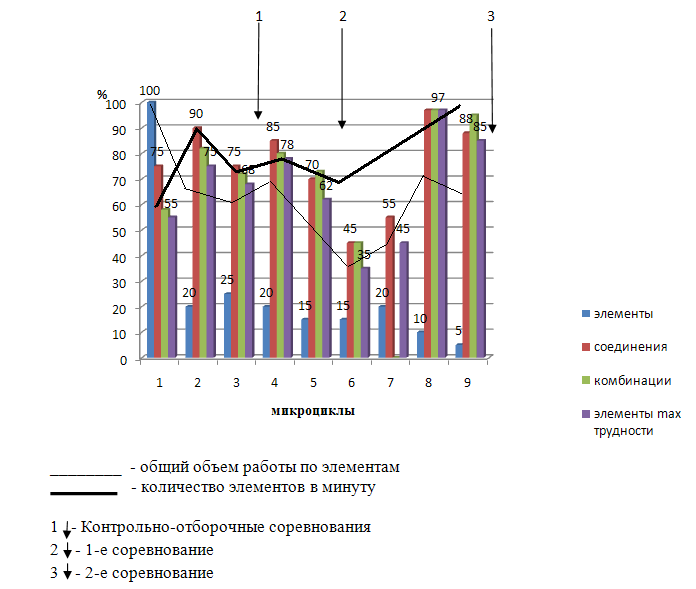


Рисунок 1 – Примерная динамика тренировочной нагрузки высококвалифицированных гимнасток

Предсоревновательный мезоцикл является естественным продолжением специально-подготовительного этапа и применяется для непосредственной подготовки к основному соревнованию. Его особенности определяются тем, что в нем необходимо с возможно полным приближением смоделировать режим предстоящих соревнований и обеспечить максимальную реализацию возможностей спортсменки в решающих выступлениях. Наиболее распространенный вариант построения данного мезоцикла приведен в таблице 9.

Таблица 9 – Модель предсоревновательного мезоцикла

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Микроциклы | Объем | Интенсивность | Количественные показатели | | Основная направленность тренировочной работы,  % |
| Объем  (сумма элементов, соединений)  М±m | Интенсивность (комбинации, элементы в минуту),  М±m |
| I | Большой | Низкая | 4759,4±146,4  953,8±19,52 | 26,0±0,58  2,98±0,08 |  |
| II | Большой | Высокая | 2949,3±92,6  1154,6±36,19 | 36,8±1,29  4,96±0,13 |  |
| III | Средний | Средняя | 2778,8±74,53  934,6±26,47 | 31,0±1,04  3,95±0,07 |  |
| IV | Большой | Высокая | 29,71±47,5  1066,9±31,16 | 35,1±1,08  4,33±0,14 |  |

В соревновательном мезоцикле по сравнению с предсоревновательным уменьшается общий объем работы (по количеству элементов). Однако увеличивается доля работы по элементам max трудности, происходит интенсификация тренировочного процесса за счет тренировки по соединениям, частям и целым комбинациям (рис.2).

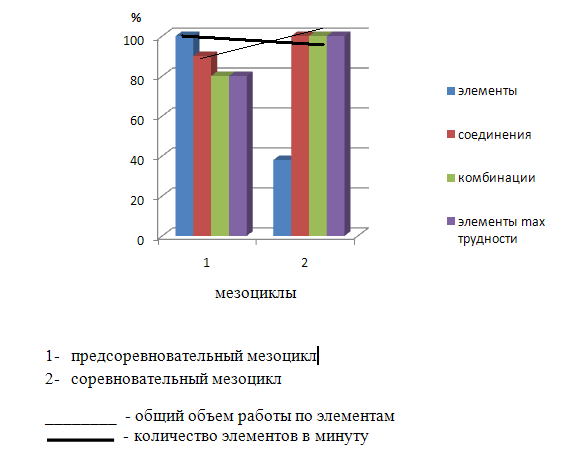


Рисунок 2 – Примерная тренировочная нагрузка в предсоревновательном и соревновательном мезоцикле высококвалифицированных гимнасток

Средние циклы тренировки состоят из различных сочетаний недельных циклов (микроструктур), отличаются друг от друга величиной и характером тренировочных нагрузок. Возможные варианты микроциклов представлены в таблице10.

Таблица 10 – Модель соревновательного мезоцикла

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Микроциклы | Объем | Интенсивность | Количественные показатели | | Основная направленность тренировочной работы,  % |
| Объем  (сумма элементов, соединений)  М±m | Интенсивность (комбинации, элементы в минуту),  М±m |
| V | Средний | Средняя | 2238,1±64,84  796,5±14,26 | 29.3±0,27  3,7±0,11 |  |
| VI | Низкий | Средняя | 1682,1±51.68  567.3±14,43 | 19,7±0,57  3,53±0,11 |  |
| VII | Средний | Средняя | 2115,2±40,83  691,2±17,45 | 19,8±0,42  3,89±0,10 |  |
| VIII | Большой | Высокая | 3156,3±84,87  1279,8±43,21 | 44,8±1,53  4,64±0,16 |  |
| IX | Средний | Высокая | 2877,7±94,41  1163,6±46,35 | 44,6±1,74  5,3±0,20 |  |

В соревновательном периоде возможны и другие варианты мезоциклов. По мере приближения к соревнованию изменяется не только количественная сторона выполнения нагрузки, но и качественная. От гимнасток требуется стабильное и выразительное выполнение целых комбинаций. В связи с этим увеличивается психическая напряженность занятий.

Аналогичная тенденция наблюдается не только в индивидуальных, но и в групповых.

В предсоревновательном мезоцикле характерна тренировка по элементам (совершенствование индивидуальной техники) в парах (переброски, броски предметов), по соединениям, где отрабатываются синхронность работы, выполняются «черновые варианты» целых комбинаций (2-3 за занятие). В соревновательном мезоцикле целые комбинации выполняются по 7-12 раз в день (при двухразовых тренировках 5-7 раз в основном занятии, 2-5 – в дополнительном), а также продолжается совершенствование отдельных, наиболее сложных соединений.

Для переходного периода характерным является восстановительно-поддерживающий мезоцикл с «мягким» тренировочным режимом, с использованием эффекта «переключения» для исключения монотонности в тренировке. Мероприятия, содействующие оптимальному течению восстановительных процессов.

Восстановительно-разгрузочные мезроциклы применяются внутри периода основных соревнований (между соревновательными мезоциклами) т.е. промежуточные.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов. Тренировочные мероприятия (сборы) могут быть иметь различную направленность в зависимости от целей и задач спортивной подготовки на конкретном этапе и периоде (Таблица 11).

**Таблица 11** – Тренировочные мероприятия

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид тренировочных сборов** | **Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)** | | | | **Оптимальное число участников сбора** | |
| **Этап высшего спортивного мастерства** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | **Этап начальной подготовки** |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы  по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы  по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - | |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - | |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | - | |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | | | - | | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы  для комплексного медицинского обследования | До 5 дней но не более 2 раз в год | | | - | | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | - | До 21 дня подряд  и не более двух сборов  в год | | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта и центры спортивной подготовки | - | До 60 дней | | - | | В соответствии с правилами приема |

При реализации Программы допускается проведение спортивных мероприятий за пределами Российской Федерации.

**Практические материалы для тренировочных занятий.**

Программный материал для практических занятий (индивидуальные тренировочные программы).

Для обеспечения эффективного управления подготовкой спортсмена на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства разрабатываются индивидуальные тренировочные программы, раскрывающие направленность, содержание, порядок, последовательность и сроки осуществления тренировочных и внетренировочных заданий, связанных с достижением индивидуальных целей спортивной подготовки в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки.

Схема разработки индивидуальных тренировочных программ представлена на рисунке 3.

|  |
| --- |
| Анализ данных, необходимых для составления тренировочной программы |
| Определение периода реализации тренировочной программы (в соответствии с индивидуальным планом) |
| Определение направленности и задач реализации тренировочной программы (в соответствии с индивидуальным планом) |
| Выбор оптимального варианта структуры тренировочного процесса в  соответствии с периодом реализации тренировочной программы |
| Определение состава тренировочных средств и режима тренировочной работы |
| Подбор комплекса восстановительных средств и распределение их в соответствии с периодом реализации тренировочной программы |
| Определение сроков и методов контроля (в соответствии с индивидуальным планом) |

Рисунок. 3 – Схема разработки индивидуальных

тренировочных программ

Успех реализации тренировочной программы обусловлен обоснованным определением состава тренировочных средств и режима тренировочной работы с учётом специализации, индивидуальных особенностей, уровня подготовленности спортсмена и направленности тренировочного процесса.

Рекомендации при разработке индивидуальных тренировочных программ:

* индивидуальная тренировочная программа разрабатывается на мезоцикл с учётом индивидуального плана спортивной подготовки, основной направленности тренировочного процесса в мезоцикле;
* нагрузка определяется в соответствии с задачами периода годичной подготовки и с учётом основной направленности микроциклов;
* при разработке индивидуальных тренировочных программ и определении структуры, содержания, объёмов, режимов работы необходимо ориентироваться на общие задачи периодов годичной подготовки, в рамках которых разрабатывается тренировочные программы.

При построении индивидуальных тренировочных программ рекомендуется ориентироваться на задачи тренировочного процесса по основным разделам подготовки и нормативные требования Программы по виду спорта художественная гимнастика (Таблица 12).

**Таблица 12** – Примерное содержание тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Задачи тренировочного процесса** | **Количество часов по разделам подготовки** | |
| ССМ |  |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | Расширение функциональных, двигательных возможностей спортсменов на основе применения элементов лёгкой атлетики | 131 |  |
| Расширение функциональных, двигательных возможностей спортсменов на основе применения элементов циклических видов спорта (плавание, лыжи и т.д) |
| Укрепление опорно-двигательного аппарата посредством силовых упражнений |
| Повышение уровня развития гибкости и содействие поддержанию оптимального уровня развития гибкости посредством применения динамических, статических и комбинированных упражнений |
| Восстановление функций организма и физическая реабилитация после специфических нагрузок, характерных для сложнокоординационных видов спорта |
| Развитие ловкости, приспособительной вариативности движений посредством применения элементов игровых видов спорта |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | Комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для сложнокоординационных видов спорта посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочной формы) и специально подготовительных упражнений | 291 |  |
| Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике (прыжковая, вращательная, др.) посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочной формы) и специально подготовительных упражнений |
| Обеспечение необходимой физической базы для эффективного совершенствования упражнений в избранном виде спорта посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочной формы) и специально подготовительных упражнений |
| Развитие способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочной формы) и специально подготовительных упражнений |
| Развитие физиологических функций необходимых для освоения соревновательных упражнений и успешного ведения соревновательной борьбы в условиях действия сбивающих факторов посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочной формы) и специально подготовительных упражнений |
| Формирование и развитие способностей к управлению физико-механическим состоянием своего тела в процессе выполнения соревновательных упражнений |
| Техническая подготовка (ТП) | Формирование и совершенствование техники исполнения базовых элементов различного уровня сложности посредством выполнения специально подготовительных и соревновательных упражнений | 233 |  |
| Формирование и совершенствование техники исполнения всех элементов и связок соревновательной программы посредством выполнения специально подготовительных и соревновательных упражнений |
| Достижение высокого уровня владения элементами различных групп сложности посредством выполнения специально подготовительных и соревновательных упражнений |
| Достижение высокого уровня владения соединениями их элементов дающие максимальные надбавки посредством выполнения специально подготовительных и соревновательных упражнений |
| Достижение технической избыточности выражающийся во владении перспективной техникой позволяющей быстро наращивать сложность соревновательной программы |
| Формирование умения точно воспроизводить оптимальный технический вариант соревновательной программы в требуемый момент в условиях действия сбивающих и неблагоприятных факторов включая соревновательный стресс |
| Достижение стабильности, надежности и устойчивости результата при выполнении соревновательных упражнений |
| Совершенствование хореографической подготовленности с учетом специфики сложнокоординационных видов спорта |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | Формирование вариативного мышления посредством моделирования различных условий соревновательной деятельности | 247 |  |
| Формирование готовность успешно выступать на соревнованиях в любом амплуа |
| Формирование умения противостоять сбивающим факторам посредством моделирования различных условий соревновательной деятельности |
| Совершенствование навыков успешного ведения соревновательной борьбы в неблагоприятных условиях соревновательной деятельности |
| Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации посредством моделирования различных условий соревновательной деятельности |
| Формирование умения быстро перестраивать комбинацию по ходу её выполнения посредством моделирования различных условий соревновательной деятельности |
| Совершенствование способности управлять эмоциональным состоянием в условиях соревнований |
| Формирование психологической готовности к участию в соревнованиях |
| Формирование умения использовать приемы активной саморегуляции психических состояний |
| Развитие и совершенствование психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения высшего уровня спортивного мастерства |
| Контрольные испытания (соревнования) | Участие в тренировочных соревнованиях в соответствии с индивидуальным календарем соревнований | 364 |  |
| Участие в контрольных соревнованиях в соответствии с индивидуальным календарем соревнований |
| Участие в инструкторской и судейской практике | В соответствие с планом инструкторской и судейской практики (см. табл. 15) | 58 |  |
| Восстановительные мероприятия | В соответствие с планом применения восстановительных средств (см. табл. 13) | 131 |  |
| **Всего часов по разделам подготовки:** |  | **1456** |  |

**Рекомендации по организации психологической подготовки.**

Главная задача психологической подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства - развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, исполь­зование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воз­действия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирова­ния соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

*Содержание основных методов и приемов психологической подготовки*

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных передний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание пловца.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом.

Метод воздействия – косвенное внушение.

3. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использо­вание изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состоя­ния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнуше­ние, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4 .Гетеротренинг (сеанс обучения аутогенной тренировке).В состоянии расслабления спортсмены изучают и повторяют специально разработанные формулы самовнушения.

5. Внушенный отдых. Спортсмену внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тя­жести тела и тепла в мышцах. В состоянии полудремоты он воспринимает словесные формулы (не повторяя и не проти­водействуя, не напрягаясь и не отвлекаясь). Метод воздействия – внушение, воздействие на сознательный и подсознательный уровни.

6. Внушенный сон (гипноз) с сохранением высокой восприим­чивости спортсмена к тому, что говорит ведущий. Воздействие на подсознание. Метод – императивное внушение.

7. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Побуждение к самовоспитанию осуществляется через обучение приемам саморегуляции. Некоторые из приемов очень простые. Их необходимо просто запомнить и применять в нужный момент. Эти способы саморегуляции называют отключение и переключение. Регулирующую функцию здесь выполняют образы отражаемого и отношение к ним, которые сложились у спортсмена. Цель отключения и переключения состоит в том, чтобы спортсмен осуществлял длительное удержание направленного сознания в русле, далеком от травмирующей ситуации. В данном случае приемы саморегуляции базируются на отражении спортсменом (основной функцией сознания является отражение) окружающего материального мира.

Существуют способы саморегуляции, связанные с отражением своего физического «Я». Они в наибольшей мере насыщены специ­альными приемами.

1. Контроль и регуляция тонуса мимических мышц. Этот прием требует специальной тренировки. Наибольший эф­фект достигается, если в процессе овладения данным приемом спортсмен проверяет и закрепляет его в разнообразных жизнен­ных ситуациях. Основным из критериев овладения этим приемом саморегуляции является способность ощущать свое лицо в виде маски (отсутствие мышечного напряжения).

2. Контроль и регуляция мышечной системы спорт­сменов. Психическая напряженность всегда вызывает ее избыточное напряжение. Тренировка в расслаблении мышц осуществляется с помощью словесных самоприказов, самовнушений, способ­ствующих сосредоточенности сознания на определенных груп­пах мышц.

3. Контроль и регуляция темпа движений и речи. Эмоциональная напряженность, наряду с мышечной скован­ностью, выражается в повышении привычного темпа движений и речи, при этом спортсмен начинает суетиться, беспричинно то­ропиться. В этом случае управление своим состоянием сводится к стремлению избавиться от суетливости, наладить четкий ритм своей деятельности, исключить необходимость спешки.

4. Специальные дыхательные упражнения. Спокойное, ровное и глубокое дыхание способствует сниже­нию напряжения. Усвоенное и хорошо закрепленное ритмичное дыхание оказывается высоко эффективным способом саморегу­ляции эмоционального напряжения.

5. Разрядка. Этот прием дает «выход» эмоциональному напряжению. Как прием саморегуляции, разрядка реализуется обычно в специфи­ческих формах разминки (выполнение определенного упражне­ния в полную силу).

Наиболее эффективны способы саморегуляции, связанные с отражением своего духовного «Я» (направление сознания на само­го себя). Для них характерны разнообразные приемы.

1. Отвлечение путем сюжетных представлений и воображе­ний. Уметь воссоздать и удержать в сознании картины прошлого (свя­занные с ощущением спокойствия и уверенности) очень важно для саморегуляции эмоциональных состояний.

2. Самовнушение. В процессе спортивной деятельности спортсмен может давать себе наставления, приказы, обращаться к себе с просьбой и т.д. (в основе этого приема саморегуляции лежит принцип использова­ния словесных формул).

3. Самоубеждение. Это своеобразная психотерапия, когда саморегуляция осуще­ствляется в разговорах с самим собой или с кем-то другим.

Следует выделить способы саморегуляции, в основе которых лежит отражение спортсменом своего социального «Я». Для них характерны два приема.

1. Регулирование цели. Это умение вовремя поставить цель в точном соответствии со своими возможностями, отодвинуть ее в состоянии эмоциональ­ной напряженности, а потом вновь актуализировать ее, когда при­дет время, что доступно только спортсмену с многолетним спортивным стажем и значительным опытом выступлений на со­ревнованиях.

2. Ритуал предсоревновательного поведения. В его основе лежат определенные стереотипы, вследствие чего нарушать его или изменять, особенно на крупных соревновани­ях, нецелесообразно, так что его выполнение уже само по себе становится успокаивающим фактором.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

**Планы применения восстановительных средств.**

Одним из главных вопросов управления работоспособностью спортсмена в программах тренировочных занятий и микро- и макрокроциклов является объединение средств восстановления и тренировочных воздействий. Все средства восстановления условно объединены в три группы: педагогические, психологические, медико-биологические (Таблица 13).

**Таблица 13** – Примерный план применения восстановительных средств

| **№ п/п** | **Средства и мероприятия** | **Сроки реализации** |
| --- | --- | --- |
| Педагогические | | |
|  | * варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; * использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; * «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысо­кой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между трени­ровочными сериями или соревновательными стартами продолжи­тельностью от 1 до 15 мин; * тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они ин­тенсифицируют процессы восстановления после тренировок с боль­шими нагрузками иной направленности); * рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; * планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; * рациональная организация режима дня. | В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов |
| Психологические | | |
|  | * аутогенная и психорегулирующая тренировка; * средства внушения (внушенный сон-отдых); * гипнотическое внушение; * приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упраж­нения, музыка для релаксации; * интересный и разнообразный досуг; * условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. | В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена |
| Медико-биологические | | |
|  | 1. рациональное питание:  * сбалансировано по энергетической ценности; * сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэле­менты, витамины); * соответствует характеру, величине и направленности трениро­вочных и соревновательных нагрузок; * соответствует климатическим и погодным условиям.  1. физиотерапевтические методы:  * массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); * гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); * аппаратная физиотерапия; * бани | В течение всего периода реализации программы |

**Планы антидопинговых мероприятий.**

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в училище олимпийского резерва разработан план антидопинговых мероприятий (Таблица14). Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать нормативные документы:

* Международный стандарт ВАДА по тестированию;
* Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
* Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

* Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.
* Опровержение стереотипного мнения о повсеместностном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.
* Раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).
* Формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.
* Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.
* Пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.
* Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

**Таблица 14** – Примерный план антидопинговых мероприятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание мероприятия | Форма проведения | Сроки реализации мероприятий |
| 1 | Информирование спортсменов о запрещённых веществах | Лекции, беседы, индивидуальные консультации | Устанавливаются в соответствии с графиком |
| 2 | Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами |
| 3 | Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена |
| 4 | Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья |
| 5 | Контроль знаний антидопинговых правил | Опросы и тестирование |
| 6 | Участие в образовательных семинарах | Семинары |
| 7 | Формирование критического отношения к допингу | Тренинговые программы |

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

**Планы инструкторской и судейской практики.**

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований (Таблица 15).

**Таблица 15** – Примерный план инструкторской и судейской практики

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Задачи | Виды практических заданий | Сроки реализации |
|  | * Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами * Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора | -Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.  -Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.  -Обучение основным техническим элементам и приемам.  -Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.  -Подбор упражнений для совершенствования техники.  -Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. | Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки |
| 2 | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении | -Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера. |
| 3 | Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту | -Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях |

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

Врачебный и педагогический контроль - необходимое условие управления процессом подготовки спортсмена. В соответствии с задачами этапного, текущего и оперативного контроля определяется состав средств и методов педагогического и врачебного контроля.

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

Выделяются следующие виды контроля:

- этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;

- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;

- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Этапный контроль осуществляется на основе целостной диагностики организма в непосредственной связи с общим состоянием здоровья, особенностями телосложения и состава тела. В зависимости от задач подготовки на том или ином этапе определяется объем показателей, включенных в программу обследований. Текущий контроль предполагает оценку состояния подготовленности, которая проявляется в результате воздействия нагрузок определенной направленности в серии тренировочных занятий или соревнований. Оперативный контроль позволяет получить информацию о реакции организма на конкретную нагрузку в ходе тренировочного занятия или соревнования.

Требования к организации и проведению *врачебно-педагогического, и биохимического контроля.*

Врачебный и биохимический контроль в зависимости от частных задач может включать в себя следующие мероприятия:

- углубленный медицинский осмотр (УМО), проводится с целью допуска спортсмена к тренировочному и соревновательному процессу по избранному виду спорта.

- углубленное комплексное биохимическое обследование (УКО), проводится с целью оценки возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

Этапный врачебный контроль (ЭВК) и этапное комплексное биохимическое обследование (ЭКО) проводятся не реже 3-4 раз в год.

Врачебный контроль.

Врачебный контроль – обязательное условие занятий спортом.

В задачи врачебного контроля входят:

1) определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния спортсменов с целью допуска к систематическим занятиям спортом;

2) систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой, состоянии их здоровья и функциональными изменениями, происходящими под влиянием физических упражнений для обеспечения их оздоровительного значения;

3) выявление, лечение и профилактика пред патологических состояний и патологических изменений, возникающих при не рациональном использовании физических упражнений.

При оценке состояния здоровья спортсменов выделяют:

- здоровых спортсменов;

- практически здоровых (с отклонениями в состоянии здоровья или с компенсированными хроническими заболеваниями вне фазы обострения, которые не ограничивают выполнение тренировочной работы);

- спортсменов с заболеваниями, требующими лечения и ограничивающими тренировочный процесс;

- спортсменов с заболеваниями, требующими стационарного лечения с обязательным отстранением на разные сроки от тренировочной и соревновательной деятельности.

Состояние здоровья оценивается врачами-специалистами на основе результатов углубленного медицинского обследования. Состояние здоровья и избирательного функционального состояния рассматриваются как взаимосвязанные, взаимообусловленные процессы. Оценка состояния здоровья спортсмена проводится с обязательным использованием тестирующих нагрузок.

Врачебно-педагогическое наблюдение, текущее биохимическое обследование (ТО), текущий врачебный контроль осуществляется в соответствии с положением «О врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом» (приказ Минздрава РФ «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и ЛФК» от 20.08.01 № 337). С целью учета состояния спортсмена на каждого обучающегося заполняется врачебно-контрольная карта.

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физического развития, биологического возраста, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

Оценка состояния здоровья. К занятиям спортом допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а так же лица, имеющие не значительные, чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

Оценка физического развития проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, а также темпы их развития.

При оценке функционального состояния, прежде всего, анализируют данные, полученные в состоянии покоя по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериального давления, электрокардиограммы и др.) или к должным величинам (жизненной емкости лёгких, максимальной вентиляции лёгких и др.)

Определение специальной тренированности. Динамика специальной тренированности изучается методом повторных нагрузок. Оценка дается с учетом результатов проделанной работы и степени сдвигов в функциональных показателях. По изменению биохимических показателей можно судить о направленности тренировочных занятий и тем самым управлять тренировочным процессом.

Самоконтроль при выполнении физических нагрузок.

Каждый спортсмен должен научиться проводить самостоятельные наблюдения за изменением в состоянии своего здоровья, физического развития, функциональной готовности своего организма к занятиям физическими упражнениями. Результаты самоконтроля оказывают большую помощь тренеру-преподавателю, который в зависимости от характера возникающих изменений может регулировать тренировочные нагрузки. Ведь оптимальная дозированная мышечная нагрузка повышает общий эмоциональный тонус, создавая устойчивое бодрое настроение, которое служит наиболее благоприятным фоном для умственной деятельности и важным профилактическим средством против переутомления, а так же повышению работоспособности.

К показателям самоконтроля можно отнести субъективные и объективные признаки.

К субъективным признакам относятся – самочувствие (определяется по ощущениям своего состояния исходя из пятибалльной системы: 5 – отличное, 4 – хорошее, 3 – удовлетворительное, 2 – плохое, 1 – очень плохое), настроение, неприятные ощущения, аппетит, желание тренироваться.

К объективным признакам можно отнести - ЧСС (частоту сердечных сокращений измеряют лежа в постели, желательно в одно и тоже время; до тренировочного занятия, во время и после него). Массу тела (вес) измеряется перед началом тренировочного занятия и после его. Одежда и обувь должны быть одними и теми же. Функцию желудочно-кишечного тракта, потоотделение, силу мышц, ЖЕЛ (жизненную емкость легких), результаты физической подготовки. Некоторые показатели можно измерять утром после сна, другие до тренировочного занятия и после него, а так же вечером.

После тренировочных занятий происходит снижение массы тела, не более чем на 2 – 3% от исходного; увеличение частоты сердцебиений на 20 – 30% с последующим снижением; снижение силы кисти с последующим ее повышения к вечеру; ЖЕЛ обычно снижается, но к вечеру восстанавливается до исходного уровня. Скорость восстановления всех показателей не одинаковая. Но если на следующий день после тренировки ЧСС не достигает исходного уровня, отмечается снижение массы тела, появляется вялость, сонливость, снижение аппетита, то это значит, что восстановительный процесс замедлен. Значит, физическая нагрузка была для организма велика и к последующей тренировке организм не готов.

Все данные самоконтроля необходимо записывать в специальную тетрадь (дневник). В дневнике отмечают содержание занятия, ее дозировку, результаты работы над овладением техникой и ее совершенствованием, удачные движения их характер связанные с эти ощущением, так же указывают недочеты, ошибки. А так же в дневнике записывается продолжительность и качество сна, аппетит, появление во время занятий болей в мышцах, в области сердца, головных болей, головокружения. Этот дневник спортсмены должны показывать преподавателю (тренеру) для корректировки объема и интенсивности физических упражнений, а причину отклонения в состоянии здоровья должен установить врач.

Самый доступный способ контроля за физиологическими сдвигами в организме при выполнении физической нагрузки является ЧСС. Сопоставляя характер нагрузки с изменением частоты пульса, определяют реакцию организма в любой момент занятия. Если использовать методику графической регистрации, то можно получить запись физиологической кривой всего занятия.

Накопленный педагогический опыт позволяет выделить следующие уровни интенсивности выполнения физических упражнений (Таблица 16):

**Таблица 16** – Интенсивность выполнения физических упражнений

|  |  |
| --- | --- |
| Интенсивность | Уд/мин |
| Малая | 100 – 120 |
| Умеренная | 120 – 140 |
| Средняя | 140 – 160 |
| Большая | 160 – 180 |
| Максимальная | 180 - 200 |
| Предельная | свыше 200 |

Измерение пульса производится следующим образом, положить пальцы правой руки либо на левую сторону груди в области «верхушечного толчка», либо на шеи под нижнюю челюсть, или на висок, можно на левое запястье у основания большого пальца. Подсчитывают число пульсаций за 10 сек и умножают на шесть, можно за 30 сек и умножить на два.

*Педагогический контроль* осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и включает следующие виды (Таблица 17).

**Таблица 17** – Показатели и методы педагогического контроля

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды педагогического контроля | Сроки (в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки) | Показатели оценки | Методы педагогического контроля |
| 1 | Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками | * оперативный, * текущий, * этапный | * специализированная нагрузка; * координационная сложность нагрузки; * направленность нагрузки; * величина нагрузки; | * сбор мнений спортсменов и тренеров; * анализ рабочей документации тренировочного процесса; * педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований; * определение и регистрация показателей тренировочной деятельности; * тестирование различных сторон подготовленности спортсменов и др. |
| 2 | Контроль над физической подготовленностью | * этапный | * уровень развития физических способностей |
| 3 | Контроль над технической подготовленностью | * текущий, * этапный | * объём техники; * разносторонность техники; * эффективность техники; * освоенность |

Эффективность управления процессом подготовки спортсмена во многом обусловлена использованием адекватных средств и методов педагогического контроля. Целью педагогического контроля является получение объективной информации о состоянии спортсмена, необходимой для принятия управленческого решения.

Объектами контроля в спорте являются:

1) контроль соревновательной деятельности;

2) контроль тренировочной деятельности;

3) контроль уровня подготовленности спортсмена.

В практике спорта, достаточно широко применяется комплексный контроль, под которым следует понимать контроль, в ходе которого сопоставляются и анализируются значения показателей всех трех вышеназванных направлений и устанавливается связь между параметрами тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена и показателями его физического состояния, зарегистрированными в стандартных условиях.

Практические процедуры контроля (тестирования) могут осуществляться специалистами различного профиля. Однако окончательное решение, определяющее структуру и содержание последующей подготовки, всегда остается за тренером.

Контроль соревновательной деятельности.

Контроль соревновательной деятельности является неотъемлемым условием эффективного управления процессом подготовки спортсмена.

Соревновательная деятельность - интегральная характеристика подготовленности, результат функционирования всей системы спортивной подготовки. Спортивный результат дает необходимую информацию для уточнения задач подготовки на ее определенных этапах, выбора состава средств и методов тренировочного воздействия.

Однако спортивный результат - сложное многокомпонентное явление, поэтому контроль, построенный только на анализе динамики результатов, позволяет получить лишь обобщенное представление об эффективности процесса подготовки. Следовательно, наряду с анализом спортивных результатов целесообразно использовать контроль за отдельными, наиболее информативными компонентами соревновательной деятельности. Необходимым условием контроля является наличие модели соревновательной деятельности.

Контроль соревновательной деятельности спортсмена осуществляется по следующим основным направлениям:

1) контроль за структурой и характером технико-тактических действий в условиях соревнований;

2) контроль за параметрами (объем, интенсивность, характер распределения в циклах подготовки) соревновательных нагрузок.

Контроль тренировочной деятельности.

Основная составляющая педагогического контроля тренировочной деятельности - контроль параметров тренировочных нагрузок, состав тренировочных средств и методов подготовки. Параметры нагрузок должны соответствовать основным разделам тренировочного процесса: физической, технической, тактической и психической подготовке. Поскольку на каждом структурном уровне спортивной подготовки тренировочные воздействия направлены на достижение специфических целей, решение специфических задач, то и контроль тренировочных воздействий должен быть неразрывно связан с этими структурными уровнями. Следует различать контроль нагрузок в структуре отдельного тренировочного занятия, микроцикла, мезоцикла, макроцикла, структуре годичного цикла подготовки.

Цель *психологического контроля:* оценка суммарного психологического состояния спортсмена и выявление отдельных факторов, влияющих на его психологическое состояние.

Система комплексного психологического контроля представлена в таблице 18.

**Таблица 18** – Система комплексного психологического контроля

| Виды психологического контроля | Психологические особенности спортсменов, составляющие предмет контроля | Направление использования данных психологического контроля в подготовке спортсменов | Диагностический материал  (тесты, анкеты) |
| --- | --- | --- | --- |
| Углубленный специализированный контроль  (ежегодно) | * социально-психологический статус в команде; * направленность личности, ведущие отношения, мотивация; * свойства нервной системы и темперамента | * спортивная ориентация и отбор в команду; * индивидуализация многолетнего и годичного планирования; * формирование индивидуального стиля деятельности; * выбор индивидуально оптимальной стратегии подготовки | * социометрический статус личности в спортивной команде (Г.Бабушкин, В Смоленцева; Р. Немов и др.); * направленность и мотивационные тенденции личности (Ю.Орлов; Р. Кеттелл и др.); * структура темперамента и психологические особенности личности (Г. Айзенк; Е. Ильин; В. Русалов и др.); * самооценка личности (Ч. Спилбергер –Ю. Ханин; Р. Кеттелл и др). * развитие интеллекта (Р.Кеттелл; Р. Амтхауэр и др.) |
| Этапный контроль  (в соответствии с планом спортивной подготовки) | * относительно постоянные конфликты и состояния; * психические процессы и регуляторные функции | * определение индивидуально оптимальной тактики педагогических воздействий; * разработка индивидуальных модельных характеристик психологической подготовленности и готовности; * выделение лиц, нуждающихся в психопрофилактике и психорегуляции | * диагностика межличностных отношений (Т. Лири; К. Томас и др.); * уровень субъективного контроля (Дж.Роттер; Р. Кеттелл и др.); * оценка суггестивности (О.Елисеев; Р. Немов и др.). |
| Текущий контроль  (ежемесячно) | * активность - актуальные эмоциональные состояния | * определение индивидуально адекватных средств психологической подготовки; * экстренная коррекция заданий и требований к спортсмену | * психо-эмоциональные состояния личности личности –тревожность, усталость, подавленность, депрессия (Г. Айзенк; Люшер; Д. Рикс ; О.Елисеев ; Ж. Тейлор и др.) * диагностика агрессивности Басса-Дарки; Р. Кеттелла и др. |
| Оперативный контроль  (в процессе тренировочных занятий) | * состояния непосредственной психической готовности к действию | * экстренная коррекция эмоционального состояния и уровня активности | * мотивация достижений (А. Мехрабиан; Ф. Холпе; Т. Бежанишвили и др.). * опросник Г.Бабушкина с соавторами «Психологическая готовность спортсменов к тренировочному и соревновательному процессам» и др. |

**III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

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, отображены в таблице 19.

**Таблица 19** – Влияние физических качеств и телосложения на результативность гимнастки

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

Условные обозначения: 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние;   
1 – незначительное влияние.

Под *скоростными способностями* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

*Мышечная сила* – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

*Вестибулярная устойчивость* характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков).

*Выносливость* является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

*Гибкость* являетсяинтегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формыее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

*Телосложение* оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

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

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, представлены в таблицах 20–23.

**Таблица 20** – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы **на этапе начальной подготовки**

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

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

**Таблица 21** – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы **на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | Оценка |
| --- | --- | --- |
| Гибкость:  подвижность тазобедренных суставов | Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад  1 - с правой ноги  2 - с левой ноги | «5» – плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками  «4» – 1 - 5 см от пола до бедра  «3» – 6 - 10 см от пола до бедра  «2» – захват только одноименной рукой  «1» - без наклона назад |
| Гибкость:  подвижность тазобедренных суставов | Поперечный шпагат | «5» – выполнение шпагата по одной прямой  «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь  «3» – до 10 см от линии до паха  «2» – 10 - 15 см от линии до паха  «1» – 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь |
| Гибкость:  подвижность позвоночного столба | «Мост» на коленях    И.П. – стойка на коленях  1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки,  2-3 фиксация положения  4 – И.П. | «5» – плотная складка, локти прямые колени вместе  «4» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки  «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь  «2» – наклон назад, руками до пола  «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь |
| Гибкость:  подвижность позвоночного столба | «Мост»  И.П. – основная стойка    1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени  2 – 7 фиксация положения  8 – И.П. | «5» – мост с захватом руками за голень, плотная складка  «4» – мост с захватом  «3» – мост вплотную,руки к пяткам  «2» – 2 – 6 см от рук до стоп  «1» - 7 – 12 см от рук до стоп |
| Силовые способности:  сила мышц пресса | Из И.П. лежа на спине, ноги вверх  1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат  2 - И.П. | Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки  Выполнение за 10 секунд  «5» – 10 раз  «4» – 9 раз  «3» – 8 раз  «2» – 7 раз  «1» – 6 раз |
| Силовые способности:  сила мышц спины | Из И.П. лежа на животе  1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч  2 - И.П. | Выполнить 10 раз  «5» - до касания ног, стопы вместе  «4» - руки параллельно полу  «3» - руки дальше вертикали  «2» - руки точно вверх  «1» - руки чуть ниже вертикали |
| Скоростно-силовые способности | Прыжки с двойным вращением скакалки вперед | «5» – 20 раз за 10 секунд  «4» – 19 раз  «3» – 18 раз  «2» – 17 раз  «1» – 16 раз |
| Координационные способности: статическое равновесие | Равновесие «захват»  0028 grand écart ldietro con a  И.П. – стойка,  руки в стороны  Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец.  Тоже упражнение с другой ноги | Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой  «5» – 8 секунд  «4» – 7 секунд  «3» – 6 секунд  «2» – 5 секунд  «1» – 4 секунды |
| Координационные способности: статическое равновесие | Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад  0018 grand écart facciale senza a**0024 grand écart laterale senza a**  Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 5 секунд | «5» – «рабочая» нога выше головы  «4» – стопа на уровне плеча  «3» – нога на уровне 90°  «2» - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога |

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Средний балл:

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

4,4 – 4,0 – выше среднего

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

3,4 – 3,0 – ниже среднего

2,9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовки

**Таблица 22** – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы **на этапе совершенствования спортивного мастерства**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | Оценка |
| --- | --- | --- |
| Гибкость:  подвижность тазобедренных суставов | Шпагат с опоры высотой 50 см с наклоном назад  1 - с правой ноги  2 - с левой ноги | «5» – плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками  «4» – 1 - 5 см от пола до бедра  «3» – 6 - 10 см от пола до бедра  «2» – захват только одноименной рукой  «1» - без наклона назад |
| Гибкость:  подвижность тазобедренных суставов | Поперечный шпагат | «5» – выполнение шпагата по одной прямой  «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь  «3» – до 10 см от линии до паха  «2» – 10-15 см от линии до паха  «1» – 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь |
| Гибкость:  подвижность позвоночного столба | «Мост» на коленях    И.П. – стойка на коленях  1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки,  2 - 3 фиксация положения  4 – И.П. | «5» – плотная складка, локти прямые колени вместе  «4» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки  «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь  «2» – наклон назад, руками до пола  «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь |
| Гибкость:  подвижность позвоночного столба | «Мост»  И.П – основная стойка    1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени  2 – 7 фиксация положения  8 – И.П. | «5» – мост с захватом руками за голень, плотная складка  «4» – мост с захватом  «3» – мост вплотную, руки к пяткам  «2» – 2 – 6 см от рук до стоп  «1» - 7 – 12 см от рук до стоп |
| Силовые способности:  сила мышц пресса | Из И.П. лежа на спине, ноги вверх  1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат  2 - И.П. | Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки  Выполнение за 15 секунд  «5» – 14 раз  «4» – 13 раз  «3» – 12 раз  «2» – 11 раз  «1» – 10 раз |
| Силовые способности:  сила мышц спины | Из И.П. лежа на животе  1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч  2 - И.П. | Выполнить 10 раз – за 10 секунд  «5» - до касания ног, стопы вместе  «4» - руки параллельно полу  «3» - руки дальше вертикали  «2» - руки точно вверх  «1» - руки чуть ниже вертикали |
| Скоростно-силовые способности | Прыжки с двойным вращением скакалки вперед | «5» – 39 - 40 раз за 20 секунд  «4» – 38 раз  «3» – 37 раз  «2» – 36 раз  «1» – 35 раз |
| Координационные способности: статическое равновесие | 0028 grand écart ldietro con aРавновесие «захват»  И.П. – стойка, руки в стороны  Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец  Тоже упражнение с другой ноги | Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой  «5» – 12 секунд  «4» – 11 секунд  «3» – 10 секунд  «2» – 9 секунд  «1» – 8 секунд |
| Координационные способности: статическое равновесие | Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад  0018 grand écart facciale senza a**0024 grand écart laterale senza a**  Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 5 секунд | «5» – «рабочая» нога выше головы  «4» – стопа на уровне плеча  «3» – нога на уровне 90°  «2» - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога |
| Координационные способности: статическое равновесие | 0033 grand écart ldietro orizzontale a Переднее равновесие Выполняется на полупальце,  с правой и левой ноги Фиксация положения 6 секунд | «5» – амплитуда – 180° и более, высокийполупалец  «4» – амплитуда 180°, положение корпуса ниже вертикали  «3» – 160 -135°  «2» – неуверенное исполнение технического элемента, низкийполупалец, недостаточная амплитуда |
| Вестибулярная устойчивость | Переворот вперед  001 tour lent in sgambata 36  Выполняется с правой и левой ноги | «5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона  «4» – недостаточная амплитуда  «3» – нет фиксированной концовки элемента  «2» – амплитуда менее 135° |
| Вестибулярная устойчивость | Переворот назад  156x  Выполняется с правой и левой ноги | «5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация шпагата  «4» – недостаточная амплитуда  «3» – нет фиксированной концовки элемента  «2» – амплитуда менее 135° |

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Средний балл:

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

4,4 – 4,0 – выше среднего

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

3,4 – 3,0 – ниже среднего

2,9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовки

**Таблица 23** – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы **на этапе высшего спортивного мастерства**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | Оценка |
| --- | --- | --- |
| Гибкость:  подвижность тазобедренных суставов | Шпагат с опоры высотой 60 см с наклоном назад  1) с правой ноги  2) с левой ноги | «5» – плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками  «4» – 1-5 см от пола до бедра  «3» – 6-10 см от пола до бедра  «2» – захват только одноименной рукой  «1» - без наклона назад |
| Гибкость:  подвижность тазобедренных суставов | Поперечный шпагат | «5» – выполнение шпагата по одной прямой  «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь  «3» – до 10 см от линии до паха  «2» – 10-15 см от линии до паха  «1» – 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь |
| Гибкость:  подвижность позвоночного столба | «Мост» на коленях    И.П. – стойка на коленях  1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки,  2-3 фиксация положения  4 – И.П. | «5» – плотная складка, локти прямые колени вместе  «4» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки  «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь  «2» – наклон назад, руками до пола  «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь |
| Гибкость:  подвижность позвоночного столба | «Мост»  И.П. – основная стойка    1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени  2 – 7 фиксация положения  8 – И.П. | «5» – мост с захватом руками за голень, плотная складка  «4» – мост с захватом  «3» – мост вплотную, руки к пяткам  «2» – 2 – 6 см от рук до стоп  «1» - 7 – 12 см от рук до стоп |
| Силовые способности:  сила мышц пресса | 1 - Из И.П. лежа на спине, ноги вверх  2 - сед углом, ноги в поперечный шпагат  3 - И.П. | Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки  Выполнение за 15 секунд  «5» – 14 раз  «4» – 13 раз  «3» – 12 раз  «2» – 11 раз  «1» – 10 раз |
| Силовые способности:  сила мышц спины | Из И.П. лежа на животе    1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч  2 - И.П. | Выполнить 10 раз – за 10 секунд  «5» - до касания ног, стопы вместе  «4» - руки параллельно полу  «3» - руки дальше вертикали  «2» - руки точно вверх  «1» - руки чуть ниже вертикали |
| Скоростно-силовые способности | Прыжки с двойным вращением скакалки вперед | «5» – 59-60 раз за 30 секунд  «4» – 58 раз  «3» – 57 раз  «2» – 56 раз  «1» – 55 раз |
| Координационные способности: статическое равновесие | Равновесие «захват»  0028 grand écart ldietro con a  И.П. – стойка  руки в стороны  Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец  Тоже упражнение с другой ноги | Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой  «5» – 16 секунд  «4» – 15 секунд  «3» – 14 секунд  «2» – 13 секунд  «1» – 12 секунд |
| Координационные способности: статическое равновесие | Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад  0018 grand écart facciale senza a**0024 grand écart laterale senza a**  Выполняется с правой и левой ноги  Фиксация равновесия – 5 секунд | «5» – «рабочая» нога выше головы  «4» – стопа на уровне плеча  «3» – нога на уровне 90°  «2» - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога |
| Координационные способности: статическое равновесие | 0033 grand écart ldietro orizzontale a Переднее равновесие Выполняется на полупальце  с правой и левой ноги Фиксация положения 10 секунд | «5» – амплитуда – 180 ° и более, высокийполупалец  «4» – амплитуда 180 °, положение корпуса ниже вертикали  «3» – 160 -135°  «2» – неуверенное исполнение технического элемента, низкийполупалец, недостаточная амплитуда |
| Вестибулярная устойчивость | Переворот вперед  001 tour lent in sgambata 36  Выполняется с правой и левой ноги | «5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона на полупальце  «4» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона на всей стопе  «3» – нет фиксированной концовки элемента  «2» – недостаточная амплитуда |
| Вестибулярная устойчивость | Переворот назад  Выполняется с правой и левой ноги | «5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация шпагата на полупальце  156x  «4» – недостаточная амплитуда  «3» – нет фиксированной концовки элемента  «2» – амплитуда менее 135 ° |

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Средний балл:

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

4,4 – 4,0 – выше среднего

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

3,4 – 3,0 – ниже среднего

2,9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовки

**IV. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

**Список литературных источников,** рекомендуемых при реализации Программы:

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: Физкультура и спорт, 2004. -328 с.
2. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
4. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореф. Дис. Канд. Пед. Наук. –СПб.. 2003. -20 с.
5. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 129 с.
6. Годик М.А Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: "СААМ", 1995.
7. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980 – 136 с.
8. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
9. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
10. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В.Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
11. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. / Основы теории и методики воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.
12. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1987. - 256 с.
13. Ивойлов А.В. Помехоустойчивость движений спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1986. - 110 с.
14. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. Пособие. СПб.: Издат-во СПБГАФК, 1998. -26 с.
15. Карпман В.Л. и др. Тестирование в спортивной медицине. – М.: ФиС, 1988. – 208 с.
16. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
17. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320с.
18. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
19. Мельников В.Н. Психология - Учебник для институтов физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 138 с.
20. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
21. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва – М.: ВНИИФК, 1994. – 320 с.
22. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 285 с.
23. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.
24. Родионов А. В. Влияние психических факторов на спортивный результат. – М.: ФиС, 1983. – 112 с.
25. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
26. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. – М.: СААМ, 1995. – 445 с.
27. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
28. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт. 1974. – 232 с.
29. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт. – 1987. – 128 с.
30. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
31. Хрущёв С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 143 с.
32. Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Т.С. Лисицкой–М.: Физкультура и спорт, 1982. -232 с.
33. Художественная гимнастика: учебник под ред. Л.А. Карпенко. Всероссийская федерация художественной гимнастики, –М.: 2003. -381 с.

**Перечень Интернет-ресурсов**, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (http://www.minsport.gov.ru/).
2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики [Электронный ресурс] (http://www. http://www.vfrg.ru/).
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] (http://www.rusada.ru/).
4. Официальный интернет-сайт ВАДА [Электронный ресурс] (http://www.wada-ama.org/).
5. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (http://lib.sportedu.ru/).

С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки гимнасток следует демонстрировать видеозаписи выступления самих спортсменок, их соперниц, мировых лидеров в художественной гимнастике и различные общероссийские и международные соревнования.

**Приложение А**

**ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий разрабатывается и корректируется специалистами организации, реализующей программу спортивную подготовку, ежегодно в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на очередной календарный год.

**ПРИЛОЖЕНИЕ Б**

**Типовой план индивидуальной подготовки спортсмена**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **январь** | | | **февраль** | | **март** | | **апрель** | | **май** | | **июнь** | | **июль** | | **август** | | | **сентябрь** | | **октябрь** | | **ноябрь** | | | **декабрь** | |
| **Соревнования** |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | | |  | |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| **Тренировочные мероприятия (сборы)** |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | | |  | |
| **Медицинские обследования** |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | | |  | |
| **ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Количество тренировочных дней** |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| **Количество тренировочных занятий** |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| **Время тренировочной работы (ч):** |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| **Соревновательная подготовка (ч)** |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| **ОФП (ч)** |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| **СФП (ч)** |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| **Техническая подготовка (ч)** |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Инструкторская практика (ч)** |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| **Судейская практика (ч)** |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |