

Отдел по физической культуре и спорту
муниципального образования Кореновский район.

Муниципальное образовательное бюджетное учреждение дополнительного
образования Детская-юношеская спортивная школа № 3
МО Кореновский район.

**Дополнительная предпрофессиональная программа
по виду спорта художественная гимнастика**

Разработана в соответствии с федеральными требованиями
по виду спорта и учетом требований Федерального стандарта спортивной
подготовки по художественной гимнастике.

(Приказ Министерства спорта РФ от 15.02.2013г. № 40 « Об утверждении
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта
Художественная гимнастика »).

Срок реализации 7 лет

г. Кореновск 2015г.

Согласовано
решении педагогического
совета МОБУ ДО ДЮСШ № 3
МО Кореновский район
Протокол № 3
«01» июля 2015г.



Автор программы:

Орешенкова Юлия Николаевна - тренер-преподаватель МОБУ ДО ДЮСШ № 3

Рецензенты:

Кныш Наталья Геннадьевна — тренер-преподаватель высшей категории МОБУ ДОД ДЮСШ «Виктория» ст. Выселки Краснодарского края. Кандидат в мастера спорта по художественной гимнастике.

Гордеев Станислав Сергеевич -тренер-преподаватель I категории, кандидат в мастера спорта, кандидат экономических наук.

Программа составлена в соответствии с действующими, нормативно - правовыми и законодательными актами.

Программа предназначена для подготовки гимнасток в группах начальной подготовки (НП), тренировочного этапа, а также для организации и планирования тренировочной работы, определения наполняемости и объема занятий различных возрастных групп.

Раскрывает содержание тренировочной работы, планирует распределение учебного материала по группам и разделам подготовки, систему контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.

Содержание.

1.1.	Титульный лист.	стр.-1
1.2	Пояснительная записка.	стр.-6
2.	Методические указания.	стр.-7
2.1.	Особенности осуществления спортивной подготовки.	стр.-7
2.2.	Длительность этапов подготовки(минимальный возраст).	стр.-7
2.3.	Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки.	стр.-9
2.4.	Планы применения восстановительных мероприятий.	стр.-10
2.5.	Рекомендации по организации психологической подготовки.	стр.- 12
2.6.	Планы инструкторской и судейской практики.	стр.-20
2.7.	Организация по проведению врачебно-педагогической и медико-биологического контроля.	стр.-21
2.8.	Хореографическая подготовка.	стр.-23
2.9.	Уроки хореографии для групп начальной подготовки.	стр.-27
2.9.1.	Уроки хореографии для тренировочных групп	стр.-29
3.	Нормативная часть.	стр.-31
3.1.	Содержание спортивной подготовки.	стр.-31
3.2.	Квалификации видов и компонентов подготовки гимнасток.	стр.-32
3.3.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю, и оборудованию.	стр.-41
3.3.1.	Требования к материально-технической базе и инфраструктуре.	стр.-41
3.3.2.	Оборудование и спортивный инвентарь.	стр.-41
4.	Система контроля и зачетные требования.	стр.-43
4.1.	Требования к результатам реализации программы.	стр.-43
4.2.	Виды контроля по общей физической и специально физической подготовке.	стр.-45
4.2.1.	Для групп начальной подготовки.	стр.-45
4.2.2.	Для тренировочных групп до 2-х лет.	стр.-46
4.2.3.	Для тренировочных групп свыше 2-х лет.	стр.-47
4.3.	Планирование и учет тренировочной работы.	стр.- 50
5.	План физкультурных и спортивных мероприятий.	стр.-70
6.	Перечень информационного обеспечения Программы.	стр.-70

1.2 Пояснительная записка

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

Художественная гимнастика - сложно координированный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества технических движений свободного характера объединенных в композицию.

Для развития вида спорта сегодня характерны тенденции к омоложению спортсменок, усложнения упражнений, обострения конкурентной борьбы.

Спортивная подготовка в художественной гимнастике - многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся.

Главная цель - это воспитание человека, спортсмена, бывшего высокого спортивного результата.

Частная цель - выполнение норматива Кандидата в мастера спорта.

Задачи подготовки по художественной гимнастике сводятся к следующему:

1. Всестороннее гармоничное развитие человека.
2. Развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести и т.д.).
3. Формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых в области художественной гимнастики.
4. Воспитание нравственно-этических качеств.
5. Развитие эстетических качеств (музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма).

К частным задачам художественной гимнастики относятся:

- воспитание умения произвольно регулировать силу (степень мышечного напряжения) движений в соответствии с их амплитудой, направлением, темпом и ритмом;

- воспитание умения придавать движениям разнообразную эмоциональную окраску;

- эстетическое воспитание занимающихся на основе связи движений с музыкой и использования элементов танца.

2.Методические указания по подготовке гимнасток

2.1 Особенности осуществления спортивной подготовки в художественной гимнастике

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Для проведения занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) привлекается дополнительно второй тренер (тренер-преподаватель) по хореографии.

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.

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется согласно таблице

2.2 Длительность этапов подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки

Год обучения	Возраст учащихся	Кол-во учащихся в группе	Максимальное кол-во часов в неделю	Требования к спортивной подготовке
I. Группы начальной подготовки (НП)				
1,2 год	5-7	15 (30)	от 6 до 9	Выполнение переводных нормативов по ОФП
II. Учебно-тренировочные группы (УТ)				
до 2 лет	7-10	10-8 (15)	12	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП, выполнение разрядных требований
свыше 2 лет	10-13	8-5 (15)	18	

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

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

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

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

- построение программы с учетом принципов воспитывающего обучения, использование определенных средств, методов и приемов спортивной подготовки гимнасток;
- использование единой педагогической системы, обеспечивающей преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.
- формирование целевой направленности по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- внедрение оптимального соотношения (соразмерности) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;
- применение средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки;
- увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла;
- соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

2.3 Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков ("школы движений");
- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;
- освоение основ техники по виду спорта художественная гимнастика;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта художественная гимнастика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменок;
- отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта художественная гимнастика.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменок.

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

Система спортивного отбора включает:

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

2.4 Планы применения восстановительных мероприятий.

Успешное решение задач, стоящих перед отделением художественной гимнастики в процессе подготовки гимнасток невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

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

Педагогические средства восстановления:

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

Психологические средства восстановления:

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

Гигиенические средства восстановления:

- рациональный режим дня;

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

Физиотерапевтические средства восстановления:

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

Применение физических средств восстановления в тренировочном процессе благотворно сказывается на функциональном состоянии различных систем спортсменов. Однако получение запланированного результата возможно только при правильном сочетании восстановительных мероприятий различной направленности. Поэтому следует учитывать, что, кроме мобилизации резервов организма (т.е. стимулирования расхода веществ) физическими средствами восстановления тонизирующей направленности, необходимо также стимулировать процессы накопления энергетического и пластического материала, достигая это использованием средств релаксирующей направленности.

Физические средства восстановления, применяемые в соответствующих технологических режимах, обладают различной направленностью воздействия на организм:

– физические средства восстановления, технологические параметры которых способствуют преобладанию процессов возбуждения в ЦНС, мобилизации резервов организма, улучшению функционального состояния нервно-мышечного аппарата, увеличению уровня проявления скоростно-силовых возможностей спортсменов, обеспечивают т о н и з и р у ю щ у ю направленность действия, формируя «срочное» восстановление и запуск механизмов, характерных преимущественно для «срочной» адаптации;

– физические средства восстановления, технологические параметры которых способствуют преобладанию процессов торможения в ЦНС, накоплению энергетического и пластического материала, временному снижению функционального состояния нервно-мышечного аппарата и уровня проявления скоростно-силовых возможностей спортсменов, обеспечивают р е л а к с и р у ю щ у ю направленность, стимулируя «отставленное» восстановление, что в конечном итоге указывает на запуск механизмов, характерных преимущественно для «долговременной» адаптации.

Использование физических средств восстановления тонизирующей направленности в течение тренировочного или соревновательного дня способствует формированию наиболее оптимальной готовности организма спортсменов к предстоящей деятельности (ко второй тренировке или ко второй половине игрового дня) за счет мобилизации резервов организма, улучшения функционального состояния нервно-мышечного аппарата и увеличения уровня проявления скоростно-силовых возможностей, обеспечивая «срочное» восстановление спортсменов.

Использование физических средств восстановления релаксирующей направленности после тренировочного или соревновательного дня обеспечивает максимально быстрое снижение функциональной активности организма спортсменов, за счет преобладания процессов торможения в ЦНС, снижения функционального состояния нервно-мышечного аппарата и уровня проявления скоростно-силовых возможностей, обеспечивая, в итоге, «отставленное» восстановление спортсменов, и создавая условия для формирования наиболее оптимальной готовности последних к следующему дню.

Строгое соблюдение технологических режимов физических средств восстановления, обеспечивающих соответствующую направленность действия, и своевременность их сочетания в режиме дня, позволит управлять восстановительными процессами спортсменов и повышать их функциональные возможности.

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

2.5 Рекомендации по организации психологической подготовки.

Художественная гимнастика - высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду. Для успешных выступлений на соревнованиях необходимо осуществление психологической подготовки спортсменов.

Психологическая подготовка - это система мероприятий направленных на формирование умения сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении: усталости, серьезной конкуренции, неудачах, лидировании. Кроме этого, психологическая подготовка решает задачи формирования и

совершенствования основных психических качеств и умений, воспитательные и образовательные задачи.

В основе психологической подготовки лежат с одной стороны психологические особенности вида спорта, а с другой индивидуально-типологические особенности спортсмена. Для достижения высоких спортивных результатов в художественной гимнастике важным является развитие следующих функций, качеств и свойств личности:

- высокая активность анализаторов - зрительного, слухового, вестибулярного и двигательного.
- сосредоточенность внимания, четкость представлений, хорошая память (зрительная, двигательная, музыкальная), быстрота, глубина и гибкость мышления, богатое воображение.
- высокий уровень координационных способностей.
- музыкальные способности: слух, чувство ритма, умение слушать и понимать музыку.
- выразительные способности: эмоциональность, выразительность и артистизм.
- морально-нравственные качества: любовь к художественной гимнастике, дисциплинированность, организованность, исполнительность, чувство долга, личной ответственности, коллективизма, уважения к тренерам, подругам, соперникам и судьям.
- волевые качества: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержка, терпеливость и самообладание, самостоятельность и инициативность.
- эмоциональная устойчивость, уверенность в своих силах, независимость и самостоятельность.
- способность к саморегуляции психологических состояний, умение сосредоточиться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

Содержание конкретных средств и методов, применяемых в процессе психической подготовки спортсменов, раскрывает следующая классификация

Средства и методы психологической подготовки гимнасток

- **корректирующие** (поправляющие), которые относятся к категории словесных и носят форму гетеродействий. Ими могут быть различные варианты сублимации (мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий), способы изменения целеполагания, прием рационализации, (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным), «гимнастика чувств» по системе К.С. Станиславского (когда

спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.).

- **релаксирующие** (расслабляющие), направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки *«успокоение»*, *«прогрессивную релаксацию»* (последовательное напряжение и расслабление мышц), *«паузы психорегуляции»*, *успокаивающий массаж*.

По **содержанию** средства и методы психологической подготовки делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические средства относятся к компетенции не только психолога, но и тренера, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу спортсмена: убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные;
- преимущественно психологические, это средства, применяемые в работе с гимнастками психологом: суггестивные, т.е. внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые, комбинированные;
- преимущественно психофизиологические, это средства физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное: аппаратные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные. Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования у спортсмена необходимого настроения.

По **сфере воздействия** средства и методы психической подготовки делятся на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями);
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

По **времени применения** эти средства и методы делятся на:

- предупреждающие;
- предсоревновательные;
- соревновательные;
- постсоревновательные.

По **характеру применения** их подразделяют на:

- саморегуляцию (аутовоздействия)
- гетерорегуляцию (воздействия других участников педагогического процесса — тренера, психолога, врача, массажиста и т.д.).

На выбор конкретных средств и методов существенное влияние оказывают фактор времени, место соревнования, социально-психологический климат в команде, индивидуальные особенности спортсмена.

Значительный раздел средств психологической подготовки составляют приемы произвольной саморегуляции. По способу применения такими приемами могут быть убеждение, самовнушение (самоприказ), двигательные и дыхательные упражнения, использование механизмов представления и воображения (например, с помощью средств идеомоторной тренировки).

Базовая психологическая подготовка включает:

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

Успех соревновательной деятельности во многом зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому, прежде чем готовить спортсмена к стрессовым ситуациям соревнований, надо готовить его к трудной, порой монотонной и продолжительной работе. Такая подготовка к тренировкам решает следующие задачи:

- формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;
- формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям, к режиму питания и т.д.

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

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

А.Ц. Пуни установил три основных типа предстартовых состояний:

Состояние боевой готовности, которое характеризуется уверенностью в своих силах, в успехе, приливом бодрости, энергии, жадой спортивной борьбы.

Состояние стартовой лихорадки, которое проявляется в излишнем возбуждении, беспокойстве, тревожности и даже страхе, подавляющем и дезорганизующем спортсмена.

Состояние спортивной апатии, которое характеризуется упадком сил, вялостью и даже сонливостью, нежеланием выступать, безразличием, неуверенностью в себе, подавленностью.

Для формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями важное значение имеют: качество предварительной тренировочной работы; адекватная постановка задачи; правильная организация последней тренировки; предсоревновательная беседа и психорегулирующая тренировка; полноценность сна накануне соревнований; правильный режим и организация соревновательного дня; своевременный приезд и тщательная подготовка к старту; наличие индивидуального плана подготовки к старту; владение методами самонастройки на выступление.

Приемы регулирования неблагоприятных эмоциональных состояний:

- аутогенная или психорегулирующая тренировка;
- метод отвлечения (переключения внимания, мыслей);
- воздействие на внешние проявления эмоций;
- соответствующая разминка (замедленная или активизирующая);
- массаж или самомассаж (успокаивающий или возбуждающий);
- изменение окружающей обстановки (уединение или наоборот);
- регуляция дыхания (углубленное, задержка, учащение);
- самоодобрение («молодец», «все будет хорошо»), самоприказы («стоять», «держаться», «спокойно»);
- воздействие тренера: словесное и тактильное.
- стимуляция волевых усилий.

Очень большое значение имеет система непосредственной подготовки к выступлению. Она может иметь большее или меньшее количество мероприятий, и должна разрабатываться индивидуально для каждой гимнастки. Очевидно, что приемы непосредственной подготовки довольно просты: идеомоторное исполнение, дыхательные упражнения, самоприказы, сосредоточение, но овладеть ими можно только при самом серьезном отношении и длительной систематической тренировке.

Методы психологической подготовки к соревнованиям это: лекции и беседы; разъяснения, убеждения; выразительные примеры выдающихся спортсменов; самонаблюдение, самоанализы и самоотчеты; изучение специальной литературы; метод упражнений; модельные тренировки.

Послесоревновательная психологическая подготовка имеет немаловажное значение, так как спортсмен после соревнований переживает очень сложные психические состояния. При значимом для спортсмена успехе, он переживает удовлетворение, радость, укрепление веры в себя, желание еще больше тренироваться и достичь еще больших успехов. Но есть реальная опасность переоценки себя, недооценки соперников, и, как результат, снижение требовательности к себе, к тренировкам.

При неуспехе или поражении типичными являются эмоции огорчения, неудовлетворенности, обиды, которые иногда сопровождаются упадком сил, потерей уверенности, подавленностью, безразличием.

Как в случае успеха, так и в случае поражения, необходима послесоревновательная психологическая подготовка. Ее основные задачи:

- разбор результатов соревнований;
- анализ промахов и ошибок, обсуждение возможности их устранения и предупреждения;
- постановка задачи на ближайшее и отдаленное будущее;
- отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годового цикла на периоды, этапы и мезоциклы. Психологическая подготовка гимнасток в годовом цикле тренировок может выглядеть следующим образом.

План-схема психологической подготовки гимнасток

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
Общеподготовительный	Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений
	Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов личный пример, поощрения и наказания
	Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	то же
	Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для занимающихся как объективную так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях.
	Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состоя-	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы,

	ниях, методах психорегуляции.	самонаблюдение и самоанализ.
	Овладение приемами саморегуляции психических состояний: изменение мыслей по желанию подчинение самоприказу успокаивающая и активизирующая разминка дыхательные упражнения идеомоторная тренировка психорегулирующая тренировка успокаивающий и активизирующий самомассаж	Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приемов.
	Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной и музыкальной памяти, творческого воображения	Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового. Применение методических приемов позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах.
Специальный подготовительный	Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности	Совместно со спортсменом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости
	Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости
	Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий	Разработать комплекс действий спортсменов перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие

		коррективы по мере необходимости
	Совершенствование методов саморегуляции психических состояний	Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований
	Формирование соревновательной устойчивости к соревновательному стрессу	Готовясь к основным соревнованиям, провести занимающихся через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований
	Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий	Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, игры, прогулки
Соревновательный	Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности спортсмена, убеждение в возможности решить соревновательные задачи.
	Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика нервно-психических перенапряжений	Применение индивидуального комплекса психорегулирующих мероприятий
	Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности
	Снятие соревновательного напряжения	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановка

		задач на будущее, отвлекающие, восстанавливающие мероприятия.
--	--	---

2.6 Планы инструкторской и судейской практики.

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая учащихся старших разрядов к организации занятий с младшими учащимися.

Перед учащимися старших разрядов ставятся следующие требования:

- уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами;
- уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших учащихся;
- знать правила соревнований, систематически 4-6 раз в год привлекаться к судейству, уметь организовывать и проводить внутришкольные соревнования.
- получить звание «Инструктор-общественник», «Судья по спорту».

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; овладеть способами разминки, основной и заключительной частью. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять. Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельно вести дневник, учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.

Учебный план семинара по подготовке инструкторов-общественников

Тема	Часы
Теоретические занятия:	21
Физическая культура и спорт	2
Обзор развития и состояния художественной	1
Краткие сведения об организме человека	2
Гигиена. Врачебный контроль	3
Организация работы секций, групп	2
Общие основы методики обучения и тренировки	4
Инвентарь и уход за ним.	1
Организация и правила соревнований, судейства.	6
Методические занятия	13
Техника и тактика вида спорта, методика обучения и	8
Методика общей и специальной физической	5
Практические занятия	12
Инструкторская практика	8
Практика проведения соревнований	4
ИТОГО	46

2.7 Организация и проведение врачебно-педагогического и медико-биологического контроля.

- В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям художественной гимнастикой, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии; оценка адекватности средств и методов в процессе УТС (учебно-тренировочных сборов); санитарно-гигиенический контроль за местами занятий спортсменов; профилактика травм и заболеваний; организация лечения спортсменов в случае необходимости.
- С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий. Все перечисленное выполняют врачи врачебно-физкультурного диспансера, кабинетом врачебного контроля поликлиники, тренерами.
- Все поступающие в ДЮСШ дети представляют справку от школьного врача или врача районной поликлиники о допуске к занятиям. В дальнейшем дети находятся под наблюдением врачебного диспансера. Два раза в год проводится углубленное обследование, а каждые три месяца - повторные. Кроме этого, повторные обследования проводятся до начала и в конце УТС и перед соревнованиями. Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача.
- Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмма, химический состав крови и т.д.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся в сопоставлении со спортивными результатами на тренировках и соревнованиях.

Формы медико-биологического контроля

Вид обследования	Задачи	Содержание и организация
Углубленно е	1. Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению 2. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию учебно-тренировочного процесса	Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере: обследование терапевтом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, гинекологом, стоматологом, проведение электрокардиографии с пробами на специфическую нагрузку, анализ крови и мочи
Этапное	1. Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний 2. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций 3. Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа	Выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере по назначению врача-терапевта у специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья занимающихся, электрокардиография, анализы
Текущее	1. Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки, рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки.	Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый врачом и тренером: визуальные наблюдения, анамнез,

	2. Выявление отклонений в состоянии здоровья	пульсо-метрия, измерение артериального давления, координационные пробы, пробы на равновесие
--	--	---

2.8 Хореографическая подготовка.

Включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка двигательного обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность, ритмичность, эмоциональность и выразительность.

Музыкально-двигательная подготовка.

Формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений. Средствами музыкально-двигательной подготовки являются: теоретические основы музыкальной грамоты; специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры.

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

- специальные теоретические занятия;
- практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;
- музыкальные игры - особенно в группах начальной подготовки;
- прослушивание и разбор музыкальных произведений, с последующей творческой импровизацией;
- контрольные занятия - зачеты, которые состоят из сдачи теоретического материала и практических заданий.

Композиционно-исполнительская подготовка.

Это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности выразительности и артистизма. Осуществляется на специальных постановочных уроках или во время комплексных занятий.

Соревновательные комбинации должны демонстрировать разностороннюю физическую подготовку гимнасток, выявлять у них все двигательные качества. Кроме того, они должны быть разнообразными в техническом отношении, включать разные элементы из всех структурных групп телодвижений гимнасток. В настоящее время основными (фундаментальными) признаны 4 структурные группы: прыжки, равновесия, повороты и наклоны. Эти группы должны быть представлены в комбинациях тремя разными элементами. Остальные структурные группы: волны и взмахи, бег и подскоки, танцевальные элементы и акробатические движения отнесены к важным (другим) и тоже должны входить в программу.

Требования, предъявляемые к разнообразию элементов и соединений, находятся в тесной связи с требованием к их специфичности. В упражнениях с предметами должны быть представлены все специфические для каждого вида структурные группы манипуляций, а именно:

- в комбинациях со скакалкой - прыжки через развернутую скакалку, подпрыгивания или подскоки, а также круги, вращения, восьмерки и броски различных типов;
- в комбинациях с обручем - перекаты и вращения, а также махи, покачивания, восьмерки, броски и вход в обруч;
- в комбинациях с мячом - броски, активные отбивы и свободные перекаты, а также круги, выкруты, восьмерки и баланс;
- в комбинациях с булавами - мельницы, малые круги и малое жонглирование, а также броски, махи, средние и большие круги, постукивания, скольжения и перекаты, асимметричные движения;
- в комбинациях с лентой - махи и круги, змейки, спирали, а также восьмерки, передачи и переброски, возврат за противоположный конец ленты.

Теоретическая подготовка включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния художественной гимнастики, строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

История развития и современное состояние художественной гимнастики: истоки; история развития; анализ результатов достижений российских гимнасток; задачи, тенденции и перспективы развития.

Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Общая и специальная физическая подготовка: понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия); основные термины.

Основы музыкальной грамоты: понятие о содержании и характере музыки; метр, такт, размер, ритм и мелодия, темп, музыкальная динамика; значение музыки в художественной гимнастике.

Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене гимнастики.

Психологическая подготовка

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

В психологической подготовке можно выделить:

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

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
Общеподготовительный	1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы 2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам. 3. Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства.	Постановка трудных, но выполнимых задач, убеждение гимнастки в ее больших возможностях Лекции , беседы.

Специальной подготовки	1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности. 2. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям. 3. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу	Определять задачи предстоящего соревновательного периода Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях. Провести гимнастку через систему учебно-подготовительных соревнований.
Соревновательный	1. Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким достижениям. 2. Сохранение нервно-психической свежести, профилактика нервно-психологических перенапряжений. 3. Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов. 4. Снятие соревновательного напряжения.	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы реальной готовности гимнастки, убеждение ее в возможности решить поставленные задачи. Применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий. разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления, постановка задач на будущее.

2.9. Уроки хореографии для групп начальной подготовки

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

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

Все упражнения начинают изучать стоя лицом к опоре, держась за нее обеими руками. После освоения экзерсиса лицом к опоре приступают к изучению упражнений, стоя боком к опоре и держась за нее одной рукой, в то время как другая рука открыта на 2 позицию. Все упражнения выполняются поочередно с правой и левой ноги. Для правильного усвоения выворотности ног ряд упражнений сначала изучается в сторону, последнее - вперед и назад. Упражнения исполняются носком в пол и на воздухе под углом около 25°, 45°, 90°. Угол образует опорная и открытая на воздух работающая нога.

Экзерсис у опоры (лицом к опоре только НП-2)

1. Постановка корпуса (правильно поставленный корпус - залог устойчивости (апломб)).

2. Понятие «опорной» и «работающей» ног.

3. Изучение позиции ног (1, 2, 4, 5 позиции).

4. Батман тандю из 1 позиции (в сторону и позже назад).

5. Деми плие по 1, 2 и 5 позициям.

6. Ролевэ по 1, 2, и 5-позициям.

7. Батман тандю жэтэ из 1 позиции в сторону.

8. Батман тандю жэтэ пике из 1 позиции.

9. Деми рон дэ жамб пар тэр (круг по полу).

10. Пассе пар тэр.

11. Положение ноги на ку-дэ-пье (вперед, назад, условное).

12. Изучение пасса из 5 позиции.

13. Батман тандю из 5 позиции.

14. Сотэ по I позиции (позже по 2 и 5 позициям).

Экзерсис у опоры (боком к опоре со 2 полугодия НП-2)

1. Изучение препарасьон (открывание свободной руки на 2 позиции из подготовительного положения).

2. Деми плие (маленькое приседание) по 1, 2, и 5 позициям.

3. Батман тандю (натянутые движения) в 1 позицию.

4. Батман тандю жэтэ в 1 позицию.

5. Рон дэ жамб пар тэр (ан де ор и ан дедан).

6. Батман ролевэ лян (вперед, в сторону, назад).

7. Гран батман тандю жэтэ.

8. Изучение батман фραπε.

9. Изучение батман фондю.

10. Пор дэ бра (перегибы корпуса).

11. Растяжка ног у опоры.

Экзерсис на середине

1. Изучение позиций рук.
2. Батман тандю из I позиции.
3. Батман тандю жэтэ из I позиции.
4. Позы классического танца (поза круазе вперед и эффасе вперед).
5. Батман ролевэ лян.
6. Гран батман тандю жэтэ.
7. Сотэ по 1, 2 и 5 позициям.
8. Пор дэ бра.

Танцевальные шаги

1. Приставной шаг (вперед, в сторону, назад).
2. Шаг галопа.
3. Шаг польки.
4. Вальсовый шаг (вперед, в сторону - балянсэ).
5. Бег на полупальцах.

Повороты

1. Переступание на 360° (изучение на 90°, 180°).
2. Скрестный поворот (сутеню) - 360°.
3. На одной опорной ноге - 360° (вперед, в сторону).

Растяжки

1. У опоры.
2. На полу (самостоятельно).
3. На полу (с помощью преподавателя).

2.9.1. Уроки хореографии для тренировочных групп

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

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

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

Экзерсис у опоры

1. Батман тандю (лицом к опоре), дубль тандю, батман жэтэ, пике, переход через 2 позицию на деми плие, ролевэ с деми плие, ролевэ на одной ноге.

2. Деми плие по I, 2, 5 позициям, изучение деми плие в 4 позиции. Изучение гран плие по 1, 2, 3 позициям позже в 4 позиции.

3. Батман тандю в 5 позиции, дубль батман тандю, с деми плие, ролевэ, сутеню на 180°.

4. Батман тандю жэтэ из 5 позиции, пике, ролевэ, сутеню, проходящее через 1 позицию вперед и назад.

5. Рон дэ жамб пар тэр (ан дэор, ан дэдан).

6. Батман тандю в пол, позже на 45°, на полупальцах.

7. Батман ффраппэ в пол, на 45°, на полупальцах.

8. Ролевэ лян.

9. Батман сутеню в пол, на 45°, на 90°.

10. Гран батман жэтэ.

11. Растяжки.

Экзерсис на середине

1. Маленькое адажио.

2. Тан лие вперед в пол, позже на 90°.

3. Батман тандю из 1 позиции.

4. Батман жэтэ из 1 позиции.

5. Гран батман жэтэ из 1 позиции, затем в 5 позиции.

6. Сотэ по 1, 2 и 5 позициям.

7. Шажман дэ пье (изучение у опоры).

8. Большие и маленькие шажманы.

9. Изучение эшаппэ на 2 позицию.

10. Арабески 1, 2, 3 и 4 позиции.

11. Па жэтэ (в маленьких позах).

12. Па ассамбле (в начале изучения).

13. Сиссон фирмэ (в сторону, в 1 арабеск).

14. Тур по 5 позиции.

15. Изучение шэнэ.

16. Вальсовый шаг с поворотом (изучение).

Танцевальные вариации

1. На 2/4 - маленькая (из маленьких прыжков, поз, поворотов).
2. На 3/4 - большая (из больших прыжков, поз, поворотов).
3. Характерная - (включение характерного, народного, историко-бытового танца).

Заключение

1. Трамплинный прыжок.
2. Сотэ по 1, 2, 5 позициям.
3. Шажман дэ пье.
4. Пор дэ бра и поклон (реверанс).
5. Растяжки (все виды).

В конце года важно приступить к изучению характерного тренажа (1-2 раза в месяц), а также движений характерного, народного историко-бытового танца.

3. Нормативная часть

3.1 Содержание спортивной подготовки

Этап начальной подготовки (нормативный срок освоения 2 года), обеспечивает относительную стабильность состава обучающихся; динамику прироста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности обучающихся; уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

Учебно-тренировочный этап (нормативный срок освоения 5 лет), обеспечивает укрепление состояния здоровья, уровень физического развития обучающихся; динамику уровня подготовленности в соответствии индивидуальными особенностями обучающихся; освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта; выполнение нормативов по ОФП, СФП, спортивного разряда, освоение теоретического раздела программы.

I этап - Предварительная подготовка (5-7 лет)

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма занимающихся.
2. формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.
3. Начальная техническая подготовка.
4. Начальная хореографическая подготовка.
5. Начальная музыкально-двигательная подготовка.
6. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

II этап - Начальная спортивная специализация (7-10 лет)

1. Углубленная подготовка, совершенствования специально-двигательной подготовки, освоение средних показательных тренировочных нагрузок.

2. Базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов средней и высшей групп трудности, освоение специфических (фундаментальных) групп (4-6 элементов средней группы трудности, 2-4 элемента высшей группы сложности), 2 элемента на гибкость, 2 поворота, 2 прыжка высшей группы сложности, 2 равновесия высшей группы сложности.
3. Регулярное участие в соревнованиях различного ранга.

III - этап - Углубленная спортивная специализация (10-13 лет)

1. Освоение и совершенствование высших групп сложности - повышение стабильности.
2. Активная соревновательная практика с модельными тренировками, сборами, контрольно-подготовительными соревнованиями (до 8 соревнований в год).
3. Достижение высоких результатов.
4. Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня мастерства, поддержка высокой готовности к соревнованиям

3.2 Классификация видов и компонентов подготовки гимнасток

№	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работы
1.	Физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами
		Функциональная	«Выведение» гимнасток на высокие объемы и интенсивности нагрузок
		Реабилитационно-восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
2.	Техническая	Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета
		Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
		Композиционно-исполнительская	Составление и отработка соревновательных программ
3.	Психологичес	Базовая	Психологическое развитие,

	кая		образование, обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
		После-соревновательная	анализ результатов соревнований, постановка задач на будущее
4.	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
		Групповая	Подготовка соревновательной программы, подбор расстановка и отработка взаимодействия гимнасток
		Командная	Формирование команды, определение задач, очередности выступления
5.	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	
6.	Соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к стрессу и надежности выступлений
		Модельные тренировки	
		Прикидки	

Общая физическая подготовка - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать прыгать, передвигаться на лыжах, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;

- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнасток с учетом специфики художественной гимнастики.

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

Специальная физическая подготовка - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;

- гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

- выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда когда осуществляется в единстве с ОФП.

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

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

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

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

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

Функциональная подготовка - это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества, т.е. развитие специальной выносливости. Средствами функциональной подготовки являются: - бег, кросс, плавание; 15-20 минутные комплексы аэробики или ритмической гимнастики; танцы любой стилистики в течение 15-20 минут; прыжковые серии с предметами и без (особенно ценны со скакалкой); сдвоенные соревновательные комбинации; круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

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

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

Задачами технической подготовки являются:

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

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

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

Классификация упражнений беспредметной подготовки

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

Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	450, 900 (горизонтальные), 1350 и ниже (низкие)
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
		на одной ноге, носке
		на коленях, на одном колене
		в выпадах
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по амплитуде наклона	высокие, горизонтальные (900), низкие (1350 и ниже)
	по амплитуде отведения свободной ноги	450, 900, 1350, 1800 и более градусов
	по положению свободной ноги	прямая и согнутая (по способу сгибания пассе, аттитюд, кольцом)
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно)
	по продолжительности	900, 1800, 3600, 5400 и 720, трех-, четырех (и т.д.) оборотные
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись, кольцо двумя
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь, в кольцо, касаясь в кольцо
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с

		поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан, жэтэ антурнан в кольцо, жэтэ антурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, «бедуинский»
	толчком одной, приземление на маховую со сменой ног	вперед, сзади, перекидной, разноименный перекидной
Акробатические элементы		
а) статические положения:		
мосты	на двух и одной ногах, руках	
шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
б) динамические движения		
перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно
	по соединениям	в стойку на голове, в стойку на руках
перевороты (медленные)	по направлению	вперед, назад, в сторону

темповые)		
	по способу опоры	через касание двумя руками, одной рукой на предплечьях
сальто	по направлению	вперед, назад, в сторону
	без и с поворотом	
	вокруг продольной оси	
	однооборотные и 2-4 оборотные	
Партерные элементы		
седы	обычный, на пятках (е) бедре, ноги врозь, углом	
упоры	присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади	
положения лежа	на спине, животе, боку,	
движения	повороты, переползания, перекаты	
Ходьба и бег спортивные виды ходьбы	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприсяде, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, присьставной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
специфические виды ходьбы и бега	мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий	
Танцевальные элементы		

Предметная подготовка - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с 5 разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты (Таблица 6).

Классификация упражнений с предметами

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и переброски	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
	обводные	под руку, ногу, плечо, за спину
	крученные	по различным осям
	нетипичным захватом	ногой (ами), за конец, середину, конец и середину предмета
	двух предметов	параллельные, разнонаправленные, разноплоскостные, поочередные, последовательные
Отбивы	об пол	вперед, назад в сторону
	телом	кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой
Ловли	простые	вперед и над собой, сбоку
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
	сложные	в перекат, обкрутку, вращение, и др.
	нетипичным хватом	на ногу (и), на туловище, за конец, за середину предмета
Передачи	простые	перед собой, над собой
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
Перекаты	по полу	вперед, назад в сторону, обратный, по дуге
	по телу	по кистям, одной и двумя руками, по груди и плечам, по передней, задней, боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях
Вращения	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
	на туловище	без и со смещением
	на ногах	на двух и одной, свободной и опорной
Вертушки	на полу	без и со смещением
	на теле	на руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям, без и со смещением
Обкрутки	рук (и)	кисти, кистью, предплечья, плеча, всей руки
	туловища	шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища
	ног (и)	стопы, голени, всей ноги
Фигурные	круги	малые, средние и большие в разных

движения	восьмерки	плоскостях
	спирали, змейки, мельницы	вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях
Прыжки через предмет	с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела
	через движущийся предмет	катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по и над полом,
Элементы входом в предмет	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу
	набрасыванием	горизонтально и с вращением вперед, назад, и в сторону
	шагом, прыжком	в специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся и т.д.)
Складывание предметов	соединением концов поочередными перехватами	перед собой, сзади, сбоку, над и за головой
	задеванием части тела обкручиванием	рук (и), ног (и), туловища

3.3. Требования к экипировке, спортивному инвентарю, и оборудованию.

3.3.1 Требования к материально-технической базе и инфраструктуре.

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

3.3.2 Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ковер гимнастический (13 х 13 м)	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
7.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	4
8.	Зеркало 12 х 2 м	штук	1
9.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
10.	Канат для лазанья	штук	1
11.	Мат гимнастический	штук	10
12.	Медицинбол от 1 до 5 кг	комплект	3
13.	Мяч волейбольный	штук	2
14.	Насос универсальный	штук	1
15.	Палка гимнастическая	штук	18
16.	Пианино	штук	1
17.	Пылесос бытовой	штук	1
18.	Станок хореографический	комплект	1
19.	Скамейка гимнастическая	штук	5
20.	Стенка гимнастическая	штук	18
21.	Тренажер для отработки доскоков	штук	1
22.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
23.	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
24.	Магнитофон или музыкальный диск (на	штук	1

	одного тренера)		
25.	Видеокамера	комплект	1
26.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
27.	Доска информационная	штук	1
28.	Рулетка 20 м металлическая	штук	1

4. Система контроля и зачетные требования

4.1 Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков ("школы движений");
- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;
- освоение основ техники по виду спорта художественная гимнастика;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта художественная гимнастика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменок;
- отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта художественная гимнастика.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменок.

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

Система спортивного отбора включает:

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

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

Программа комплексного обследования должна включать оценку всех видов подготовки. Ввиду объемности обследования целесообразно его проводить в течение нескольких дней. Например:

1-й день: оценка морфотипических внешних данных;

2-й день: оценка хореографической подготовленности; оценка технической подготовленности;

3-й день: оценка физической подготовленности.

Проводить комплексное обследование можно на всех уровнях, начиная с учебных групп, далее - на уровне ДЮСШ, города и т.д. В процессе обследования все занимающиеся должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начинать по жребию, при необходимости получить дополнительную попытку.

Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую 10-балльную систему для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива.

Нормативы оценки морфологических данных гимнасток

№	Компоненты оценки	Требования (в скобках -юн.)	Сбавка, баллы
1	Длина тела	6-8 лет: 118-130см. 9-10 лет: 128-140см. 11-12 лет: 135-155см. 13-14 лет: 150-160см. 15-16 лет: 156-166см. 17-18 лет: 158-168см.	За каждый лишний или недостающий см сбавка 0,1 балл, за 0,5см - 0,5 балла
2	Индекс Брока (вес = рост-100)	120-125см - 2-5 126-130см - 6-9 131-135см - 9-10 136-140см - 11-12 141-145см - 13-14 146-150см - 15-16 151-155см - 17-19 156-160см - 20-16 161-165см - 21-15 166-170см - 22-14	За каждый лишний кг веса сбавка 1,0 балл, за каждые 100г - 0, 5 балла
3	Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, рук и ног	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные - 1,0 балл

4	Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения - 1,0 балл
5	Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые изгибы позвоночника (шейного, грудного, поясничного), положение плеч, лопаток, таза	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения - 1,0 балл
6	Ноги	Внешне хорошо воспринимаемые пропорции бедер, голени, стоп, а также форма ног, коленей и стоп	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения - 1,0 балл

4.2 Виды контроля общей физической и специальной физической подготовленности.

4.2.1. Для групп начальной подготовки.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	результат
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	"5" - касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6 - 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	"5" - 45° "4" - 30° "3" - 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед,	"5" - удержание положения в течение 6 секунд

	стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны Рисунок (не приводится)	"4" - 4 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно- силовые качества	Прыжки на скакалке	5- 10 прыжков 4- 8 3 - 6 оцениваются прямые ноги и натянутые колени
Гибкость, подвижность позвоночного столба	Мост на коленях	5 - колени вместе, локти прямые 4 - недостаточная складка в наклоне, руки согнуты 3 -недостаточная складка, согнутые руки, колени врозь 2 - наклон назад, руками до пола 1 - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость	Мост из положения стоя	5 - мост вплотную руками к пятке 4 - 2-5 см от рук до стоп 3 - 6-10 см от рук до стоп 2 - 11-15 см от рук до стоп 1 - 20 см и более
Гибкость подвижность тазобедренного сустава	Шпагаты на полу 1 с правой ноги 2 с левой ноги 3 поперечный	5 - плотное касание пола правым и левым бедром 4 -1-5 см от пола до бедра 3 - 6-10 см 2 - 15 см 1 - более 15 см
Пресс силовые способности	Из И.п. лежа на спине 1. Сед до горизонтали 2. И.п.	5 - 10 раз 4 - 9 раз 3 - 8 раз 2 - 7 1 - 6
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.п. лежа на животе руки за голову, ноги закреплены 1. Прогнуться назад 2. И.п.	5 - 10 раз до горизонтали 4 - 8 3 - 6 2 -5 1 - 4

4.2.2. Для тренировочных групп до 2 лет

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой со скамейки, руки вверх, наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги 3- поперечный шпагат	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром "4" - 1 - 5 см от пола до бедра "3" - 6 - 10 см от пола до бедра "2" - 15 см "1" - 20 см
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 Рисунок (не приводится) 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 Рисунок (не приводится) 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" - 10 раз "4" - 8 раз "3" - 6 раз "2" - 4 раз "1" - 3 раз
Гибкость	Складка вперед со скамейки И.п. стойка, ноги вместе 1. Наклон вперед 2. И.п.	По шкале
Статическое равновесие	И.п. Стойка, руки в стороны на полупальцах правой и левой ноги рабочая нога назад 90	5 - 5 сек. 4 - 4 3 - 3 2 - 2 1 - 1
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Рисунки (не приводятся) 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 1 - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога
Гибкость	Отведение рук назад (со скакалкой) с проворотом	5 - 15 см 4 - 20 2 - 30 1 - 40

4.2.3. Для тренировочных групп свыше 2 лет

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1 - 5 см от пола до бедра "3" - 6 - 10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад
Гибкость: подвижность	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой

тазобедренных суставов		"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 Рисунок (не приводится) 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 Рисунок (не приводится) 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 Рисунок (не приводится) 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз ЗА 10 сек. "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	Прыжки с двойным вращением скакалки	"5" - 40 раз за 10 секунд "4" - 38 раз

способности	вперед	"3" - 37 раз "2" - 35 раз "1" - 33 раз
Гибкость	Складка вперед со скамейки	По шкале
Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед с правой и левой ноги Переворот назад выполняется с правой и левой ноги	5 - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация в наклоне 4 - недостаточная амплитуда 3 - нет фиксированной концовки 2 - амплитуда менее 135
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие "захват" Рисунок (не приводится) И.П. - стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец. То же 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 Рисунки (не приводятся) 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

4.3 Планирование и учет тренировочной работы

Планирование и учет являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки гимнасток. Планирование - это определение задач, средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

Основными документами являются годовой учебный план подготовки и рабочий план (месячный), представляющий поурочное распределение учебного материала для группы, с планами тем отдельных занятий. Годовой учебно-тематический план включает почасовое распределение всех видов физической подготовки во всех возрастных группах.

Продолжительность учебного года 52 недели, в том числе 46 недели непосредственно в условиях спортивной школы, и 6 недель в условиях

спортивного лагеря или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1-й	2, 3-й	до 2 лет	свыше 2 лет
Год подготовки				
Количество часов в неделю	6	9	12	18
Количество тренировок в неделю	3	3	5	6
Общее количество часов в год	312	468	624	936
Общее количество тренировок в год	156	156	312	312

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки	
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Общая физическая подготовка (%)	70-90	16 - 24
Специальная физическая подготовка (%)	10-15	16 - 24
Техническая подготовка (%)	10-15	20-25
Тактическая подготовка (%)	-	6-10

Теоретическая подготовка (%)	2 - 4	8,5 - 11
Хореограф. подготовка	5	10-15
Психолог. подготовка		2-4
Контрольные испытания (%)	2 - 4	13 - 17
Соревнования (%)	-	
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-
Восстановительные мероприятия (%)	-	4 - 6

***Распределение учебных часов
в группах начальной подготовки 1 года обучения (6 час)***

<i>Разделы подготовки</i>	<i>Месяцы</i>												<i>Всего за год</i>
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
<i>Теоретическая подготовка</i>	1	-	1	1	-	1	1	-	1	1	-	-	7
<i>Общая физическая подготовка</i>	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	-	37
<i>Специальная физическая подготовка</i>	6	5	4	5	5	4	5	5	3	4	4	-	50
<i>Техническая беспредметная, предметная, хореографическая, музыкально двигательная</i>	9	10	9	10	10	9	9	9	8	10	6	-	99
<i>Тактическая индивидуальная, групповая, командная.</i>	6	8	7	8	7	7	7	6	5	8	4	-	73
<i>Психологическая</i>	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1	-	2
<i>Контрольные испытания</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	4
<i>Медицинское обследование</i>	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4
<i>Итого</i>	26	28	24	28	26	24	26	26	24	26	18	-	276

Распределение учебных часов в группах начальной подготовки 2 года обучения (9час.)

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10
Общая физическая подготовка	6	5	5	5	6	6	6	5	6	5	5	-	60
Специальная физическая подготовка	7	6	6	6	7	7	7	6	6	7	5	-	70
Техническая беспредметная, предметная, хореографическая, музыкально двигательная	13	14	14	14	14	12	13	12	13	13	9	-	141
Тактическая групповая индивидуальная командная	10	12	13	13	13	10	11	10	11	11	8	-	122
Психологическая	1	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	3
Контрольные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	4
Мед. обследование	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4
Итого	38	40	39	40	41	36	38	36	41	38	27	-	414

**Распределение учебных часов
в учебно-тренировочных группах до 2 лет обучения (12 час.)**

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	42 недели										0 недель		52
Теоретическая	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	24
Общая физическая подготовка	20	20	20	21	21	20	21	21	21	14	14	14	227
Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9	9	117
Техническая подготовка	13	13	13	13	14	13	13	13	13	11	10	11	150

<i>Хореографическая подготовка</i>	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
<i>Психологическая подготовка</i>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				10
<i>Соревнования</i>		2		2		2			2					8
<i>Контрольные испытания</i>				2			2					2		6
<i>Восстановит. мероприятия</i>					2					2	2	2		8
<i>Мед. обследование</i>					2									2
<i>Итого</i>	53	55	52	57	58	54	55	53	55	44	42	46		624

**Распределение учебных часов в
учебно-тренировочных группах свыше 2 лет обучения (18 час.)**

<i>Разделы подготовки</i>	<i>Месяцы</i>												<i>Всего за год</i>
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	<i>42 недели</i>										<i>0 недель</i>		52
<i>Теоретическая</i>	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	59
<i>Общая физическая подготовка</i>	15	15	15	15	16	15	16	16	16	10	10	15	174
<i>Специальная физическая подготовка</i>	15	15	15	15	16	15	16	16	16	10	10	15	174
<i>Техническая подготовка</i>	25	25	25	27	27	26	26	27	27	22	22	22	301
<i>Хореографическая подготовка</i>	10	10	10	10	10	10	10	10	10	5	5	5	105
<i>Психолог. подготовка</i>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
<i>Соревнования</i>	3	3		3	3	3		3	3	3			24

Контрольные испытания	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Восстановит. мероприятия					5					12	12	12		41
Мед. обследование	5						5							10
Итого	83	77	74	79	86	78	82	81	81	71	67	77		936

Перечень тренировочных сборов

N п/ п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное числе участников сбора
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям				
1.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным всероссийским соревнованиям, соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	70% УТ свыше 2 лет
2. Специальные тренировочные сборы				
2. 1	Восстановительн ые тренировочные сборы	До 21 дней		
2. 2	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном

				этапе
2. 3	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

Характеристика тренировочных процессов в художественной гимнастике

Группы начальной подготовки

Этап начальной подготовки охватывает дошкольный и младший школьный возраст (6-8 лет) - возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций являются благоприятным периодом для начала регулярных занятий физической культурой и спортом. Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом - создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

Цель I этапа многолетней подготовки в художественной гимнастике - выявить способных детей и основательно осуществить начальную подготовку - заложить прочный фундамент.

Задачи групп начальной подготовки 1 года обучения:

Набор детей для занятий художественной гимнастикой не имеющих медицинских противопоказаний к этому. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные, с хорошими данными физического развития, гибкие, ловкие, с хорошей координацией движения, чувством ритма, положительной внешней и внутренней мотивацией.

Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки - использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.

Развитие физических качеств и способностей, характерных для квалифицированных гимнасток - координации движений, гибкости, растяжки, силы, быстроты, прыгучести, равновесия, выносливости, устойчивого интереса к занятиям, волевых качеств.

Обучение основам выполнения элементов художественной гимнастики - шпагат, мостик, корзиночка, лодочка, волны, вращения, прыжки.

Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке и по элементам художественной гимнастики.

Задачи начальной подготовки детей 2года обучения (НП-2):

1. Отбор детей перспективных для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений тренера и хореографа, за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психофизиологических показателей, вызванных систематическими занятиями художественной гимнастикой.

2. Дальнейшее укрепление здоровья занимающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием общих и специальных методов и средств, формирование правильной осанки и гимнастического стиля (школы) выполнения упражнений.

3. Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная физическая подготовка (начальное развитие физических способностей), развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.

4. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов без предмета и с предметами, а также базовых навыков на простейших упражнениях хореографии, без предмета и с предметами,

5. Привитие интереса к занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;

6. Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной и технической подготовке, участие в показательных выступлениях, детских соревнованиях, выполнение юношеских разрядов.

Основными средствами начальной подготовки являются:

1. Упражнения ходьбе: спортивная, на носках; шаги: перекатный, мягкий, пружинный высокий.

2. Партерная разминка с элементами «школы», общей и специальной физической подготовки, хореографической подготовки, подводящих элементов без предмета.

3. Простейшая разминка у гимнастической стенки с вышеназванными элементами.

4. «Обучающие» уроки с предметами: скакалкой, мячом, лентой.

5. Комплексы или простейшие комбинации без предмета, со скакалкой, мячом и лентой, развивающие мелкую моторику.

6. Простейшие показательные танцевально-спортивные комбинации, пригодные для показа на ограниченной площади: в кругу семьи, в детском саду, на празднике.

7. Подвижные и музыкальные игры.

8. Соревнования по физической и технической подготовке, открытые уроки для родителей.

Занятия на этапе начальной подготовки проводятся обычно 2-3 раза в неделю по 1-2 академических часа и должны различаться по содержанию, например:

1-е занятие: разминка, упражнение без предмета, со скакалкой, игры;

2-е занятие: разминка, танцевальные элементы, упражнения с мячом;

3-е занятие: разминка, музыкально-двигательная подготовка, скакалка;

**Распределение программного материала по группам
начальной подготовки**

№	Основные средства	НП-1	НП-2
А.	Базовая техническая подготовка		
1	Упражнения на овладение навыком правильной	+	+
2	Упражнения для правильной постановки ног и рук	+	+
3	Маховые упражнения	+	+
4	Круговые упражнения	+	+
5	Пружинящие упражнения	+	+
6	Упражнения в равновесии	+	+
7	Акробатические упражнения	+	+
Б.	Специальная техническая		
1.	Виды шагов		
	на полупальцах	+	-
	мягкий	+	-
	высокий	+	-
	острый	-	+
	пружинящий	-	+
	двойной (приставной)	-	+
	скрестный	-	+
	скользящий	-	+
	перекатный	-	+
	широкий	-	+
	галопа	+	+
	польки	+	+
	вальса	-	+
2.	Виды бега		
	на полупальцах	+	+
	высокий	+	+
	пружинящий	-	+
3.	Наклоны		
	а) стоя:		
	вперед	+	+
	в стороны (на двух ногах)	+	+
	в стороны (на одной ноге)	-	+
	назад (на двух ногах)	+	
	назад (на одной ноге)	-	+
	б) на коленях:	+	+
	вперед, в стороны, назад		
4.	Подскоки и прыжки		
	а) с двух ног с места:	+	+
	выпрямившись	+	-
	выпрямившись с поворотом от 45 до 360 ⁰	-	-
	из приседа	+	+

	разножка (продольная, поперечная)	-	+
	прогнувшись, боковой с согнутыми ногами	-	+
	б) с двух ног после наскока:		
	прыжок со сменой ног в III позиции	-	+
	в) в позе приседа	-	+
	олень	-	+
	кольцом	-	+
	в) толчком одной с места:		
	прыжок махом (в сторону, назад)	-	+
	г) толчком одной с ходу:		
	подбивной (в сторону, вперед)	-	+
	закрытый и открытый	+	-
	со сменой ног (впереди, сзади)	+	+
	со сменой согнутых ног	+	+
	махом в кольцо	-	+
	широкий	-	+
	широкий, сгибая и разгибая ногу	-	+
	д) подбивной в кольцо	-	+
5.	Упражнения в равновесии		
	стойка на носках	+	-
	равновесие в полуприседе	+	-
	равновесие в стойке на левой, на правой	+	+
	равновесие в полуприседе на левой, на правой	+	+
	переднее равновесие	+	+
	заднее равновесие	-	+
	боковое равновесие	-	+
6.	Волны		
	волны руками вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные	+	+
	боковая волна	-	+
	боковой целостный взмах	+	+
7.	Вращения		
	переступанием	+	+
	скрестные	-	+
	одноименные от 180 до 540°	-	+
	разноименные от 180 до 360°	-	+
	кувырок назад	+	+
	кувырок боком	+	+
	длинный кувырок	-	+
8.	Стойки		
	на лопатках	+	+
	на груди	-	+
	махом на две и на одну руку	-	+
9.	Упражнения с мячом:		
	а) махи (во всех направлениях)	-	+
	круги (большие, средние)	-	+
	б) передача:	-	+
	около шеи и туловища	-	+
	над головой и под ногами	-	+
	в) отбивы:		
	- однократные, многократные	-	+

	- со сменой ритма	-	+
	- разными частями тела	-	+
	г) броски и ловля:		
	низкие (до 1 м) двумя руками	+	+
	средние (до 2 м) двумя и одной рукой	-	+
	высокие (выше 3 м) двумя и одной рукой, с ловлей	-	+
	д) перекаты:	-	+
	на полу	-	+
	по телу	-	+
10.	Упражнения со скакалкой		
	а) качание, махи:		
	двумя руками	+	+
	одной рукой	+	+
	б) круги скакалкой:		
	два конца скакалки в двух руках	-	+
	скакалка сложена вдвое	-	+
	один конец скакалки в одной руке, а середина – в	-	+
	в) вращение скакалки:		
	вперед и назад	+	+
	скрестно вперед и назад	-	+
	двойное вперед и назад	-	+
	г) броски и ловля:		
	одной рукой – вдвое, вчетверо сложенной скакалки	-	+
	одной рукой прямую скакалку	-	+
	двумя руками из основного хвата	-	+
	обвивание и развивание вокруг тела	-	+
	д) передача около отдельных частей тела	-	+
	е) «мельницы»:	-	+
	в лицевой плоскости	-	+
	поперечная	-	+
	горизонтальная	-	+
11.	Упражнения с обручем		
	а) махи:	-	+
	одной и двумя руками во всех направлениях	-	+
	б) круги одной и двумя руками вверх и вниз	-	+
	в) вращения одной рукой вокруг туловища (тали)и	-	+
	г) перекаты по полу в различных направлениях:	-	+
	д) броски и ловля:		
	одной рукой вверх после маха или круга	-	+
	одной рукой вперед	-	+
	е) вертушки однократные и многократные	-	+
	с вращением	-	+
	ж) пролезание в обруч:	-	+
	обруч в руках	-	+
	обруч катится	-	+
	з) передача из одной руки в другую (в различных	-	+
В.	Специальные средства		
	Музыкально-двигательное обучение:	+	+
	воспроизведение характера музыки через движение	+	+
	распознавание основных музыкально-	+	+
	музыкальные игры	+	+

	танцы музыкально-двигательные задания	+	+
	классический экзерсис	+	+

Программный материал

Общая физическая подготовка

Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения – строевые, общеразвивающие и игровые упражнения из других видов спорта.

1. Общеразвивающие упражнения:

Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

3. Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

4. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, шаховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

5. Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

6. Упражнения для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

7. Игры и игровые упражнения:

Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками.

«Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» – ползание на коленях.

«Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом. Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Примечания:

- упражнения включаются в каждый урок;
- упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек второго года обучения усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

2. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:

Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 1800-3600 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

3. Упражнения для развития координации движений:

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него).

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы.

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

Техническая подготовка

Техническая подготовка включает в себя:

а) базовые упражнения, которые обеспечивают необходимый двигательный потенциал. Это элементарные позы, положения и движения отдельными частями тела, навыки правильной походки и осанки;

б) специальные упражнения, из которых составляются соревновательные упражнения и произвольные комбинации. В этот раздел включаются двигательные действия с заранее определенными характеристиками. В ходе обучения необходимо точно соблюдать последовательность отдельных элементов упражнений. Специальные упражнения должны выполняться выразительно. По мере накопления двигательного опыта детям предлагаются новые варианты специальных (соревновательных) упражнений в соответствии с индивидуальными возможностями;

в) вспомогательные упражнения, с помощью которых совершенствуется мастерство спортсменов независимо от их возраста. Благодаря вспомогательным упражнениям развиваются двигательные и психические качества, которые обеспечивают более полное появление индивидуального стиля. В этом разделе предлагается примерные комплексы из классического экзерсиса, музыкально-ритмического обучения; специальных упражнений для развития гибкости.

Программные требования по психологической, восстановительной подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.

Контроль подготовки

Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем тренера преподавателя.

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

Учащиеся групп начальной подготовки 2-го года обучения в течение учебного года принимают участие не менее чем в 2-3 соревнованиях местного уровня и участвуют в сдаче контрольных нормативов.

Учебно-тренировочные группы

Гимнастки учебно-тренировочных групп (8-13 лет), занимающиеся на этапах специализированной подготовки, отличаются высокой пластичностью организма, повышенными способностями к обучению и сенситивным периодом для развития координации и ловкости, быстроты и пассивной гибкости. Развитие в этом возрасте идет относительно равномерно, поэтому и тренировочные требования должны повышаться равномерно.

Цель учебно-тренировочного этапа заключается в том, чтобы создать надежную базу двигательных умений и навыков.

Основные задачи специализированной подготовки гимнасток:

1. Гармоничное развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей.

2. Прочное закрепление базовых навыков на основных упражнениях без предмета, с предметами, хореографических и танцевальных.

3. Основательная, детальная хореографическая подготовка средней сложности.

4. Базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборья.

5. Формирование умения понимать музыку, разбираться в основах музыкальной грамоты и согласовывать движения с музыкой.

6. Базовая психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств, психологическое обучение.

7. Регулярное участие в соревнованиях и показательных выступлениях, выполнение норматива: III, II, I разряд.

Основными средствами специализированной подготовки гимнасток являются:

1. Классическая разминка в партере и у станка.

2. Базовые элементы равновесно-вращательной и прыжково-акробатической подготовки.

3. Фундаментальные элементы в упражнениях с предметами.

4. Соревновательные комбинации по трудности III, II и I разрядов.

5. Комплексы специальной физической подготовки.

6. Музыкально-двигательные занятия по всем основным темам.

7. Занятия по психической и тактической подготовке.

8. Регулярные соревнования по физической, технической и спортивной подготовке.

9. Комплексное тестирование по видам подготовки.

Программный материал

Для учебно-тренировочного этапа характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Занятия проводятся 4-6 раз в неделю по 3-4 часа. Основной формой занятий остается обучающий тип, но появляются элементы и тренировочного типа урока. Этап специализированной подготовки характеризуется формированием навыков владения предметом на основе освоенных беспредметных движений. В это время основное внимание уделяется освоению базовых прыжков, поворотов равновесий, волн, взмахов.

Постепенно возрастает доля индивидуального подхода в развитии двигательных способностей, составлении соревновательных программ, в формировании личностных особенностей спортсменок. Большее значение приобретает самостоятельная работа и домашние задания. Важным становится воспитание любви к художественной гимнастике, волевых качеств, самодисциплины и требовательности.

Базовые навыки движений телом:

- постановка высоких полупальцев (по VI, I, III позициям)
- разновидности ходьбы и бега;
- «закрытая осанка» и прогнутое положение в поясице;
- волнообразные движения, «волны», пружины руками;
- «пружинные» движения ногами;
- целостные взаимосвязанные, пластичные движения тела, рук, головы;

- навык «жесткой спины» в равновесиях и поворотах;
- равновесия на всей стопе и на носке с низким положением ноги (прямой и согнутой) во всех направлениях;
- отталкивание с полным разгибанием голеностопа, выпрямлением коленей, оттягиванием носков, выпрямленным положением тела, правильной работой рук, и приземление перекатом с пальцев на всю стопу;
- простейшие повороты на одной ноге разными способами вхождения в поворот: а) отталкивания за счет преимущественно пружинного движения опорной ноги и б) вставания на носок опорной и отталкивания свободной как в «одноименную», так и «разноименную» стороны;
- в) наклоны назад и возвращение в исходное положение из стойки на коленях, из стойки на одной, другая впереди на носке.

Перечень базовых навыков движения телом охватывает все структурные группы движений телом, он может дополняться и расширяться (например, элементами акробатики)

Базовые навыки движений с предметами:

- рациональные способы удержания предметов, обеспечивающие возможность свободно выполнять различные манипуляции;
- мелкие циклические движения с предметами (вращения, спирали, змейки);
- перекатные движения по полу и по телу;
- броски одной рукой способами «махом» и «толчком»;
- ловли в жесткий и «свободный» хват после передач, перекатов, бросков, отбивов;
- взаимосвязь движений предметами с движениями тела.

Гимнастки этого возраста чаще участвуют в соревнованиях (5-6 раз в год) различного ранга от школьных до региональных, контрольные испытания проводятся в форме приема нормативов по ОФП, СФП, технической подготовленности, прикидок. 5. Хореографическая подготовка

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

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

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

- классической - основная задача - путем целесообразно подобранных, повторяемых, постоянно варьируемых и усложняющихся движений помочь учащимся развить тело и научиться свободно управлять своими движениями;
- народно-характерной, использование которой благотворно влияет на формирование у гимнасток координационных, музыкальных, выразительных способностей, а также на развитие танцевальности и артистичности;
- историко-бытовой, способствует формированию базовых навыков и культуры движения, с нее начинается танцевальная подготовка гимнасток: в художественной гимнастике широко применяются галоп, полька, вальс, полонез, мазурка;
- современной, которая, не только совершенствует технику хореографических движений, но и является привлекательной по своей эмоциональной насыщенности, яркости, выразительности.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

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

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

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

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

В первый год обучения большая часть времени отводится упражнениям у опоры, во второй год на упражнения у опоры идет не более 45 минут. С каждым годом время экзерсиса у опоры укорачивается за счет ускорения темпа. Упражнения на середине строятся так, чтобы на прыжки осталось не более 20 минут. Для того, чтобы урок был продуктивным, педагог должен заранее продумать упражнения. Без музыки немыслимы упражнения классического экзерсиса. Темп и ритмический рисунок музыкального сопровождения

движений в начале и в конце первого года - разные. Пока движения проходят стадии подготовительных упражнений, ритмический рисунок простой, в последствии он становится более разнообразным.

План график выполнения хореографических элементов

Название упражнения	НП	УТ
Экзерсис у опоры		
Постановка корпуса	+	-
Позиции ног	+	-
Позиции рук	+	-
Батман тандю	+	+
Препарасьон	+	+
Плие	+	+
Пассе пар тэр	-	+
Рон дэ жамб пар тэр	-	+
Батман тандю жэтэ	+	+
Батман фραπε	-	+
Ролевэ	+	+
Батман фондю	-	+
Батман ролевэ лян	-	+
Рон дэ жамб ан лер	-	+
Батман сутеню	-	+
Гран батман жэтэ	+	+
Батман девлэппэ	+	+
Перегибы корпуса	-	+
Экзерсис на середине зала		
Пор дэ бра	-	+
Позы классического танца:	-	+
Круазе	-	+
Эффасе	-	+
Экартэ	-	+
Арабеск	-	+
Аттитюд	-	+
Темп лие	-	+
Ролеве	-	+
Прыжки:	-	
Там левэ сотэ	+	+
Шажман дэ пье	-	+
Па эшапэ	-	+
Па ассамбле	-	+
Па жэтэ	-	+
Па балансэ	-	-
Сиссон сампль	-	-
Сиссон томбэ	-	-
Гран шажман дэ пье	-	+
Вращения:		
препарасьон ан дэор	-,	+
препарасьон ан дэдан	-	+

Экзерсис на середине		
Плие	-	+
Батман тандю	-	+
Батман тандю жэтэ	-	+
Рон дэ жамб пар тэр	-	+
Батман фондю	-	+
Батман фραπε	-	+
Рон дэ жамб ан лер	-	+
Батман девлэппэ	-	+
Гран батман жэтэ	-	+
Адажио	-	+
Аллегро	-	+
Растяжки	-	+
Прыжки (аллегро)	-	+
Тұры, повороты	-	+
Танцевальные вариации	-	+
Приставной шаг (вперед, в сторону,		

Воспитательная работа.

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки. Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях художественной гимнастикой, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, выездов в другие города, летних лагерных сборов, оздоровительных и других мероприятий. Цели деятельности в физическом воспитании девочек занимающихся художественной гимнастикой объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие. Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

К воспитательным средствам относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия взаимопомощи, творчества; формирование дружного коллектива; система морального стимулирования, повышение мотивации; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих; проводы выпускников; просмотр соревнований, их обсуждение; соревновательная деятельность учащихся и ее анализ; регулярное подведение итогов спортивной деятельности: проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, культпоходы в театр, на выставки; тематические выставки и беседы; трудовые сборы и субботники; оформление стендов, стенгазет, проведение дней здоровья, выступление гимнасток на различных районных и городских мероприятиях, поздравление девочек с днем рождения.

Рефлексия и анализ тренировки проводится сразу после тренировки в виде свечи, педагогический смысл которой - научить детей осмыслению тренировочной деятельности, привить навыки коллективного анализа, воспитать в них культуру общения, научить искусству разговора. Никакая, даже самая насыщенная тренировка не принесет много пользы, если она со всех сторон, самым тщательным образом не оценена, не проанализирована, и из всего не сделано обобщающих выводов. Очень важно также правильно завершать тренировку на высоком эмоциональном уровне, используя приемы снятия психологического напряжения, а также упражнения на сплочение коллектива. После выяснения особенностей и проблем ребенка, зная все положительное о нем, можно наметить пути, приемы и способы успешного взаимодействия с ним, помочь в его самореализации. Для этого педагог создает ему ситуацию успеха, которая является основным фактором личностного роста, так как успех ребенка - это источник его внутренних сил и энергии.

Способы и приемы создания ситуации успеха могут быть следующими:

1. Установление психологического контакта (вербального, невербального), создание атмосферы доверия (доброжелательности): улыбка, обращение по имени, поглаживание, доброжелательный визуальный контакт, фразы типа: «Я рада, что ты вновь на тренировках» и т.д., все то, что можно отнести к «психологическому поглаживанию», постоянное проявление интереса к ребенку, сопереживание ему.

2. Снятие чувства страха. Освобождение психологического зажима: «Ничего страшного, если не получится, поищем другой способ...».

3. Четкая инструкция, совет как лучше выполнить планируемое, скрытая помощь: «Я полагаю, что удобнее было бы сделать...»; «Я думаю, что лучше начинать с...».

4. Авансирование личности, провозглашение ее достоинств: «У тебя это получится непременно, потому что ты (называется достоинство)»; «У тебя сильный характер, и ты справишься». Авансирование в присутствии коллектива мобилизует активность ребенка, он прикладывает максимум усилий, чтобы оправдать данную ему характеристику.

5. Использование приема положительного подкрепления: переключение внимания ребенка с себя на дело путем усиления его социальной значимости: «Это очень важно для нашей работы».

6. Педагогическое внушение (через интонацию, пластику, мимику) - передает веру в успех и дает импульсы к действию: «У тебя получится...»; «Смелее!».

7. Педагогическая оценка результата: оценивание не человека, а деятельности, отношения ребенка к ней, позитивное оценивание, использование приема деятельной оценки, т.е. похвалить за то, что получилось хорошо.

8. Вселение веры ребенку в его будущие успехи: «Вот видишь, у тебя получилось. В следующий раз ты сможешь выполнить более сложное задание».

После тренировки важно проводить диагностику эмоционального состояния и настроения детей. Для диагностики можно использовать различные методики

Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения - положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания - это выявление ошибок в поведении и их осуждение. Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления недисциплинированности, недобросовестности и других отрицательных качеств. Эти методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь детям осознать свои достоинства или недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать свое поведение.

Необходимым условием для развития личности, ее защищенности, психологического комфорта является формирование сплоченного и дружного воспитательного коллектива, создание доброжелательной атмосферы. Самореализация личности педагога является условием для самореализации личности ребенка, и наоборот, успешный личностный рост ребенка есть стимул для развития и формирования личности педагога.

5. План физкультурных и спортивных мероприятий

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Используемая литература.

- А. Крефф; М. Каню Женщина и спорт, М., 1986г.
- Б. Собинов Путь к красоте, «Молодая гвардия», 1964г.
- Боброва Г. Искусство грации. – М.: Детская литература, 1986.
- В. Ванслов Балеты Григоровича и проблемы хореографии, М., «Искусство», 1971г.
- В. Кирсанов Спорт, музыка, грация, М., «Физкультура и спорт», 1984г.
- В. Костровицкая, А. Писарев Школа классического танца «Искусство», Ленинградское отделение, 1978г.
- В.В. Мироненко О структуре выразительных движений. Республиканский научно – методический сборник «Психология», 1977г.
- Г. Боброва Искусство грации, Ленинград, 1986г
- Г. Боброва Художественная гимнастика в школе, М., 1978г.
- Грациозо Чеккетти Полный учебник классического танца, М., 2007г.
- Д. Сивакова Уроки художественной гимнастики, М., 1968г.
- Ж. Шишманова Большой путь, М., 1980г.
- Ж.А. Белокопытова , «Методические рекомендации по организации и методам отбора в ДЮСШ по специализации художественная гимнастика», Киев, РНМЖ, 1978 год
- Женская гимнастика под ред. Л. Лансон, М., 1976г.
- З. Вербова Искусство произвольных упражнений, М., Физкультура и спорт, 1967г.
- И. Шипилина Хореография в спорте, Ростов-на-Дону, 2004г.
- Качетджыева Л., Ванкова М., Чуприянова М. Обучение детей художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
- Л.А. Карпенко, «Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой», Ленинград, ГДИФОК, 1989 год
- Л.П. Орлов, «Художественная гимнастика», Москва, Физкультура и спорт, 1973 год
- Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
- М. Шохин Круговая тренировка, М., Физкультура и спорт, 1967г.
- Мавромати Д. Упражнения художественной гимнастики. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
- Н.Н. Тарасов «Классический танец», М., Искусство, 1971г.
- Основы технической подготовки в художественной гимнастике Метод. Рек. Киев Изд-во КГИФК 1991 Овчинникова Н.А.

- От простого к сложному. Гимнастика ежегодник 1986. Найпак В.Д.
- Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. И.А. Винер Н.М.Горбулина О.Д. Цыганкова
- Рабочие программы. Физическая культура гимнастика. Предметная линия учебников под редакцией И.А. Винер. И.А. Винер Н.М.Горбулина О.Д. Цыганкова
- С. Токарев Гимн гимнастике, М., «Физкультура и спорт», 1984г.
- Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие Москва Всероссийская федерация худ. гимнастики 2001г. Говорова М.А Плешкань А.В.
- Т. Лисицкая Хореография в гимнастике, М., 1984г.
- Т. Ротерс Музыкально – ритмическое воспитание в художественной гимнастике, М., 1989г.
- Т.С. Лисицкая, «Художественная гимнастика: учебник для институтов физической культуры», Физкультура и спорт, 1982 год.
- Учебное пособие – СПб Изд – во СПбГАФК 2000 Карпенко Л.А
- Художественная гимнастика под ред. Орлова, М., «Физкультура и спорт», 1973г.
- Художественная гимнастика под ред. Т. Лисицкой, Учебник для институтов физической культуры, М., 1982г.
- Художественная гимнастика. / Под ред. Ю. Шишкаревой и Л.Орловой. – М.: Физкультура и спорт, 1954.
- Художественная гимнастика учебник под общей редакцией профессора Л.А. Карпенко Москва 2003г.
- Художественная гимнастика под ред. Л.Орлова, М., 1965г.
- Э.П. Аверкович Анализ произвольный упражнений в художественной гимнастике и пути совершенствования исполнительского мастерства сильнейших гимнастов. Автореферат, М., 1980г.
- Я. Аркаев, Н.И.Кузьмина «О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике» - Москва, Госкомспорт СССР, 1989