

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «МЕТЕОР»

Принято на тренерском совете:
Протокол № _____ от « ___ » _____ г.

Утверждаю:
Директор МБУ ФОК «Метеор»

С.В. Банин
приказ № ___ от « ___ » _____ 20__ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

Дополнительная предпрофессиональная программа

Художественная гимнастика

срок реализации программы: 8 лет

Составил:

Кузнецова Анна Сергеевна –
начальник отдела по спортивной работе

Мордашова Елена Геннадьевна –
тренер-преподаватель по художественной гимнастике

г. Павлово

2019г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
 - 1.1. Характеристика художественной гимнастике, отличительные особенности
 - 1.2. Структура системы многолетней подготовки
2. Учебный план
 - 2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы
 - 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса
 - 2.3. Навыки в других видах спорта
3. Методическая часть
 - 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки
 - 3.1.1. Теория и методика физической культуры
 - 3.1.2. Физическая подготовка
 - 3.1.3. Избранный вид спорта
 - 3.1.4. Другие виды спорта и подвижные игры
 - 3.2. Требования техники безопасности
 - 3.3. Организационно-методические
 - 3.4. Воспитательная работа
4. Система контроля и зачетные требования
 - 4.1. Требования к результатам освоения программы по предметным областям
 - 4.2. Требования к освоению Программы по этапам подготовки
 - 4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы
 - 4.4. Методические указания по организации аттестации
 - 4.5. Требования к результатам освоения программы, выполнение которых дает освоение для перевода на программу спортивной подготовки
5. Перечень информационного обеспечения Программы.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа по художественной гимнастике разработана на основании :

- ФЗ от 29.12.12 г.№273-ФЗ «Об образовании в РФ»
- Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, на основе приказа Минспорта России №730от12.09.2013)
- Приказа Минспорта России от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры
- Федерального закона от 04 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Приказа от 24 октября 2012 года № 325 Министерства спорта Российской Федерации «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» ,
- Приказа Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика, , утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 05 февраля 2013 г. № 40

Учебная образовательная программа разработана для тренеров-преподавателей, инструкторов, педагогов, работающих в образовательных учреждениях спортивной направленности, и в том числе, развивающих художественную гимнастику. .
соответствует ФГТ и учитывает требования федеральных стандартов спортивной подготовки по избранному виду спорта , возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся при занятиях художественной гимнастикой и сложно-координационными видами спорта Программа включает в себя разделы, освещающие

- теоретическую,
- физическую,
- техническую,
- тактическую,
- хореографическую и акробатическую подготовку

Цель программы: освоение и выполнение норм и требований, установленных Единой всероссийской спортивной классификацией для присвоения спортивных разрядов и званий.

Задачи программы :

- Вовлечение максимального числа детей в систематические занятия спортом, выявление их склонностей и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом.
- Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществление всестороннего гармоничного развития личности, воспитание ответственности и

профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся.

- Формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике.

- Воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств.

- Развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, выразительности и артистизма.

Нормативный срок реализации программы – 8 лет. Программой предусмотрена организация образовательного процесса на этапе начальной подготовки 3 года, на учебно-тренировочном этапе - 5 лет.

Начало учебного года 1 сентября; окончание – 31 августа.

Продолжительность тренировочного занятия и число занимающихся в группе зависит от этапа подготовки и года обучения спортсменов.

Результатом освоения Программ по сложно-координационным видам спорта является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

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

– история развития избранного вида спорта;

– место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

– основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

– основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

– необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

– гигиенические знания, умения и навыки;

– режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

– основы спортивного питания;

– требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

– требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2. в области общей и специальной физической подготовки:

– освоение комплексов физических упражнений;

– развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложно-координационных видов спорта;

– укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. в области избранного вида спорта:

– повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

– овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;

– приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

– развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

– повышение уровня функциональной подготовленности;

– освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;

– выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

4. в области хореографии и (или) акробатики:

– знание профессиональной терминологии;

– умение определять средства музыкальной выразительности;

– умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта;

– умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

– навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;

– навыки сохранения собственной физической формы;

– навыки публичных выступлений.

В процессе реализации Программ по сложно-координационным видам спорта необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

– оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);

- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 15% до 25% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта не менее 45% от общего объема учебного плана;
- хореография и (или) акробатика в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- организация показательных выступлений обучающихся;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

1.1 Характеристика художественной гимнастики, отличительные особенности

Со словом гимнастика связывают понятие красивого и стройного тела, крепких мышц, грациозных движений. Художественная гимнастика – это прежде всего интерес детей к этому виду спорта, забавные игры, образные этюды, диалог с предметом, в которых ребенок может выразить свое собственное восприятие музыки, свою неповторимость, индивидуальность. В процессе занятий художественной гимнастики развиваются музыкально-пластические способности, двигательные навыки и умения в процессе игрового общения детей с музыкой через движения.

Благодаря этому виду спорта дети избавятся от неуклюжей походки, угловатости, излишней застенчивости. Формированию правильной осанки красивой походки, развитию ритмичности и координации движений, возрастает благотворное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, кровеносную и центральную нервную системы.

Музыкальное сопровождение делает занятие художественной гимнастики насыщенным и разнообразным, такое занятие повышает эмоциональное состояние детей. Воздействие музыки многогранно:

- во-первых, правильно подобранная музыка содействует эстетическому воспитанию детей. Формированию положительных эмоций;
- во-вторых, музыка воспитывает ритм движений, музыкальный слух.
- в-третьих, дети стремятся выполнять упражнения в сочетании с музыкой, а это повышает культуру движений.

Учебная работа ведется на основе данной программы и учебного плана. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных особенностей занимающегося.

Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «художественная гимнастика»

	МС	КМС	Взрослые разряды			Юношеские разряды		
			I	II	III	I	II	III
многоборье								
Баллы за 4 упражнения	66	60	56	52	50	48		
Баллы за 2 упражнения (без предмета и вид на выбор)							22	
Баллы за 1 упражнение без предмета								7.5
Групповое упражнение, многоборье								
Баллы за 2 упражнения с предметами	32	30	28	26				
Баллы за 2 упражнения: с предметами и без предметов					24	22	20	
Баллы за 1 упражнение без предмета								7.5

1. МС присваивается:

1.1. За выполнение нормы в спортивной дисциплине «многоборье» - при обязательном участии не менее 15 спортсменов, имеющих МС и (или) МСМК.

1.2. За выполнение нормы в спортивной дисциплине «групповое упражнение - многоборье» - при обязательном участии не менее 10 групп и не менее 15 спортсменов МС и (или) МСМК.

2. Норма спортивного звания МС должна быть выполнена:

2.1. Один раз на чемпионате России или Кубке России.

2.2. Дважды в течение текущего года на других всероссийских спортивных соревнованиях, включенных в ЕКП среди женщин (при этом занимать места не ниже 15), чемпионате федерального округа, зональных отборочных соревнованиях, чемпионатах г. Москвы, г. Санкт-Петербурга (при этом занять место не ниже 10). Норма МС должна быть выполнена: дважды в многоборье или дважды в групповом

упражнении - многоборье, или один раз в многоборье и один раз в групповом упражнении - многоборье.

3. КМС присваивается:

3.1. За выполнение нормы в спортивной дисциплине «многоборье» - при обязательном участии не менее 15 спортсменов, имеющих КМС.

3.2. За выполнение нормы в спортивной дисциплине «групповое упражнение - многоборье» - при обязательном участии не менее 10 групп и не менее 15 спортсменов, имеющих КМС.

4. Норма КМС должна быть выполнена:

4.1. Один раз на первенстве России.

4.2. Дважды в течение текущего года на соревнованиях не ниже статуса первенства субъекта Российской Федерации при судействе соревнований спортивными судьями не ниже 1-й категории, пятью спортивными судьями всероссийской категории и двумя спортивными судьями международной категории. Норма КМС должна быть выполнена: дважды в многоборье или дважды в групповом упражнении - многоборье, или один раз в многоборье и один раз в групповом упражнении - многоборье.

5. Норма I спортивного разряда должна быть выполнена:

5.1. Один раз на первенстве России.

Иные условия

5.2. Дважды в течение текущего года на спортивных соревнованиях не ниже статуса муниципального образования, при судействе соревнований спортивными судьями не ниже I категории, двумя спортивными судьями всероссийской категории и одним спортивным судьей международной категории. Норма может быть выполнена дважды в многоборье или дважды в групповом упражнении - многоборье, или один раз в многоборье и один раз в групповом упражнении - многоборье.

6. Норма II, III спортивных разрядов, I, II, III юношеских спортивных разрядов должна быть выполнена один раз на спортивных соревнованиях любого статуса.

7. В многоборье:

7.1. Для присвоения МС и КМС обязательно выполнение упражнений только с предметами.

7.2. Для присвоения I, II, III спортивных разрядов, I, II, III юношеских спортивных разрядов обязательно выполнение одного упражнения без предмета, остальных - с предметами.

8. Первенство России проводится в возрастных категориях: юниорки (13 - 15 лет), девочки (11 - 12 лет).

9. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения соревнований.

Требования включены в Единую всероссийскую спортивную классификацию на срок до 1 января 2014 г.

Сокращения, используемые в настоящих требованиях и условиях их выполнения по виду спорта «художественная гимнастика»:

МСМК - спортивное звание мастер спорта России международного класса;

МС - спортивное звание мастер спорта России;

КМС - спортивный разряд кандидат в мастера спорта;

I - первый;

II - второй;

III - третий;

ЕКП - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1.2. Структура системы многолетней подготовки по художественной гимнастике

Программа составлена с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития навыков у детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта и художественной гимнастике;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программе спортивной подготовки;
- подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- повышение качества подготовки спортивного резерва;
- увеличение охвата детей и молодежи, регулярно занимающихся физической культурой и спортом
- выявления одаренных детей в области физкультуры и спорта в раннем детском возрасте;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные учреждения, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Основные задачи реализуемой программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Ориентирована программа на:

- воспитание детей в обстановке доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, а так же профессиональной требовательности;
 - формирование у одаренных детей комплекса знаний, умений и навыков, позволяющих в дальнейшем осваивать основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- выработку у обучающихся личностных качеств, способствующих освоению в соответствии с программными требованиями учебной информации,
- умению планировать свою самостоятельную работу, осуществлению самоконтроля,
- умению давать объективную оценку своему труду,
- формированию навыков взаимодействия с тренерами-преподавателями и обучающимися в образовательном процессе, уважительного отношения к мнению других, пониманию причин успеха/неуспеха собственной учебной деятельности,
- определению наиболее эффективных способов достижения результата. .

2. Учебный план

Учебный план многолетней подготовки по художественной гимнастике - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки гимнастов по возрастным этапам и годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики художественной гимнастики, возрастных особенностей юных гимнастов, основополагающих положений теории и методики художественной гимнастике, а также с учетом модельных характеристик подготовленности гимнастов высшей квалификации - как ориентиров, указывающих направление подготовки. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, поставленных перед каждым этапом, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по годам обучения.

2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Продолжительность одного занятия устанавливается:

- в группах начальной подготовки 1 года обучения не более 2-х академических часов при 3-х разовых занятиях в неделю;
- в группах начальной подготовки 2-го, 3-го года обучения – не более 2-х академических часов при 4-х, 5-ти разовых занятиях в неделю;
- в учебно-тренировочных группах 1 и 2 года обучения от 2-х до 3-х часов при 5-6-ти разовых тренировках в неделю;
- в учебно-тренировочных группах 3-го, 4-го и 5-го года обучения до 3-х академических часов при 6-ти разовых тренировках в неделю;

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет;
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3 лет;

Срок обучения по Программе – 8 лет. Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
- участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении и включает в себя:

- наименование предметных областей;
- продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;
- соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.

-учет особенностей подготовки обучающихся : построение процесса подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности; преемственности технической, тактической, физической, психологической подготовки; повышение уровня специальных силовых и хореографических качеств; использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность;

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения, объем часов по каждому учебному предмету (максимальную нагрузку обучающихся).

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 46 недель.

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы. Соответственно, утверждены наименования групп юных и квалифицированных спортсменов, занимающихся спортивной подготовкой в физкультурно-спортивных организациях на всей территории Российской Федерации – группы начальной подготовки (НП), тренировочные группы (ТГ).

2.1.Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и наполняемость групп

В *таблице* приводятся режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. Минимальный возраст указан для зачисления на этап начальной подготовки и на учебно-тренировочный этап (в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по художественной гимнастике)

Этап подготовки	Год обучения	Возраст учащихся (лет)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 52 недели	Разрядные требования
Начальная подготовка	1	6-7	6	276	б/р
	2	7-8	9	414	3юн
	3	8-9	9	414	2юн

Учебно-тренировочный этап	1	9-10	12	552	1юн
	2	10-11	14	644	3взр
	3	11-12	16	736	3-2взр
	4	12-13	16	736	1взр
	5	13-14	18	828	КМС

2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса.

Соотношение общей и специальной физической подготовки определяется в первую очередь задачами этапов Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годового цикла присутствуют все виды подготовки, но, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются. Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и подводящие контрольные и основные соревнования. Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей.

Соотношение объемов тренировочного процесса

по видам подготовки на этапах (%)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Общая и специальная физическая подготовка (%)	15 -25	15 -25	15 -25	15 - 25
Хореография (%)	20 -25	20 - 25	20 -25	20 - 25
Техническая подготовка (%)	не менее 45% 45	не менее 45% 45	не менее 45%	Не менее 45% 45
Тактическая,	5-10	5 -10	5-10	5-10

теоретическая психологическая подготовка (%)				
Самостоятельная работа обучающихся (%)	до 10	до 10	до 10	до 10

**Планируемые показатели соревновательной деятельности
по виду спорта художественная гимнастика**

Виды соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершен- ствования спортив- ного мас- терства	этап высшего спортив- ного мас- терства
Тренировочные	1	2	4	2
Контрольные	1	4	6	8
Основные	-	6	8	8
Всего соревнований за год	2	12	18	18

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

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние

Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам

обучения:

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

Возрастные и методические особенности обучения занимающихся на этапе начальной подготовки.

Возрастные особенности	Методические особенности
1. позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки
2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости
3. Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких.	При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения.
4. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем несогласованны, дети быстро устают.	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер.
5. Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики.	Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения.
6. Велика роль подражательного и игрового рефлексов	Показ должен быть идеальным, занятие – игровым.
7. Антропометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых	Применять предметы пропорционально уменьшенных размеров.

Возрастные и методические особенности обучения занимающихся на учебно-тренировочном этапе.

Возрастные особенности	Методические особенности
1. Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит оформление фигуры.	Необходимо бороться с чрезмерным повышением массы тела с помощью диет и осторожным повышением нагрузок.
2. Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшается координация и другие физические способности.	Тем не менее необходимо осваивать новые движения, совершенствовать ранее изученные и планомерно наращивать скоростно-силовую подготовку.
3. Отставание в развитии сердечно-сосудистой системы приводит к повышению давления, сердечного ритма, быстрой утомляемости.	Необходимо внимательно дозировать нагрузку, заботиться о восстановлении и отдыхе, регулярно осуществлять врачебный контроль.

4. В поведении подростков отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны раздражителю.	Важнейшая задача – воспитание «тормозов». Для этого необходима спокойная обстановка, доброжелательность, понимание, терпение, но не снижая требовательности.
--	--

- **На этап начальной подготовки** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 6 летнего возраста, желающие заниматься художественной гимнастикой, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.
- **Группы тренировочного этапа** формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 2 лет), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод учащихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- -определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
- -определение технической подготовленности.
- -уровень спортивного мастерства.

-участие в спортивных соревнованиях

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки, а также по индивидуальным учебным планам с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки. Основными формами учебно – тренировочного процесса являются: групповые учебно – тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, учебно – тренировочные сборы, инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях.

Примерный учебный план тренировочных занятий на 46 учебных недель, час

Таблица 3

Разделы подготовки	Этапы подготовки							
	НП			ТЭ				
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5
Теория и методика физической культуры и спорта, час	14	20	20	44	44	74	75	75
Физическая подготовка	97	128	128	182	182	236	265	265
Общая физическая подготовка, час	79	98	98	116	116	118	115	115
Специальная физическая подготовка, час	18	30	30	66	66	118	150	150
Избранный вид спорта, час	124	170	170	266	266	346	414	414
Технико-тактическая подготовка, час	95	126	126	196	196	248	309	309
Психологическая подготовка, час	9	12	12	26	26	40	45	45
Инструкторская и судейская практика, час	+	+	+	2	2	6	6	6
Восстановительные мероприятия, и медицинское обслуживание, час	2	2	2	4	4	6	6	6
Участие в соревнованиях, час	14	26	26	32	32	40	42	42
Итоговая и промежуточная аттестация, час	4	4	4	6	6	6	6	6
Другие виды спорта и подвижные игры, час	41	50	50	60	60	80	74	74
Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	16	18	18
Количество занятий в неделю	3	4	4	6	6	6	6	6
Общее количество часов	276	368	368	552	552	736	828	828

Примечания:

1. Данный учебный материал распределяет сам тренер –преподаватель по согласованию с руководителем.
2. Общегодовой объем учебно-тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами нагрузки может быть сокращен не более чем на 25% в зависимости от расписания занятий и дней недели, количества часов за одно занятие.

Годовой план подготовки для начального этапа 1 года

Разделы программы в часах	Всего часов	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07
Теория и методика физической культуры и спорта	14	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	-
Общая физическая подготовка	79	9	8	8	6	7	6	7	5	8	8	7
Специальная физическая подготовка	18	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2

Технико-тактическая подготовка	95	7	8	8	8	9	9	9	9	9	9	10
Психологическая подготовка	9	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика	-											
Восстановительные мероприятия, и медицинское обслуживание	2		1					1				
Участие в соревнованиях	14	2	2		2	2		2	2	2		
Итоговая и промежуточная аттестация	4				2				2			
Другие виды спорта и подвижные игры	41	6	6	4	6	2	4	3	3	3	2	2
Общее количество часов	276	26	27	25	28	23	23	26	26	26	24	22

Годовой план подготовки для начального этапа 2 и 3 года

Разделы программы в часах	Всего часов	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07
Теория и методика физической культуры и спорта	20	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1
Общая физическая подготовка	98	10	8	8	10	8	8	10	10	10	10	6
Специальная физическая подготовка	30	2	3	2	3	4	3	2	3	2	4	2
Технико-тактическая подготовка	126	10	12	12	12	12	12	14	12	12	12	6
Психологическая подготовка	12	2	2	0,5	1	0,5		0,5	2	0,5	2	1
Инструкторская и судейская практика												
Восстановительные мероприятия, и медицинское обслуживание	2			0,5		0,5		0,5		0,5		
Участие в соревнованиях	26	2	2	2	4	2	4	4	2	2	2	
Итоговая и промежуточная аттестация	4				2				2			
Другие виды спорта и подвижные игры	50	6	6	6	4	6	4	4	4	3	4	3
Общее количество часов	368	36	34	34	38	34	32	36	38	32	36	18

Годовой план подготовки для тренировочного этапа (начальная специализация) 1 и 2 года

Разделы программы в часах	Всего часов	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07
Теория и методика	44	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3

физической культуры и спорта												
Общая физическая подготовка	116	10	10	12	12	10	10	12	12	10	10	8
Специальная физическая подготовка	4	4	4	8	8	6	6	8	8	4	4	6
Технико-тактическая подготовка	196	18	18	20	20	18	18	20	20	16	16	12
Психологическая подготовка	26	2	1	4	4	1	1	4	3	3	2	1
Инструкторская и судейская практика	2			0,5	0,5			0,5	0,5			
Восстановительные мероприятия, и медицинское обслуживание	4			0,5	0,5	1		0,5	0,5	1		
Участие в соревнованиях	32	2	2	4	4	4	4	4	4	2	2	
Итоговая и промежуточная аттестация	6				2		2	2				
Другие виды спорта и подвижные игры	60	8	8	5	5	4	5	5	4	6	6	4
Общее количество часов	552	48	48	58	58	48	48	58	58	48	48	32

Годовой план подготовки для тренировочного этапа (углубленная специализация) 3 года

Разделы программы в часах	Всего часов	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07
Теория и методика физической культуры и спорта	74	8	8	8	8	6	6	6	6	6	6	6
Общая физическая подготовка	118	12	12	12	12	10	10	12	10	10	10	8
Специальная физическая подготовка	118	10	12	12	12	10	10	12	12	10	10	8
Технико-тактическая подготовка	248	22	24	24	24	22	22	24	24	22	22	18
Психологическая подготовка	40	4	4	4	4	4	2	6	4	4	4	
Инструкторская и судейская практика	6	2	2			2						
Восстановительные мероприятия, и медицинское обслуживание	6			2			2		2			
Участие в соревнованиях	40	2	2	4	6	6	4	6	4	4	2	
Итоговая и промежуточная аттестация	6				2			2	2			
Другие виды спорта и подвижные игры	80	10	8	6	8	8	8	6	6	8	8	4
Общее количество часов	736	70	72	72	76	68	64	74	70	64	62	44

Годовой план подготовки для тренировочного этапа (углубленная специализация) 4 и 5 года

Разделы программы в часах	Всего часов	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07
Теория и методика физической культуры и спорта	75	9	8	8	8	6	6	6	6	6	6	6
Общая физическая подготовка	115	12	12	12	12	10	10	12	10	10	9	6
Специальная физическая подготовка	150	14	16	14	14	14	14	16	16	12	12	8
Технико-тактическая подготовка	309	28	29	29	28	26	30	30	30	30	30	19
Психологическая подготовка	45	2	4	3	4	6	3	6	5	6	6	
Инструкторская и судейская практика	6	2	2			2						
Восстановительные мероприятия, и медицинское обслуживание	6			2			2		2			
Участие в соревнованиях	42	2	2	4	4	6	4	6	4	6	4	
Итоговая и промежуточная аттестация	6					2	1		1	1	1	
Другие виды спорта и подвижные игры	74	9	8	6	9	4	9	4	4	8	10	3
Общее количество часов	828	78	81	78	81	75	78	81	78	78	78	42

Годовой учебно-тематический план для групп начальной подготовки 1 года обучения по художественной гимнастике

№ п/п	Содержание материала	Кол-во часов	
		теории	практики
1.	Теоретический материал	6	
1.1	Кратко о художественной гимнастике	1	
1.2	Правила поведения на тренировке	1	
1.3	Основы личной гигиены	1	
1.4	Режим дня гимнастки	1	
1.5	О питании спортсмена	1	
1.6	Инструктаж по технике безопасности	1	
2.	Практика		270
2.1.	Общая физическая подготовка		65
	1. упражнения на м-цы брюшного пресса		+
	2. упражнения на м-цы спины		+
	3. упражнения на боковые м-цы.		+

	4. упражнения на развитие скорости		+
	5. упражнения для м-ц рук и кистей		+
	6. упражнения для м-ц ног и стоп		+
2.2.	Специальная физическая подготовка		
	1.Пассивная гибкость:		20
	- складка вперед, грудь касается бедер		+
	- мост из стойки, ноги на ширине плеч		+
	-выкрут назад и вперед, кисти узко, руки прямые		+
	-шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать		+
	- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)		+
	2.Активная гибкость:		10
	удержание ноги вперед, в сторону, назад		+
	поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать		+
2.3.	Хореография		28
	-деми плие и гран плие по 1,2 и 3 позициям(лицом к опоре)		+
	-батманы тандю по 1 позиции, во всех направлениях		+
	-батманы фондю в сторону		+
	-гран батман жете из 1 позиций в разных направлениях		+
	-пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами		+
	-адажио - соединение из поз, равновесий, поворотов		+
	-маленькие хореографические прыжки по1 и по 2 позициям		+
	-народно-характерные танцы(русский, гопак, казачек)		+
	-партерная хореография.		+
2.4.	Технико-тактическое мастерство		
А.	Базовая техническая подготовка		10
	Упражнение на овладение навыком правильной осанки и походки		+
	Упражнение для правильной постановки ног и рук		+
	Маховые упражнения		+
	Круговые упражнения		+
	Пружинящие упражнения		+
	Упражнения в равновесии		+
Б.	Специальная техническая подготовка		
	1. Виды шагов: на полупальцах		10
	мягкий,пружинящий		+
	высокий, острый		+
	приставной, скрестный		+

	скользящий, перекатный, широкий		+
	галопа, польки		+
	Вальса		+
	2. Виды бега: на полупальцах		+
	Высокий		+
	Пружинящий		+
	3. Наклоны и волны		10
	а) стоя: вперед		+
	в сторону (на 2-х ногах)		+
	в сторону (на одной ноге)		+
	назад (на двух ногах)		+
	назад (на одной ноге)		+
	б) на коленях: вперед, в стороны, назад		+
	в) волны: руками- вертикальные и горизонтальные		+
	одновременные и последовательные		+
	боковая волна		+
	боковой целостный взмах		+
	передняя волна и целостный взмах		+
	обратная волна		+
	4. Подскоки и прыжки:		10
	а) с двух ног с места: выпрямившись		+
	выпрямившись с поворотом на: 45,90, 180 и 360 *		+
	из приседа		+
	разножка (продольная, поперечная)		+
	прогнувшись, боковой с согнутыми ногами		+
	б) с двух ног после наскоков:		+
	прыжок со сменой ног в 3 позиции		+
	после приседа		+
	Олень		+
	Кольцом		+
	в) толчки 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, сгибая и разгибая ногу		+
	д)подбивной в кольцо		+

5. Упражнения в равновесии: стойка на носках		8
равновесие в полуприседе		+
равновесие в стойке на левой, на правой		+
равновесие в полуприседе на левой, на правой		+
заднее равновесие		+
боковое равновесие		+
6. Вращения: переступанием		+
- скрестные		+
- одноименные от 180 до 540		+
- разноименный от 180 до 360		+
7. Акробатика:		8
Мост, мост с одной ноги		+
кувырки (вперед, назад, боком)		+
стойки: на лопатках, на груди, на предплечьях		+
махом на две и на одну руку		+
8. Упражнения с мячом		8
- махи во всех направлениях, круги большие и средние		+
- передача около шеи и туловища, над головой под ногами		+
- отбивы: однократные и многократные		+
- со сменой ритма		+
- разными частями тела		+
- броски и ловля: низкие (до 1 метра) одной и двумя руками		+
- средние (до 2 метров) двумя и одной рукой		+
- высокие (выше 3 метров) двумя и одной рукой, с ловлей впереди и сзади туловища, одной и двумя руками		+
- перекаты: по полу		+
по двум рукам, по одной руке		+
по телу, по спине		+
9. Упражнение со скакалкой.		28
- качания, махи: двумя руками, одной рукой		+
- круги скакалкой: 2 конца скакалки в 2-х руках		+
- скакалка сложена вдвое		+
- один конец скакалки в одной руке, середина в другой		+
- вращение скакалкой: вперед и назад		+
- скрестно вперед и назад		+
- двойное вращение вперед и назад		+
- броски и ловли скакалкой: одной рукой, сложенной вдвое, вчетверо		+
- одной рукой прямую скакалку		+

	- двумя руками из основного хвата		+
	- обвивание и развивание вокруг тела		+
	- «винты» скакалкой перед собой и над головой в горизонтальной пл-сти		+
	- передача около отдельных частей тела		+
	- «мельницы» :в лицевой плоскости		+
	- поперечная, горизонтальная		+
	10. Упражнение с обручем.		28
	- махи одной и двумя руками во всех направления;		+
	- круги одной и двумя руками вверху и внизу		+
	- вращения правой и левой руками (вперед и назад)		+
	- вращения на шее, вращения вокруг туловища(талии)		+
	- перекаты по полу в различных направлениях с вращением		+
	- броски и ловля одной рукой вверх, после маха, после круга		+
	- одной рукой вперед, двумя - вертушкой в горизонтальной		+
	- двумя руками вертушкой в горизонтальной плоскости		+
	- вертушки однократные и многократные одной рукой		+
	- проход через обруч на месте и после обратного ката		+
	- передача из одной руки в другую (в различных положениях)		+
	11. Упражнение с лентой.		8
	- махи,крути, восьмерки, змейки, спирали		+
	- бумеранги, передачи		+
	12. Упражнения с булавами.		8
	- махи, круги		+
	- постукивания, «мельницы»		+
	- вращения вперед, назад (правой, левой руками поочередно)		+
	13. Специальные средства		4
	- Музыкально-двигательное обучение:		+
	- воспроизведение характера музыки через движения		+
	- распознавание основных музыкально-двигательных средств		+
	- музыкальные игры		+
	- музыкально-двигательные задания, танцы		+
	- классический экзерзис		+
2.5.	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ		6
	Всего часов:		276

7.8. Годовой учебно-тематический план для групп начальной подготовки 2 и 3 годов обучения по художественной гимнастике

№	Содержание материала	Группы, часы
---	----------------------	--------------

п/п		НП -2	НП-3
1.	Теоретический материал	10	10
1.1	Кратко о художественной гимнастике	1	1
1.2	Правила поведения на тренировке	1	1
1.3	Основы личной гигиены	2	2
1.4	Режим дня гимнастки	1	1
1.5	О питании спортсмена	2	2
1.6	Общая и специальная физическая подготовка	1	1
1.7	Инструктаж по технике безопасности	1	1
1.8	Строение и функции организма	1	1
2.	Практика	404	404
2.1.	Общая физическая подготовка	64	64
	1, упражнения на м-цы брюшного пресса		
	2. упражнения на м-цы спины		
	3. упражнения на боковые м-цы.		
	4. упражнения на развитие скорости		
	5. упражнения для м-ц рук и кистей		
	6. упражнения для м-ц ног и стоп		
2.2.	Специальная физическая подготовка		
	1. Пассивная гибкость:	30	30
	- складка вперед, грудь касается бедер		
	- мост из стойки, ноги на ширине плеч		
	- выкрут назад и вперед, кисти узко, руки прямые		
	- шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать		
	- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)		
	2. Активная гибкость:	26	26
	удержание ноги вперед		
	удержание ноги в сторону		
	удержание ноги назад		
	поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по		
2.3.	Хореография	60	60
	- деми плие и гран плие по 1,2 и 3 позициям (лицом к опоре)		
	- батманы тандю по 1 позиции, во всех направлениях		
	- батманы фондю в сторону		
	- гран батман жете из 1 позиций в разных направлениях		
	- пор де брас различными волнами, взмахами, наклонами		
	- адажио - соединение из поз, равновесий, поворотов		
	- маленькие хореографические прыжки по 1 и по 2 позициям		

	- народно-характерные танцы (русский, гопак, казачек)		
	- партерная хореография.		
2.4.	Технико-тактическое мастерство		
А.	Базовая техническая подготовка	16	16
	Упражнение на овладение навыком правильной осанки и походки	+	+
	Упражнение для правильной постановки ног и рук	+	+
	Маховые упражнения	+	+
	Круговые упражнения	+	+
	Пружинящие упражнения	+	
	Упражнения в равновесии	+	+
Б.	Специальная техническая подготовка		
	1. Виды шагов: на полупальцах, мягкий	8	8
	высокий, острый		+
	пружинящий, приставной	+	
	скрестный, скользящий, перекатный		
	Широкий		
	галопа, польки		+
	Вальса		+
	2. Виды бега: на полупальцах	+	
	Высокий		+
	Пружинящий		+
	3. Наклоны и волны:	18	18
	а) стоя: вперед, в сторону (на 2-х ногах)	+	
	в сторону (на одной ноге)		+
	назад (на двух ногах), назад (на одной ноге)		+
	б) на коленях: вперед, в стороны, назад		
	в) волны: руками- вертикальные и горизонтальные	+	
	одновременные и последовательные		+
	боковая волна		
	боковой целостный взмах		
	передняя волна и целостный взмах		
	обратная волна		
	4. Подскоки и прыжки:	18	18
	а) с двух ног с места: выпрямившись	+	
	выпрямившись с поворотом на: 45, 90, 180 и 360°		+
	из приседа	+	
	разножка (продольная, поперечная)		+
	прогнувшись, боковой с согнутыми ногами	+	+

	б) с двух ног после наскоков:		
	прыжок со сменой ног в 3 позиции		+
	после приседа		+
	Олень		
	Кольцом		
	в) толчки 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, сгибая и разгибая ногу		
	д) подбивной в кольцо		
	5. Упражнения в равновесии: стойка на носках	18	18
	равновесие в полуприседе	+	+
	равновесие в стойке на левой, на правой		+
	равновесие в полуприседе на левой, на правой		+
	заднее равновесие		
	боковое равновесие		
	6. Вращения: переступанием		
	- скрестные	+	
	- одноименные от 180° до 540°		+
	- разноименный от 180° до 360°		
	7. Акробатика:	8	18
	Мост	+	
	мост с одной ноги		+
	кувырки (вперед, назад, боком)	+	+
	стойки: на лопатках	+	
	на груди		+
	махом на две и на одну руку		
	на предплечьях		
	8. Упражнения с мячом	18	18
	- махи во всех направлениях, круги большие и средние		+
	- передача около шеи и туловища, над головой пол ногами		+
	- отбивы: однократные и многократные		+
	- со сменой ритма		+
	- разными частями тела		
	- броски и ловля: низкие (до 1 метра) одной и двумя руками	4	4

-средние (до 2 метров) двумя и одной рукой		+
- высокие (выше 3 метров) двумя и одной руками, с ловлей впереди		
- перекаты: по полу	+	+
по рукам		
по телу		
по одной руке		+
по спине		+
9. Упражнение со скакалкой.	36	36
- качания, махи: двумя руками, одной рукой	+	+
- круги скакалкой: 2 конца скакалки в 2-х руках		+
- скакалка сложена вдвое		+
- один конец скакалки в одной руке, середина в другой		
- вращение скакалкой: вперед и назад	+	+
- скрестно вперед и назад	+	+
- двойное вращение вперед и назад		
- броски и ловли скакалкой: одной рукой, сложенной вдвое,		
- одной рукой прямую скакалку		
- двумя руками из основного хвата		
- оббивание и развивание вокруг тела	+	+
- «винты» скакалкой перед собой и над головой в горизонтальной		
- передача около отдельных частей тела	+	+
- «мельницы» :в лицевой плоскости		
- поперечна, горизонтальная		
10. Упражнение с обручем.	26	26
- махи одной и двумя руками во всех направления;	+	+
- круги одной и двумя руками вверху и внизу	+	+
- вращения правой и левой руками (вперед и назад)	+	+
- вращения на шее		
- вращения вокруг туловища(талии)		
- перекаты по полу в различных направлениях с вращением	+	+
- броски и ловля одной рукой вверх, после маха, после круга		+
- одной рукой вперед	+	+
- двумя руками вертушкой в горизонтальной плоскости		+
- вертушки однократные и многократные одной рукой	+	+
- проход через обруч на месте и после обратного ката	+	+
- передача из одной руки в другую (в различных положениях)	+	+
11. Упражнение с лентой.	18	18
- махи, круги.восьмерки		

	- змейки, спирали		
	- бумеранги, передачи		
	12. Упражнения с булавами.	18	18
	- махи, круги		
	- постукивания, «мельницы»		
	- вращения вперед , назад (правой, левой руками поочередно)		
	13. Специальные средства	8	8
	- Музыкально-двигательное обучение:	+	+
	- воспроизведение характера музыки через движения	+	+
	- распознавание основных музыкально-двигательных средств	+	+
	- музыкальные игры	+	+
	- музыкально-двигательные задания		
	- танцы		+
	- классический экзерсис		+
2.5.	Контрольные испытания	8	8
	ИТОГО ЧАСОВ:	414	414

Классификационные элементы, рекомендуемые для этапа начальной подготовки

		Стоим.			
	1. Прыжки				
	1. прыжок шагом	0.2	+	+	+
	2. прыжок шагом толчком двумя	0.3			+
	3. подбивной прыжок касаясь	0.1	+	+	+
	4. подбивной прыжок в кольцо	0.2		+	+
	5.« казак »	0.1		+	+
	6. кольцо одной ногой	0.1		+	+
	7. «ножницы» вперед	0.1	+	+	
	8. «ножницы» вперед с согнутыми во время 1/2 поворота	0.1		+	+
	9. прыжок со сменой ног назад	0.1		+	+
	10. фуэте (махом вперед, с поворотом туловища на 180°)	0.2	+	+	+
	11. тоже, что и №10, в подбивной касаясь	0.2		+	+
	12. подбивные прыжки «кабриоль»	0.1	+	+	
	13. вертикальный прыжок с согнутой ногой и 1/2 поворота в	0.1		+	+
	14. тоже, что и №13 (360°)	0.2			+
	15. вертикальный прыжок с поворотом на 360°	0.2		+	+
	2. Равновесия				
	1. равновесие в пассе	0.1	+	+	
	2. в пассе наклон туловища вперед	0.1	+	+	
	3. свободна нога в горизонтальном положении	0.2	+	+	
	4. свободная нога вперед в шпагат с помощью	0.2		+	+
	5. свободная нога в сторону в горизонтальном положении	0.2		+	+
	6. свободная нога в сторону, в шпагат, с помощью	0.2		+	+
	7. свободная нога назад - «арабеск»	0.2	+	+	
	8. задний шпагат с помощью	0.3			+
	9. кольцо с помощью	0.3		+	+
	10. «аттитюд»	0.2	+	+	+

11. переднее равновесие в горизонтальном положении	0.3			+	
12. «Казак» вперед	0.3		+	+	
3. Повороты					
1. пассэ - 360°	0.1	+	+	+	
2. нога горизонтально вперед - 360°	0.2		+	+	
3. «казак» нога вперед - 360°	0.3	+	+	+	
4. «арабеск»-нога назад 360°	0.2		+	+	
5. «аттитюд» - 360°	0.2			+	
6. в кольцо - 360°	0.3			+	
7. «футэтэ» - 360°	0.1				
4. Гибкость и волны.					
1. с «турляном» нога вперед в шпагате помощью - 180°	0.1			+	
2. с «турляном» нога в сторону в шпагат с помощью - 180°	0.1			+	
3. с «турляном» нога назад в шпагат с помощью - 180°	0.2				
4. с «турляном» нога назад в кольцо с помощью - 180°	0.2			+	
5. с «турляном» нога назад в кольцо с помощью - 360°	0.3				
6. с туловищем в горизонтальном положении в сторону с	0.2		+	+	
7. с туловищем в горизонтальном положении вперед с	0.2		+	+	
8. наклон туловища назад, ниже горизонтали	0.1		+		
9. наклон туловища назад, ниже горизонтали на коленях	0.1		+		
10. наклон туловища назад, лежа на полу	0.2	+	+	+	

7.9 Годовой учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп первого и второго годов обучения по художественной гимнастике

№ п/п	Содержание материала	Группы, часы	
		УТГ-1	УТГ-2
1.	Теоретический материал	12	12
1.1	О художественной гимнастике	1	1
1.2	Правила поведения на тренировке	1	1
1.3	Основы личной гигиены	1	1
1.4	Режим дня, учебы и отдыха гимнастки	2	2
1.5	Основы рационального питания спортсмена	1	1
1.6	Общая и специальная физическая подготовка	1	1
1.7	Инструктаж по технике безопасности,	1	1
1.8	Предупреждение травматизма	1	1
1.9	Строение и функции организма	1	1
1.10	Основы музыкальной грамоты	2	2
2.	Практика		
2.1.	Общая физическая подготовка	68	88
	1.ОРУ:		
	- строевые и порядковые		
	- ходьба и бег в различных направлениях		

	2. упражнения на м-цы брюшного пресса		
	3. упражнения на м-цы спины		
	4. упражнения на боковые м-цы.		
	5. упражнения на развитие скорости		
	6. упражнения для м-ц рук и кистей		
	7. упражнения для м-ц ног и стоп		
	8. комплексы на развитие ловкости и подвижные игры		
2.2.	Специальная физическая подготовка	80	100
	1.Пассивная гибкость:		
	- складка вперед, с гимнастической скамейки		
	- мост из положения стоя, ноги на ширине плеч, захват руками за		
	- выкрут назад и вперед, кисти рук прямые		
	- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)		
	- шпагат с гимнастической скамейки (поперечный)		
	- шпагат, стоя спиной к гимнастической стенке		
	- шпагат, стоя лицом к гимнастической стенке		
	2.Активная гибкость:		
	удержание ноги вперед		
	удержание ноги в сторону		
	удержание ноги назад		
	поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2		
2.3.	Хореография	84	94
	-деми плие и фан плие по 1,2 ,3 и 5 позициям (лицом к опоре)		
	-батманы тандю по 1 и 3 позиции, во всех направлениях		
	-батманы фондю в сторону		
	-гран батман жете из 1 и 3 позиций (крестом)		
	-пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами		
	-адажио — соединение из поз, равновесий, поворотов		
	-маленькие хореографические прыжки по1 и по 2 позициям		
	-народно-характерные танцы (русский, гопак, казачек)		
	-партерная хореография		
2.4.	Технико-тактическое мастерство	242	300
	1. Базовая техническая подготовка в комплексе с ОФП	10	10
	2. Специальная техническая подготовка в комплексе с элементами без предмета и акробатическими элементами	26	26
	Акробатика:	10	10
	мост с одной ноги	+	
	кувырки (вперед, назад, боком)	+	
	стойки: на лопатках	+	
	на груди	+	
	на предплечьях	+	

переворот вперед на две ноги	+	+
переворот вперед на одну ногу	+	+
переворот назад		+
перелет с коленей в мост на две ноги		+
3. Упражнения с мячом	28	48
1). мелкие или средние броски из-за спины, и ловля одной кистью во время трудности	+	+
2). мелкие или средние броски из-за спины, и ловля на тыльную сторону одной или 2-х кистей во время трудности тела.		+
3). серия мелких бросков разнообразных по способам, направлениям, типу ловли, или без ловли (с отталкиванием), амплитуде		+
4). ловля мяча какой-либо частью тела, кроме кистей рук во время пассивного отбива		+
5). длинный перекат по 3-м частям тела по передней стороне на полу		
6). серия перекатов по различным частям тела без трудности	+	+
7). свободный перекат по телу во время поворота без трудности	+	+
8). движения в виде 8-ки с изменением плоскости и широким движением туловища без трудности	+	+
9). работа с мячом с помощью разных частей тела, кроме кистей и рук с трудность тела или без	+	
10). средние и высокие броски с различными способами ловли		
4. Упражнение со скакалкой.	38	38
1). Специфические группы:		
а - скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, прыжки через скакалку	+	+
Б - скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, мелкие прыжки через скакалку	+	+
в - броски и ловля	+	+
г - броски одного конца (эшапе)	+	+
д - вращения скакалки	+	+
е - работа скакалкой:		
• покачивания	+	+
• круговые вращения	+	+
• движения в виде 8-ки	+	+
• вualeобразные движения	+	+
2). последовательность ритмических шагов (более 3-х), скоординированных со специфическими группами		+
3). прыжки с 2-ным вращением скакалки вперед	+	+
4). прыжки с 2-ным вращением скакалки назад		+
5). прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед	+	+
6). прыжки через вдвое сложенную скакалку назад		+
7). серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста	+	

	8). серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста		+
	9). «эшапе» во время трудности равновесий	+	+
2.5.	Упражнение с обручем.	38	28
	1. свободный перекат по полу и ловля на полу без трудности и с	+	+
	2. длинный свободный перекат по телу во время поворота без		+
	3. перекат бумерангом (с возвращением) без трудности и с	+	+
	4. вращение обруча (минимум 3) вокруг части тела (кроме кистей и рук) без трудности и с трудностью		+
	5. свободные вращения предмета вокруг вертикальной оси в опоре на кисти или другой части тела, с трудностью или без		
	6. бросок обруча с вращением вокруг горизонтальной или вертикальной оси, во время движения или трудности		
	7. бросок обруча стопой во время трудности или без	+	+
	8. один прыжок или комбинация (2-3 прыжка) с трудностью или без	+	+
	9. серия мелких прыжков, с вращением тела., с проходом каждый раз через вращающийся обруч	+	+
	10. работа обручем разными частями тела, во время движения или трудности тела		
	11. передача обруча под ногами во время трудности прыжка		
2.6.	Упражнения с булавами.	38	38
	1. серия мельниц (минимум 2) в разных плоскостях и уровнях без трудности	+	+
	2. серия мельниц (минимум 2) во время трудности		+
	3. мельница во время поворота без трудности	+	+
	4. мельница во время поворота с трудностью.		+
	5. бросок одной с вращением булавы, ловля во время вращательного движения без трудности		+
	6. маленькие или средние броски из-за спины	+	+
	7. бросок одной булавы передача другой под ногами без трудности	+	+
	8. ассиметричные движения булав без трудности	+	+
	9. перекаты по различным частям тела без трудности	+	+
	10. работа булавам и разными частями тела (небольшие броски, отталкивания, манипуляции) без трудности.	+	+
	11. работа булавами разными частями тела (небольшие броски, отталкивания, манипуляции) с трудностью.		+
2.7.	Упражнение с лентой.	28	28
	<u>1. Специфические группы</u>		
	• змейки (4-5 гребней), спирали (4-5 колец)	+	+
	• работа: взмахи, покачивания, круговые движения, движения в виде	+	+
	• броски, броски бумерангом	+	+
	• эшапе	+	+
	• проход через рисунок ленты или над ним всем телом, либо его	+	+

	2. Использование предмета		
	1). последовательное исполнение горизонтальных змеек, поднимающихся и опускающихся, или наоборот без трудности	+	+
	2). последовательное исполнение горизонтальных змеек, поднимающихся и опускающихся, или наоборот с трудностью		+
	3). 1 или 2 последовательные трудности прыжков на рисунке змейки без трудности	+	+
	4). серия змеек в различных плоскостях, скоординированных с трудностью тела		+
	5). спирали с описанием большого круга и изменением плоскости или направления гимнастики, с круговым движением руки, без трудности	+	
	6). спирали с описанием большого круга и изменением плоскости или направления гимнастики, с круговым движением, руки, с трудностью		+
	7). серия спиралей в различных плоскостях без трудности	+	+
	8). серия спиралей в различных плоскостях с трудностью		+
	9). работа лентой разными частями тела без трудности	+	+
	10). работа лентой разными частями тела с трудностью		+
	11). броски бумерангом без трудности	+	+
2.8.	Специальные средства	10	10
	- Музыкально-двигательное обучение:	+	+
	- воспроизведение характера музыки через движения	+	+
	- распознавание основных музыкально-двигательных средств	+	+
	- музыкальные игры	+	+
	- музыкально-двигательные задания		
	- танцы		+
	- классический экзерзис		+
2.9.	Контрольные испытания	16	16
	Итого часов (без учета соревновательной деятельности и инструкторской практики -30час.):	472	614
	Всего часов:	552	644
	Классификационные элементы		
	1. Прыжки:	Стоим эл.	
	1. прыжок шагом	0.2	+
	2. прыжок шагом толчком двумя	0.3	+
	3. подбивной прыжок касаясь	0.1	+
	4. подбивной прыжок в кольцо	0.2	
	5.« казак »	0.1	+
	6. кольцо одной ногой	0.1	+

7. прыжок шагом с 1/2 поворота туловища в полете 180°	0.3	
8. «ножницы» вперед с согнутыми во время 1/2 поворота ногами	0.1	
9. прыжок «жете» ан турнан с подбивным	0.4	
10. фуэте (махом вперед, с поворотом туловища на 180°)	0.2	
11. тоже, что и №10, в подбивной касаясь	0.2	
12. «жете» ан турнан с подбивным в кольцо	0.5	
13. вертикальный прыжок с согнутой ногой и поворотом в полете(360°)	0.2	
14. «ножницы» со сменой ног назад в кольцо	0.2	
15. вертикальный прыжок с поворотом на 360°	0.2	
2. Равновесия		
1. «турлян» на 180°, нога в аттитюде	0.4	
2. «турлян»на 180°, нога в кольцо	0.5	
3. свободна нога в горизонтальном положении	0.2	
4. свободная нога вперед в шпагат с помощью	0.2	
5. свободная нога в сторону в горизонтальном положении	0.2	+
6. свободная нога в сторону, в шпагат, с помощью	0.2	
7. свободная нога назад — «арабеск »	0.2	+
8. задний шпагат с помощью	0.3	
9. кольцо с помощью	0.3	
10. «аттитюд»	0.2	+
11. переднее равновесие в горизонтальном положении	0.3	
12. «Казак» вперед с помощью	0.3	+
13. «казак» с постепенным сгибанием опорной ноги	0.4	
14. на колене, нога вперед горизонтально или с помощью	0.2	
14. на колене, нога в сторону горизонтально или с помощью	0.2	
3. Повороты.		
1. пассэ-360°	0.1	+
2. нога горизонтально вперед – 360°	0.2	+
3. «казак» нога вперед – 360°	0.3	+
4. «арабеск»-нога назад 360°	0.2	
5. «аттитюд»- 360°	0.2	
6. в кольцо-360°	0.3	
7. «фуэтэ» - 360°	0.1	
8. поворот на 360° нога вперед постепенное сгибание опорной ноги	0.3	
9. на 360° шпагат вперед или в сторону с помощью	0.2	
10. туловище в горизонтальном положении 360°	0.3	
11. «фуэтэ» двойной 720° в пассэ	0.3	
4. Гибкость и волны.		
1. с «турляном» нога вперед в шпагат с помощью – 360°	0.2	

	2. с «турляном» нога в сторону в шпагат с помощью - 360°	0.2	
	3. с «турляном» нога назад в шпагат с помощью - 360°	0.3	
	4. с «турляном» нога назад в кольцо с помощью - 360°	0.3	
	5. с туловищем в горизонт, с «турляном» нога в сторону с помощью -	0.3	
	6. с туловищем в горизонтальном положении нога назад «турлян»180°	0.3	
	7. с туловищем в горизонтальном положении вперед нога с помощью	0.2	
	8. наклон туловища вперед, нога в шпагат	0.2	+
	9. наклон туловища назад, нога в шпагат	0.2	+
	10. 1 «вертолет» вперед	0.1	+
	11. опора на предплечьях, ноги параллельно полу	0.3	
	12. волна с переходом через пальцы от пола	0.3	
	13. волна с переходом через пальцы к полу	0.1	+

7.10 Годовой учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп 3, 4, 5 - годов обучения по художественной гимнастике

№ п/п	Содержание материала	Группы, часы		
		УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
1.	Теоретический материал	14	14	14
1.1	История развития художественной гимнастики	1	1	1
1.2	Строение и функции организма человека	2	2	2
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	1
1.4	Режим дня, питание и личная гигиена гимнастки	1	1	1
1.5	Основы техники и методика обучения упражнениям художествен, гимнаст.	2	2	2
1.6	Значение музыки в художественной гимнастике	1	1	1
1.7	Инструктаж по технике безопасности,	1	1	1
1.8	Предупреждение травматизма	1	1	2
1.9	Методика проведения учебно-тренировочных занятий	2	2	2
1.1	Методика составления произвольных композиций	2	2	2
2.	Практика	722	722	750
2.1.	Общая физическая подготовка	94	94	100
	1. ОРУ - на все группы мышц			
	- строевые и-порядковые			
	- ходьба и бег в различных направлениях			
	2. комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса			
	3. комплекс упражнений на мышцы спины			
	4. комплекс упражнений на боковые мышцы.			
	5. комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств			
	6. комплекс упражнений для мышц рук и кистей (с предметами)			

	7. комплекс упражнения для мышц ног и стоп			
	8. комплексы на развитие ловкости и подвижные игры			
	9. круговая тренировка (интервальным, безинтервальным методом)			
2.2.	Специальная физическая подготовка	100	100	100
	1.Пассивная гибкость:	30	30	30
	- складка вперед с гимнастической скамейки и с1-ой планки гимн. стенки.			
	- наклоны вперед, в сторону, назад из положения- «бабочка», «лягушка»			
	- медленные наклоны с фиксацией вперед, в стороны из положения прямой шпагат			
	- шпагат с наклоном вперед (без опоры рукой), шпагат с наклоном назад с захватом прямой рукой («складка» назад)			
	- (у опоры - боком, лицом) глубокий наклон назад, нога в шпагат			
	- шпагат с 3-4 планки гимнастической лестницы (левой, правой ногой), захват в наклоне назад			
	- махи (вперед, в сторону, назад) с тяжестью и с резиновыми			
	- растяжка с колена, тренером-преподавателем			
	- растяжка в мостике на одной ноге, другая в шпагат, тренером-препод.			
	- лежа на животе складка назад в захват.			
	2.Активная гибкость:	40	40	40
	- на высоком полупальце, лицом к опоре, удержание ноги вперед (5-8 серий по 2-5 секунд)			
	- на высоком полупальце, боком к опоре, удержание ноги в сторону (5-8 серий по 2-5 сек)			
	- удержание ноги назад в шпага'Те, туловище горизонтально вперед			
	- удержание ноги в сторону в шпагате, туловище горизонтально в			
	поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.			
	3. Вестибулярная устойчивость	30	30	30
	- 3 кувырка вперед, 3 прыжка с поворотом на 360*- любое равновесие на носке			
	- 2 переворота вперед, 2-3 вертолета вперед - любое равновесие, не меняя опорную ногу			
	- 2 кувырка назад, 2 переворота назад, горизонтальное равновесие нога в шпагат			
	- переворот назад из седа, переворот назад с поворотом корпуса в боковое равновесие, туловище горизонтально			
	- круговая тренировка (интервальным, безинтервальным методом)			
2.3.	Хореографическая подготовка	100	100	110
	-деми плие и гран плие по 5 позиции , с релеве и пор де бра			
	-батманы тандю с фондю в сочетании с арабесками и движениями телом			
	- ронд де жамб партер, в сочетании с поворотами «фуэтэ»			

	-гран батман жете из 5 позиций (крестом), с полупальцев, с равновесиями, с переводами ноги кругом по воздуху			
	-пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами			
	-адажио — соединение из поз, равновесий, поворотов			
	-средние и большие хореографические прыжки в связках с элементами художественной гимнастики			
	-народно-характерные и современные танцы(цыганский, испанский, восточный, танго, фокстрот, румба и т.д.)			
	-«джаз хореография»			
	-«партерная хореография»			
2.4.	Технико-тактическое мастерство	374	374	420
	1. Базовая техническая подготовка в комплексе с ОФП	50	50	• 50
	2. Специальная техническая подготовка в комплексе с элементами без предмета и акробатическими элементами	34	34	34
	Акробатика:	34	34	34
	- переворот назад толчком 2-мя ногами			
	- перелет с коленей в мост на одну ногу			
	- переворот вперед на полупальцах, нога вперед в шпагат, и обратно			
	- переворот с коленей «бочкой» на носок, нога вперед-вверх в шпагат			
	- переворот назад из седа на полу в любой поворот или равновесие, не меняя опорную ногу			
	- переворот назад в сед, без смены опоры в равновесие «казачек »			
	- различные перелеты из седа на полу			
	3. Упражнение со скакалкой.	40	40	60
	1 .Специфические группы:			
	а - скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, прыжки через скакалку			
	б - скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, мелкие прыжки через скакалку			
	в - броски и ловля			
	г - броски одного конца (эшапе)			
	д - вращения скакалки			
	е - работа скакалкой:			
	• покачивания			
	• круговые вращения			
	• движения в виде 8-ки			
	• вуалеобразные движения			
	2. Мастерство (общее требование для всех предметов) - броски и ловли:			
	- без помощи кистей и рук, без зрительного контроля, во время вращательного движения, прыжка, под ногой			

	1. последовательность ритмических шагов (более 3-х), скоординированных со специфическими группами			
	2. прыжки с 2-ным вращением скакалки вперед			
	3. прыжки с 2-ным вращением скакалки назад			
	4. прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед			
	5. прыжки через вдвое сложенную скакалку назад			
	6. серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста			
	7. серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста назад			
	8. «эшапе» во время трудности равновесий			
	9. прыжки с поворотом, с проходом каждый раз через скакалку			
	10. эшапе 2 или более вращений свободного конца скакалки и ловля во время той же самой трудности			
	11. эшапе во время трудности прыжка с проходом через скакалку			
	12. вращение открытой и натянутой скакалкой, которую держат за середину или за один конец			
2.4.	Упражнение с обручем.	40	40	60
	<u>1. специфические группы:</u>			
	1). перекаты по телу, по полу			
	2). вращения: вокруг кисти рук или другой части тела вокруг оси обруча: с опорой на полу, на любой части на весу			
	3). броски и ловли			
	4). проходы через обруч			
	5). элементы над обручем			
	6). работа обручем: - покачивания - круговые движения - движения в виде восьмерки			
	2. Мастерство (общие требования для всех предметов)			
	1. длинный свободный перекат во время полета прыжка			
	2. свободный перекат по полу и ловля на полу без трудности и с трудностью			
	3. длинный свободный перекат по телу во время поворота без трудности или с трудностью			
	4. перекат бумерангом (с возвращением) без трудности и с трудностью			
	5. вращение обруча (минимум 3) вокруг части тела (кроме кистей и рук) без трудности и с трудностью			
	6. свободные вращения предмета вокруг вертикальной оси в опоре на кисти или другой части тела, с трудностью или без			
	7. бросок обруча с вращением вокруг горизонтальной или вертикальной оси, во время движения или трудности			
	8. бросок обруча стопой во время трудности или без			
	9. один прыжок или комбинация (2-3 прыжка) с трудностью или без			

	10. серия последовательных непрерывных перекатов по разным частям тела			
	11. круговой перекат по полу в положении на полу, или стоя (ловля с трудностью или без)			
	12. отбив обруча ногами после высокого броска с изменением вращения обруча (вокруг вертикальной оси)			
	13. бросок стопой во время изменения движения или вращения тела			
	14. отбив обруча ногой после броска во время прыжка с трудностью или без			
	15. в опоре на груди, длинный перекат по ногам и туловищу			
	16. длинный перекат в положении на полу по 3 разным частям тела по передней или задней стороне			
2.6.	Упражнение с мячом	48	48	58
	<u>1. Специфические группы:</u>			
	1. броски и ловля			
	2. отбивы			
	3. свободные перекаты по телу или полу			
	4. работа предмета: выкрут; покачивания; обволакивания; движения в виде восьмерки			
	5. движения с изменением положения тела с круговыми движениями рук или без (с балансом мяча на кисти или какой-либо части тела)			
	2. Использование предмета. Мастерство (общие требования для всех предметов)			
	1. мелкие или средние броски из-за спины кистями или без и ловля одной кистью во время трудности тела			
	2. тоже, что и №3 ловля на тыльную сторону одной или двух кистей во время трудности тела			
	3. серия мелких бросков, разнообразных по способам, направлениям и амплитуде, типу ловли или отталкивания			
	4. ловля мяча любой частью тела во время пассивного отбива			
	5. серия отбивов, воспроизводящих ритм, с трудностью или без			
	6. активные отбивы от пола частью тела (кроме рук), с трудностью или без			
	7. отбив (отталкивание) мяча одной частью тела кроме кистей и рук			
	8. тоже, что и № 9, без зрительного контроля, без трудности			
	9. длинный перекат в положении лежа на полу по передней или задней сторонам тела			
	10. серия непрерывных последовательных перекатов по разным частям тела и в разных направлениях без трудности и с трудностью			
	11. длинный свободный перекат по телу во время полета прыжка			

	12. длинный свободный перекат по телу во время полета прыжка с вращением с трудностью или без			
	13.длинай свободный перекат по телу во время поворота без трудности			
	14. движение в виде восьмерки в вертикальной или горизонтальной плоскости и широким движением туловища с трудностью или без			
	15. работа мячом с помощью разных частей тела, кроме кистей и рук			
2.7.	Упражнения с булавами	38	38	48
	1.Специфические группы:			
	1. небольшие круги:			
	2. мельницы;			
	3. броски с вращением или без вращения булав во время полета (одной			
	4. постукивания			
	5. работа с предметом: - взмахи, покачивания, круговые движения рук			
	6. взмахи, покачивания, круговые движения предметом			
	7. движения в виде восьмерки			
	8.асимметричные движения.			
	2. Использование предмета (Мастерство общие требования для всех			
	1. серия мельниц в разных плоскостях и уровнях (минимум-2) без трудности			
	2. серия мельниц с описанием большого полукруга, круга с изменением плоскости или направления во время движения тела			
	3. мельницы во время полета прыжка (с трудностью или без)			
	4. мельницы во время поворота (с трудностью или без)			
	5. бросок с вращением 1-ой или 2-х булав, ловля во время вращательного элемента (без трудности)			
	6. асимметричные броски, выполненные с трудностью тела			
	7. маленькие или средние броски, из-за спины одной или 2-мя булавами кистями или без и ловля без трудности			
	8. асимметрия во время трудности тела			
	9. перекаты по разным частям тела			
	10. небольшие броски, манипуляции, разными частями тела			
	11. передача булав под ногами во время трудности прыжка			
2.7.	Упражнения с лентой	38	38	48
	1. Специфические группы: змейки, спирали (4-5 зубцов,спиралей)			
	2. Работа: взмахи, покачивания, круговые движения, движения в виде 8-ки			
	3. Использование предмета (броски, броски бумерангом, эшапе, проход через рисунок ленты или над ним всем телом, либо его частью)			
	- последовательное исполнение горизонтальных змеек во время трудности тела			
	- 1 или 2 последовательные трудности прыжка на рисунке змейки			

	- серия змеек в различных плоскостях с трудностью тела			
	- спирали вокруг палочки и руки с броском или без с движением или с трудностью			
	- спирали с описанием большого круга, с изменением плоскости с трудностью или без.			
	- горизонтальные или вертикальные спирали во время поворотов			
	- 1 или 2 последовательных прыжка на рисунке спирали			
	- Серия спиралей в различных плоскостях скоординированных с			
	- работа различными частями тела, кроме кистей и рук			
	- отбив палочки стопой или другой частью тела во время движения или			
	- пережат палочки ленты по части тела с трудностью или без			
	- бросок бумерангом под ногой (ногами) в полете трудности прыжка			
	-бросок бумерангом во время поворота с трудностью или без			
	- бросок бумерангом на полу, круговые движения рук, держащих конец ленты ловля с трудностью или без			
	- 2 последовательных броска бумерангом, во время 2-го лента проходит над или под гимнасткой			
	- бросок бумерангом ногой без зрительного контроля вперед или назад и ловля без зрительного контроля			
	- 1 или серия эшапе во время движения тела или трудности тела			
2.8.	Специальные средства	8	8	8
	- Музыкально-двигательное обучение:			
	- воспроизведение характера музыки через движения			
	- распознавание основных музыкально-двигательных средств			
	- музыкально-двигательные задания			
	- танцы			
	- классический экзерзис			
2.9.	Контрольные испытания	14	14	20
	Итого часов (без учета соревновательной деятельности и инструкторской практики - 36час.):	700	700	764
	Всего часов:	736	736	828
Классификационные элементы				
	1. Прыжки	стой		
	1. прыжок шагом в кольцо	0.3	+	
	2. прыжок шагом толчком двумя	0.3	+	
	3. прыжок шагом с наклоном туловища	0.4		+
	4. прыжок шагом в кольцо толчком 2 ногами	0.4		+
	5. прыжок шагом с наклоном туловища толчком 2 ногами	0.5		
	6. шагом с 1/2 поворота туловища в полете	0.3	+	
	7. шагом с 1/2 поворота туловища в полете в кольцо	0.4		

8. «жете ан турнан»	0.4		+
9. «жете ан турнан» в кольцо	0.5		
10. подбивной прыжок с наклоном туловища назад	0.3		
11. подбивной прыжок с 1/2 г поворота туловища в полете (180°)	0.2	+	+
12. подбивной прыжок с 1/2 поворота туловища (180°) в кольцо	0.3		+
13. прыжок «казак» в кольцо	0.3		+
14. прыжок «казак» с 1/2 поворота всего тела в полете	0.4		
15. прыжок «казак» нога выше головы без помощи	0.3		
16. прыжок в кольцо с 1/2 поворота всего тела в полете	0.4		
17. прыжок в кольцо толчком 2-мя ногами	0.3		
18. прыжок «ножницы» со сменой ног назад в кольцо	0.2	+	+
19. перекидной прыжок в шпагат или в кольцо	0.4		+
20. перекидной прыжок в шпагат + кольцо	0.5		
21. «фуэте» в шпагат	0.3		
22. «фуэте» в кольцо	0.3	+	+
23. прыжок «щука», наклон туловища к ногам	0.3		
2. Равновесия			
1. свободная нога вперед «турлян» на 180°	0.4	+	+
2. свободная нога вперед «турлян» на 360°	0.5		
3. свободная нога вперед в шпагат с помощью «турлян» 180°	0.4	+	+
4. свободная нога вперед в шпагат с помощью «турлян» 360°	0.6		
5. свободная нога в сторону в шпагат с помощью «турлян» 180°	0.4	+	+
6. свободная нога в сторону в шпагат с помощью «турлян» 360°	0.6		
7. свободная нога вперед, в сторону без помощи	0.3		
8. нога назад в шпагат с помощью «турлян» 180°	0.6		
9. «турлян» в кольцо с помощью 180°	0.5		
10. равновесие в кольцо с помощью	0.3	+	
11. равновесие в шпагат туловище горизонтально в сторону	0.5		
12. переднее равновесие в шпагат	0.5		+
13. нога вперед 90°, постепенное сгибание опорной ноги	0.4		
14. турлян в «казаке» 180°	0.5		
15. «казак», нога вверх вперед с помощью	0.3	+	
16. «казак», нога вверх вперед с помощью, постепенное сгибание	0.4		+
17. «казак», нога вверх вперед без помощи	0.4		
18. на колене, нога вверх (выше головы) без помощи	0.3		+
19. на колене, нога вверх, наклон туловища назад без опоры	0.5		
3. Повороты			
1. пассэ-1080°	0.4		
2. нога горизонтально вперед - 720°	0.4		
3. «казак» нога вперед - 360°	0.3	+	+
4. «казак» нога вперед - 720°	0.5		+

5. «казак» нога вперед - 720° - постепенное опускание на опорной ноге	0.5		+
6. захват вперед в шпагат 720 °	0.4		
7. на согнутой ноге, поворот в захват вперед 360°	0.3		
8. на согнутой ноге, поворот в захват вперед 720°	0.5		
9. свободная нога назад (арабеск, аттитюд) 720°	0.4		+
10.нога назад с помощью в кольцо 360°	0.3		+
11. прямая нога назад с захватом 360°	0.3		
12. в кольцо-360° без помощи	0.6		
13. в переднем равновесии, туловище горизонтально 720°	0.5		+
14. шпагат назад, с туловищем в горизонтальном положении 360°	0.5		
15. боковой шпагат с помощью туловище в горизонтальн. положении на	0.4		+
16. боковой шпагат с помощью туловище в горизонтальн. положении	0.6		
17. «фуэте» свободная нога в горизонт, положении 2-ной в пасе 720°		+	
4. Гибкость и волны.			
1. с «турляном» нога вперед в шпагат с помощью - 360°	0.2		
2. с «турляном» нога в сторону в шпагат с помощью - 360°	0.2		+
3. с «турляном» нога назад в шпагат с помощью - 360°	0.3		+
4. с «турляном» нога назад в кольцо с помощью - 360°	0.3	+	
5. с «турляном» нога назад в кольцо без помощи - 180°	0.4		
6. с движением туловища или ноги, круг	0.3		
7. турлян с туловищем в горизонтальном положении, с помощью 360 °	0.4		
8. наклон туловища горизонтально, без помощи с 1 техническим	0.3	+	
9. наклон туловища горизонтально, без помощи турлян 180°	0.4		
10. наклон туловища горизонтально, без помощи турлян 360°	0.5		
11. «заднее» равновесие	0.2		
12. подъем с пола в «заднее»	0.3		+
13. переворот вперед с четко зафиксированной позицией «заднего»	0.4		+
14. 2 «вертолета» подряд вперед	0.3		+
15. 1 «вертолет» назад	0.3		
16. лежа на груди, ноги вверх с помощью	0.4		

3. Методическая часть

3.1. Содержание и методика работы.

1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:

- «Теория и методика физической культуры и спорта»;

2. «Общая физическая подготовка»;

- «Общая физическая и специальная подготовка»;

3. «Избранный вид спорта»:

- «Теория и методика избранного вида спорта»;
- «Технико-тактическая подготовка»
- «Соревновательная подготовка»;
- «Инструкторская и судейская практика»;

4. «Хореография и (или) акробатика:

Под учебным предметом (УП) в настоящей Программе понимается система знаний, умений и навыков, отобранных в соответствии с осваиваемыми обучающимися предметными областями согласно специфике и направленности Программы. Под учебным мероприятием (УМ) в настоящей Программе понимается мероприятие учебного плана в рамках предметной области, обеспечивающего характера, не направленное на получение обучающимися знаний, умений, навыков, но являющееся неотъемлемой частью процесса освоения вида спорта, обязательной к применению в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам). Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Подготовка высококвалифицированных спортсменов во многом предопределяется рациональным отбором наиболее одаренных детей. Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров – преподавателей к его освоению.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Основные задачи начальной подготовки:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающегося.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля (школы) выполнения упражнений.
3. Разносторонняя, сбалансированная общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка (начальное развитие физических способностей).
4. Освоение базовых навыков на простейших упражнениях хореографии, без предмета и с предметами.
5. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов без предмета и с предметами.
6. Развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.
7. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
8. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях, контрольных уроках.

Основными средствами начальной подготовки являются:

1. Упражнения в ходьбе и беге: спортивный, на носках, перекаточный, мягкий, пружинистый 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.
9.
 1. упражнения на м-цы брюшного пресса
 - 2 упражнения на м-цы спины
 - 3 упражнения на боковые м-цы.
 - 4 упражнения на развитие скорости
 - 5 упражнения для м-ц рук и кистей
 - 6 упражнения для м-ц ног и стоп

Основные задачи подготовки в художественной гимнастике:

- всестороннее гармоничное развитие занимающихся;
- воспитание мотивации к систематическим учебно-тренировочным занятиям;
- соразмерное развитие физических качеств гимнасток: силы, гибкости, координационных способностей, прыгучести, быстроты, равновесия и выносливости;
- формирование системы специальных знаний, умений, необходимых для успешной спортивной деятельности;
- воспитание морально-волевых, нравственных и эстетических качеств-музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма.

Виды спортивной подготовки:

- теоретическая подготовка - направлена на формирование у гимнасток специальных знаний, необходимых для двигательной деятельности;
- физическая подготовка - (общая и специальная) направлена на гармоничное физическое развитие, совершенствование общих и специальных физических качеств;
- техническая подготовка - в ней выделяют:
 - беспредметную - обучение технике упражнений без предмета;
 - предметную - обучение технике упражнений с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента);

тактическая - способствует умению мобилизовать свои психофункциональные и двигательные возможности для соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка бывает - индивидуальная, групповая и командная - хореографическая подготовка - обучение элементам классического, историко - бытового, народного и современного танца;

композиционно-исполнительская подготовка - обучение методике подбора музыкального произведения, элементов и соединений для соревновательных видов многоборья;

музыкально-двигательная - освоение элементов музыкальной грамоты, обучение умению слушать и понимать музыку, содействовать развитию музыкальности - выразительности и творческой активности;

интегральная - направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение соревновательной надежности, устойчивости к стрессу. Осуществляется в процессе соревнований и модельных тренировок.

Принципы подготовки:

Общепедагогические - сознательности и активности, научности, доступности и индивидуальности, непрерывности, цикличности, систематичности, синкритичности (совместная работа спортсменки и тренера), фасцинации (очарования).

Специальные (специфические)- направленности к высшим достижениям; максимальности и постепенности повышения требований к видам подготовки; «опережения»; соразмерности и сопряженности развития и совершенствования физических качеств; единство всех сторон подготовки.

Принципы – это наиболее общие положения управления тренировочным процессом. В спортивной подготовке занимающихся художественной гимнастикой следует руководствоваться тремя группами принципов: общепедагогическими (дидактическими), спортивной тренировки и методическими принципами подготовки гимнасток.

№ п/п	Группа принципов	Название принципов	Сущность принципов
1	Общепедагогические	Воспитывающего обучения	Воспитание в процессе обучения активной жизненной позиции, трудолюбия, старательности и доброжелательности.
		Сознательности и активности	Формирование стойкого интереса к занятиям, сознательного контроля и анализа своих действий, творческого отношения, инициативности и самостоятельности.
		Доступности и индивидуализации	Учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха.
		Наглядности	Создание правильного представления (точного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия.
		Прочности и прогрессирования	Достаточное количество повторений, регулярное возвращение к пройденному, постоянное обновление учебного материала и повышение требований.
2	Спортивной тренировки	Направленности к высшим достижениям	Полное развитие способностей занимающихся и реализация их на соревнованиях самого высокого ранга.
		Специализация и индивидуализация	Сосредоточение времени и сил на избранной специализации, учет индивидуальных особенностей в тренировочном процессе.
		Единства всех сторон подготовки	Имея общую цель, все виды подготовки должны осуществляться в единстве, подкрепляя и дополняя друг друга.
		Непрерывности и цикличности	Для достижения высоких результатов необходимы многолетние круглогодичные тренировки с повторением и развитием процесса.
		Максимальности и постепенности повышения требований	Достижение цели невозможно без высокого уровня всех сторон подготовки, но максимум – величина относительная, регулярное применение максимальных требований делает их привычным и позволяет постепенно повышать их.
Волнообразности нагрузок	Постоянное повышение тренировочных требований без ущерба для здоровья возможно при волнообразном наращивании нагрузок, как в одном занятии, так и в циклах разной продолжительности.		

3	Методические принципы подготовки гимнасток	«Опережения»	Опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективной программы.
		Многоборности	Формирование высокой эффективности во всех видах.
		Сопряженности	Поиск путей экономизации процесса, решение одновременно нескольких задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку.
		Соразмерности	Оптимально е и сбалансированное развитие всех физических качеств
		Избыточности	Применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, освоение и включение в соревновательные комбинации трудных элементов больше, чем требуется.
		Моделирование	Широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Рост							+	+	+	+	
Мышечная масса							+	+	+	+	
Быстрота				+	+	+			+	+	
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+		
Сила							+	+	+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+
Гибкость	+	+	+	+	+						
Координационные способности				+	+	+	+				
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте спортсмены освоили возможно больший объем двигательных навыков. В период полового созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности. Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 13 лет упражнения силовой направленности выполняются

главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, образования «мышечного корсета». В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями (предельная величина отягощений не должна превышать $1/3 - 1/2$ веса собственного тела).

К 14-15 годам можно применять отягощения с весом 60-70 % от максимального, избегая при этом задержек дыхания и натуживания, предельного количества повторений упражнения.

В возрасте 15-16 лет упражнения с отягощениями должны иметь скоростно-силовую направленность, т.е. характеризоваться не столько собственно-силовыми проявлениями (статический режим, медленные силовые напряжения), сколько сочетанием силы и быстроты, с акцентом на быстроту.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (до 12 лет), является благоприятной предпосылкой для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные, спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений.

Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14 до 17 лет. В этом возрасте большое место занимают спортивные игры и повторное преодоление коротких отрезков (20, 30, 40, 50, 60 метров) с максимальной скоростью.

Выносливость на различных этапах возрастного развития повышается неравномерно. Увеличение размеров и функциональных возможностей органов и систем организма, обеспечивающих выносливость, происходит в основном до и во время полового созревания (10-16 лет). В это время, особенно в период полового созревания, эффективность тренировки на общую выносливость значительно выше, чем в последующие годы, когда общая выносливость повышается незначительно.

Воспитание гибкости осуществляется с помощью упражнений, выполняемых с большой амплитудой движений (махи руками и ногами, наклоны и вращательные движения туловищем и т.д.)

При силовой тренировке необходимо систематически выполнять упражнения на растягивание работавших мышц.

Обучение двигательным действиям является важным и наиболее кропотливым разделом работы.

Средства спортивной подготовки в художественной гимнастике.

В спортивной подготовке гимнасток применяются упражнения и сопутствующие мероприятия трех типов: основные (соревновательные), вспомогательные (тренировочные) и восстановительные.

Основные средства – это упражнения, из которых составляются соревновательные программы гимнасток;

Вспомогательные – это те, что применяются только в тренировочном процессе с целью всестороннего и гармоничного развития гимнасток;

Восстановительные средства особо значимы на этапе спортивного мастерства, так как позволяют гимнасткам выполнять необходимый объем работы без ущерба для здоровья.

Классификация средств художественной гимнастики

№ п/п	Типы	Виды	Структурные группы элементов
1	<u>Основные</u>	Без предмета (телодвижения)	<ul style="list-style-type: none"> • равновесия, наклоны, повороты, прыжки, волны – взмахи; • акробатические элементы; • шаги-бег; • танцевальные и партерные движения.
		С предметами	<ul style="list-style-type: none"> • броски, переброски, отбивы, ловли; • перехваты, передачи, перекаты; • вращения, вертушки, обкрутки, выкруты; • круги, спирали, змейки, мельницы; • элементы входом и прыжком через предметы.
2	<u>Вспомогательные</u>	Спортивные	<ul style="list-style-type: none"> • строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения. • Упражнения общей и специальной физической подготовки.
		Танцевальные	<ul style="list-style-type: none"> • Элементы классического, историко-бытового, народного и современного танцев.
		Музыкально-двигательные	<ul style="list-style-type: none"> • Музыкальная грамота, музыкально-двигательные задания, творческие задания и игры.
3	<u>Восстановительные</u>	Педагогические	<ul style="list-style-type: none"> • Рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха, разнообразие средств и методов, упражнения на расслабление, дыхание и коррекцию.
		Психологические	<ul style="list-style-type: none"> • Создание положительного эмоционального фона, значимых мотивов, благоприятных отношений, саморегуляции, идеомоторные и психорегулирующие тренировки, отвлекающие мероприятия.

		Гигиенические	<ul style="list-style-type: none"> • Рациональный режим, достаточный сон, сбалансированное питание, витаминизация, гигиенические процедуры.
		Физиотерапевтические	<ul style="list-style-type: none"> • Разнообразные души, ванны, бани, массажи, спортивные растирки, аэронизация, ультрафиолетовые ванны.

Организационно-методические условия спортивной тренировки гимнасток.

В художественной гимнастике широко применяются разнообразные методические приемы общепринятых словесного, наглядного и практического методов, а также вспомогательные методы: помощи, идеомоторный и музыкальный.

№ п/п	Методы	Методические приемы	Примечание
1.	Словесный	Команды и распоряжения.	Эффективны эмоциональные сигналы.
		Указания и инструктаж.	Максимально точно и кратко.
		Описания и объяснения.	Объяснения предпочтительнее описания.
		Пояснения и сравнения.	Целесообразны образные сравнения.
		Обсуждения и оценка.	
		Убеждение и принуждение.	Убеждение предпочтительнее принуждения
		Самоотчеты и самооценки.	Эффективны графические отчеты.
		Лекции и беседы.	
2	Наглядный	Показ тренера и гимнасток. Фото и кинопоказ. Графическое изображение.	Виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсный
3	Практический	Целостного и расчлененного упражнения.	Эффективен контроль исходных и промежуточных положений.
		Упрощенного и усложненного упражнения.	У опоры, с поддержкой, за лидером, «с горки», «в горку» и др.
		Стандартного и переменного упражнения.	Меняются условия и количественные компоненты движений.
		Игровой, круговой и соревновательный.	По принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше
4	Помощи	Физической помощи: <ul style="list-style-type: none"> • Тренера; • Соученицы; • Тренажера. 	Виды: фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения.
		Ориентировочной помощи: <ul style="list-style-type: none"> • Зрительной; • Слуховой; • Тактильной. 	Виды: Зрительные ориентиры, Звуковые сигналы (хлопки, счет), Музыка, Материальные ограничители.
5	Идеомоторный	Представление. Мысленное воспроизведение. Мысленная тренировка.	При разучивании, отработке, перед оценкой, в период вынужденной неподвижности

6	Музыкальный	Выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на	Позволяет правильно расставить акценты в движениях, подсказывает время приложения усилия и относительного
---	--------------------	--	---

Методика контроля. Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется как правило тренером по оценке выполнения обязательной программы при сдаче зачетов по различным видам программ.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость

3.1.1. СОДЕРЖАНИЕ и методика работы по предметным областям, этапам подготовки

Предметная область 1. «Теория и методика физической культуры и спорта».

Учебный предмет 1 «Теория и методика физической культуры и спорта»:

В содержании учебного материала выделено 7 основных тем, которые охватывают минимум знаний, необходимых обучающимся учреждения.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, рассказа, лекции и непосредственно в учебных занятиях, органически связана с физической, технико – тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения этапов подготовки. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями в течение 10 – 15 минут в начале практического занятия или в конце. Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Тема 1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека.

Тема 2. История развития художественной гимнастики. Истоки художественной гимнастики. История развития в нашей стране и на международной арене. Достижения советских и российских гимнастов.

Тема 3. Сведения о строении организма.

Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении.. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения. Обмен веществ

Тема 4. Основы личной гигиены Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

Тема 5. Режим дня гимнастки. Общий режим для спортсменов. Режим для труда и отдыха. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур(умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание

Тема 6. О питании спортсмена Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питания спортсмена.

Тема 7. Техника безопасности Инструктаж по технике безопасности с заполнением документов установленной формы. требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; правила поведения на занятиях.

Предметная область «Общая физическая и специальная подготовка»

Учебный предмет «Общая физическая подготовка»: (материал для всех этапов подготовки)

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании. Задачами общей физической подготовки являются:

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

Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

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

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных

Тема 1. Упражнения, направленные на развитие гибкости .

Различают активную и пассивную гибкость. Под активной, гибкостью подразумевают максимально возможную подвижность в суставе, которую спортсмен может проявить самостоятельно, без посторонней помощи, используя только силу своих мышц.

Пассивная гибкость определяется наивысшей амплитудой, которую можно достичь за счет внешних сил, создаваемых партнером, снарядом, отягощением.

Именно в художественной гимнастике большое значение имеет активная гибкость, обеспечивающая необходимую свободу движений, а также позволяющая овладевать рациональной спортивной техникой.

-растягивающие упражнения на шведской стенке,

-работа в парах.

-упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног.

Необходимо научить детей выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

Мостик из положения лежа стоя, с захватом. Шпагаты с пола, с провисания, складки сидя стоя.

Тема 2. Упражнения на развитие равновесия.

Упражнениями в равновесии совершенствуется вестибулярный аппарат, воспитываются умения и навыки сохранять устойчивость при различных положениях тела, перемещениях и при неожиданных остановках. Для этого человек должен иметь определенную силу и уметь делать соответствующие компенсаторные движения, чтобы правильно удерживать центр тяжести тела над площадью опоры.

Содержание материала: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге, на коленях), упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, по наклонной плоскости, с движением рук); стойки на уменьшенной площади опоры, резкие остановки после передвижений, движения с усложненным положением туловища и простые повороты.

Тема 3. Упражнения, для развития координации.

Координационные способности (КС) представляют собой функциональные возможности определенных органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает согласование отдельных элементов движения в единое смысловое двигательное действие .

В общем виде под КС понимаются возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулированию двигательного действия.

Координационные способности включают в себя:

- ориентацию в пространстве;
- точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам;

КС делятся на общие, специальные и специфические виды. К важнейшим специфически проявляющимся КС в предметно-практической и спортивной деятельности человека относятся:

- способности, основанные на проприорецептивной чувствительности (мышечном чувстве);
- способности к ориентированию в пространстве;
- способность сохранять равновесие;
- чувство ритма;
- способность к перестроению двигательных действий;
- статокINETическая устойчивость;
- способность к произвольному мышечному расслаблению, В.И. Лях1989) указывает, что наиболее благоприятным периодом для развития КС у девочек является возраст 11-12 лет.

Содержание материала: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом, ходьба спиной вперед, подвижные игры и эстафеты;

Тема 4. Упражнения для развития ловкости.

Содержание материала: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик), внезапные остановки, изменения направления движения при беге и ходьбе, преодоления препятствий, броски и ловлю мяча в различных положениях, игры и эстафеты.

Тема 5. Упражнения, направленные на развития скоростно-силовых качеств.

Содержание материала: все разновидности поскоков и прыжков, прыжковые серии со скакалкой, прыжковые серии с гимнастической скамейки. Прыжковые серии на матах. Выполнение со жгутами и без, прыжки в высоту (с места, с разбега, через планку), прыжки в длину, многоскоки, бег с препятствиями, игры, эстафеты с бегом и прыжками.

Тема 6. Упражнения, направленные на развитие силы.

Сила — основа развития всех двигательных качеств, необходимых для совершенствования в художественной гимнастике.

Содержание материала: Упражнения для развития силы подразделяются на две группы:

1) упражнения с внешним сопротивлением; в качестве внешнего сопротивления используются:

- а) вес предмета;
- б) противодействие партнера;
- в) сопротивление других предметов;
- г) сопротивление внешней среды;

2) упражнения с весом собственного тела.

Применяются также упражнения, в которых вес собственного тела дополняется весом предмета.

Максимальную нагрузку в упражнениях на силу можно создать:

- а) предельным количеством повторений упражнения;
- б) предельным увеличением внешнего сопротивления;
- в) преодолением сопротивлений с предельной скоростью.

Тема 7. Упражнения, направленные на развитие быстроты.

Содержание материала: В художественной гимнастике для развития быстроты движений используются физические упражнения, в которых это качество проявляется

в наибольшей мере: подвижные игры, бег с ускорениями, прыжки, элементы народного танца, общеразвивающие и специальные упражнения, исполняемые в различном темпе. прыжковые серии со скакалкой, ускорениями и без, повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных стартовых положений, ускорения, игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;

Тема 8. Упражнения, направленные на развитие выносливости.

Выносливость развивается лишь в тех случаях, когда в процессе тренировки возникает утомление. Величина и характер приспособительных изменений в организме, вызванных утомлением, соответствует величине и содержанию тренировочных нагрузок.

Содержание материала: Для развития общей выносливости используются физические упражнения умеренной интенсивности, выполняемые в течение длительного времени (ходьба, бег, ходьба на лыжах, бег на коньках и плавание). С этой целью применяется равномерный метод. Нагрузки преимущественно повышаются за счет увеличения объема тренировочной работы.

Осуществляя и оценивая СФП важно использовать и учитывать благоприятные (сензитивные) возрастные периоды развития физических качеств:

младший школьный возраст	6-9 лет	Координация и ловкость, пассивная гибкость и быстрота
Средний школьный возраст	10-12	Сила, прыгучесть, активная гибкость, равновесие
Старший школьный возраст	12 лет и старше	Сила и выносливость

Специально-двигательная подготовка.

Специально-двигательная подготовка – это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами. К таким специальным способностям относят:

- 1. Проприцептивная (тактильная) чувствительность** – «чувство предмета». Для развития – выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;
- 2. Координация** (согласование) движений тела и предмета. Для развития – выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, ассиметричные движения, движения в парах и тройках;
- 3. Распределение внимания на движение тела и предмета**, на два предмета, на себя и партнершу, на «свой» предмет и предметы партнерш.

Для развития

– работа с двойными или двумя предметами, параллельная и ассиметричная, и работа с партнерами;

- 4. Быстрота и адекватность реакции на движущийся объект** (предмет).

Для развития – броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнера после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

3.4.4. Функциональная подготовка.

Функциональная подготовка – это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества.

Речь идет о развитии специальной выносливости, однако важность и трудоемкость работы дают основание для выделения ее в качестве особого вида подготовки.

Средствами функциональной подготовки могут быть:

- Бег, кросс, плавание;
- 15-20 минутные комплексы аэробики;
- танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;
- прыжковые серии как без предмета, так и с предметами; особенно ценны прыжки со скакалкой;
- сдвоенные соревновательные комбинации;
- круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

Сила и методика ее развития

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

Статическая сила проявляется в малоподвижных движениях: удержании положения тела или его частей, поднимании тяжелых предметов, отжимании, подтягивании, приседах. Динамическая сила проявляется в упражнениях со значительными перемещениями: беге, плавании, ходьбе на лыжах и других.

Взрывная сила проявляется в прыжках и метаниях.

При оценке силы важно различать:

1. Абсолютную и относительную силу. Абсолютная - суммарная сила многих мышечных групп в каком-то движении. Относительная - сила, приходящаяся на 1 кг веса;

2. Максимальную силу одного движения и силу за определенный промежуток времени.

Средствами развития силы являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

Виды сопротивлений:

1. Вес собственного тела или его частей;
2. Сопротивление партнера или самосопротивление;
3. Вес предметов: гири, гантели, набивные мячи;
4. Сопротивление растягиваемых предметов: резина, эспандер и др.;
5. Смешанные сопротивления.

Упражнения на развитие силы классифицируются по анатомическому признаку:

1. На силу мышц рук и плечевого пояса;
2. На силу мышц ног и туловища;
3. На силу мышц ног и тазового пояса.

Методы развития силы:

1. Метод повторных усилий:

- а) выполнение упражнений определенное количество раз или;

- б) предельное количество - "до отказа";
2. Метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время;
3. Метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время;
4. Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

Быстрота и методика ее развития

Быстрота - это способность выполнять движения в максимально короткий отрезок времени. Выделяют четыре элементарные формы быстроты:

1. Время реакции;
2. Время одиночного движения;
3. Резкость - быстрое начало;
4. Частота (темп) движений.

Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты.

Средства развития быстроты:

1. Упражнения, требующие быстрой реакции:
 - а) на движущийся объект - остановка, ловля, отбив или откат предмета;
 - б) выбора - что сделать?
2. Упражнения, которые необходимо выполнять быстро, т.е. те, что выполняются во время полета предмета: кувырки, повороты, перевороты и др.;
3. Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой: бег, вращение скакалки, обруча, булавы, ленты, малые круги, мельницы, спирали, змейки, жонглирования.

Правила развития быстроты:

1. Использовать только хорошо освоенные задания;
2. Задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время;
3. Трудность задания повышать постепенно.

Методы развития быстроты:

1. Облегчение условий - выполнение заданий "с горки", реакция на подвешенный или подаваемый предмет;
2. Выполнение заданий "за лидером";
3. Ориентировки по скорости - подсчет, хлопki, метроном, музыка;
4. Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околопредельной скоростью, сериями;
5. Усложнение условий - "в горку", на "неудобной" опоре, с неудобной и неожиданной подачи;
6. Игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

Прыгучесть и методика ее развития

Прыгучесть - это способность к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, результатом которой является преодоление силы земного притяжения и переход в безопорное положение на некоторое время.

Мерилом прыгучести является время нахождения в безопорном положении, косвенным показателем - высота или длина отталкивания (прыжка).

Необходимо различать собственно прыгучесть и прыжковую выносливость.

Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения мышц. Кроме того, важное значение имеет эффективность техники отталкивания, полета и приземления.

В связи с этим средствами развития прыгучести являются:

1. Упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание;
2. Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;
3. Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;
4. Упражнения для изучения и совершенствования техники:
 - а) приземления - схождение и спрыгивание с возвышения;
 - б) отталкивания - пружинные движения, прыжки на двух и на одной ноге с координированной работой рук, туловища и головы;
 - в) полетной фазы - прыжковых поз
5. Прыжки в глубину;
6. Упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, через препятствие, на ориентир;
7. Упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки со скакалкой.

Методы развития прыгучести:

- повторный - повторное выполнение заданий с достаточным интервалом отдыха;
- ориентировки по скорости;
- усложнения условий - на мягкой или сыпучей опоре, с утяжелением;
- игровой и соревновательный методы.

Координация и ловкость. Методика их развития

Координация - это способность к целесообразной организации мышечной деятельности за счет включения в работу только необходимых мышечных групп с целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений. Критерием координации является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и мышечных усилий.

Ловкость - это способность быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость измеряется по времени, необходимому для освоения новых движений или для перестройки действий.

Средства развития координации и ловкости:

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;
- упражнения с предметами;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями.

Методы развития координации и ловкости:

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

Гибкость и методика ее развития

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная достигается за счет мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счет приложения внешних сил. Измеряется гибкость угломером, прикладываемым к суставу.

Гибкость зависит от:

- строения суставов, их формы и площади;
- длины и эластичности связок, сухожилий и мышц;
- функционального состояния нервных центров, регулирующих тонус мышц;
- температуры среды - чем выше, тем лучше;
- суточной периодики - утром она снижена;
- утомления - пассивная улучшается, активная ухудшается;
- наследственности, пола и возраста - дети и женщины гибче.

Средства развития гибкости:

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

Методы развития гибкости:

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

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

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

Функция равновесия и методика ее развития

Равновесие - это способность сохранять устойчивое положение тела. Различают статическое равновесие - в позах и динамическое равновесие - в движениях.

Длительность сохранения равновесия - это показатель не только уровня развития, но и функционального состояния ЦНС. Этот показатель используют так же как критерий тренированности и готовности гимнасток к соревнованиям.

Существенная роль в регуляции положения тела отводится двигательному и вестибулярному анализаторам, а также тактильному и зрительному.

Средства развития функции равновесия:

- упражнения на силу мышц ног и туловища;
- упражнения на уменьшенной опоре - на носках, носке одной ноги;
- упражнения на повышенной опоре - скамейке, бревне;
- упражнения с отключением зрительного анализатора - с закрытыми глазами;
- упражнения с раздражением вестибулярного анализатора - движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;
- фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.

Методы развития функции равновесия:

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

Выносливость и методика ее развития

Выносливость - способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу без снижения эффективности. Различают общую и специальную выносливость: общая - в различных видах умеренной интенсивности, специальная - в определенном виде - скоростная, прыжковая, равновесная, предметная и другие.

Выносливость зависит от:

- способности нервных клеток длительно поддерживать возбуждение;
- работоспособности органов дыхания и кровоснабжения;
- наличия энергоресурсов и экономичности обменных процессов;
- степени совершенства двигательных навыков;
- способности бороться с ощущениями утомления при помощи воли.

Средства развития выносливости:

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

Правила развития выносливости:

- Работа на фоне утомления;
- Постепенное увеличение вначале длительности работы, затем интенсивности работы.

Методы развития выносливости:

- равномерный - выполнение задания за заданное время;
- повторный - несколько раз по 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут;

- переменный - несколько раз меняя продолжительность работы и отдыха.

3.1.3. Предметная область «Избранный вид спорта».

Учебный предмет. «Теория и методика избранного вида спорта»:

Методика организации занятий .

Методы и приемы, используемые при организации занятий . Спортивный инвентарь и оборудование, применяемое при проведении занятий. Меры профилактики и предупреждения травматизма при занятиях.

Методика обучения технике и тактике.

Технические и тактические действия гимнастов. Обязанности судей, тренеров и участников. Специальные и подготовительные упражнения, используемые для развития физических качеств.

Тактическая подготовка Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения подбор, расстановка и отработка взаимодействия гимнасток, Формирование команды, определение командных и личных задач, очередности выступления.

Техническая подготовка. *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

Установка перед соревнованиями и разбор ошибок .

Значение предстоящих соревнований. Особенности техники .. Проявление моральных и волевых качеств в ходе соревнований. Выполнение своих обязанностей. Использование технических протоколов для разбора итогов соревнований.

Правила и организация проведения соревнований

Изучение правил соревнований. Права и обязанности участников. Роль тренера команды, его права и обязанности. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.. Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Правила оценки элементов при исполнении программ. Названия элементов.

Учебный предмет 3.2 «Технико-тактическая подготовка»

Пружинные движения характеризуются одновременным сгибанием и последующим разгибанием во всех суставах с определенной скоростью и степенью мышечного напряжения (в зависимости от музыки). Их отличает слитность и упругость.

Пружинные движения выполняются:

- ногами (на двух, одной и поочередно);
- руками (во всех направлениях, одно- и разноименно);
- целостно (всеми частями тела).

Расслабление - это полное или частичное снятие напряжения со всего тела или его частей: рук, ног, шеи, туловища. Виды расслаблений:

1. Простые - "роняя" руки, голову или туловище;
2. Посегментные - поочередно "роняя" кисти, предплечья, локти, плечи, шею, туловище, сгибая ноги, "упасть" на пол на спину или бок;
3. Отекание - одновременное, но постепенное снятие мышечного напряжения со всего тела или его части.

Волна характеризуется последовательным сгибанием и разгибанием суставов, когда во время сгибания одних суставов, в других - завершается разгибание и "гребень" волны постепенно переходят от одних суставов к другим вдоль линии волны.

Волны выполняются:

- а) руками (основная форма - руки в сторону);
- б) туловищем (в седе на пятках и в стойке на коленях);
- в) целостно (вперед, обратная (назад), боковая (в сторону) и боковая с поворотом вперед).

Характеристика основных целостных форм волны:

Взмах характеризуется энергичным, толчкообразным началом и постепенным ослаблением (затуханием) к концу. Взмахи выполняются:

- а) руками - в передне-заднем и боковом направлениях;
- б) туловищем - из седа на пятках, седа на бедре с согнутыми ногами и стоя - "роняя" туловище вперед в сочетании с движением рук в передне-заднем и боковом направлениях;
- в) целостно - вперед, в сторону и в сторону с поворотом.

Техника и методика обучения взмахам аналогична технике и методике обучения волнам, основное отличие - толчкообразное начало взмахов

Наклоны и равновесия

Наклоны - это сгибание туловища в различных направлениях, с различной амплитудой и в разных исходных (пусковых) положениях.

Наклоны широко используются в художественной гимнастике как самостоятельные элементы и как составляющие других движений: равновесий, поворотов, прыжков, акробатических и партерных движений.

Различаются наклоны:

- а) по направлению;
- б) по амплитуде или глубине;
- в) по исходному (пусковому) положению или по опоре.

По направлению наклоны выполняются вперед, назад, в сторону и круговой.

По амплитуде различаются наклоны на 45° , на 90° - горизонтальные, на 135° и ниже - низкие.

По исходному положению наклоны могут быть выполнены в стойке на двух и одной ноге, в выпадах вперед, сторону, назад и в стойках на двух и одном коленях.

Трудность наклонов определяется двумя факторами: амплитудой наклона и сложностью сохранения устойчивого положения. Самыми трудными являются глубокие (на 135° и более) в стойке на носке одной ноги или на одном колене.

Равновесия как технические элементы - это стойки на одной ноге или колене с разными положениями туловища, рук, и безопорной ноги в условиях, требующих умения сохранять устойчивость.

Равновесия как функция или как двигательное качество - это способность сохранять устойчивость. Как способность, равновесие необходимо для выполнения абсолютно всех элементов художественной гимнастики.

Способность сохранять устойчивость зависит от деятельности вестибулярного, двигательного и зрительного анализаторов, а также от мышечного тонуса тела.

В основе техники равновесий лежат физические законы. В соответствии с ними, равновесие сохраняется, если центр тяжести тела ШТП проектируется на площадь опоры. Степень устойчивости зависит от двух факторов: площади опоры и высоты расположения ЦТТ. Чем больше площадь опоры и ниже ЦТТ, тем устойчивее равновесие и его технически легче выполнить.

Любое отклонение туловища от вертикали или любое отведение ноги ведет к смещению ЦТТ и если не выполнить компенсаторные движения, то проекция ЦТТ сместится с площади опоры и равновесие будет потеряно. Поэтому **обучение равновесию - это обучение искусству выполнять компенсаторные движения.**

Классифицируются равновесия по следующим признакам:

1. По направлению наклона (отклонению) туловища;
2. По амплитуде наклона;
3. По амплитуде отведения свободной ноги;
4. По положению свободной ноги;
5. По способу удержания свободной ноги;
6. По способу опоры.

По направлению наклона туловища различают:

1. Передние равновесия (туловище наклоняется вперед).
2. Боковые равновесия (туловище наклоняется в сторону)
3. Задние равновесия (туловище наклоняется назад).

По амплитуде наклона туловища различают:

1. Высокие равновесия (туловище не наклоняется, а слегка отклоняется)
2. Горизонтальные равновесия (туловище наклоняется на 90°)
3. Низкие равновесия (туловище наклоняется на 135° и более).

По способу опоры равновесия могут выполняться: а) на всей стопе, б) на носке, в) на колене. Наиболее трудным считается равновесие на носке.

Чтобы определиться в последовательности обучения всем этим формам равновесий, важно осознать, что практически все они могут быть сведены в единую схему.

К базовым навыкам можно отнести:

- Стойки на носках по VI, III позициям.
- Закрытая и открытая осанка. Закрытая - круглый полуприсед на носках. Открытая - стойка на носках с приподнятой головой и максимальным грудным прогибом, спина прямая.
- Сохранение равновесия в стойке на одной ноге (на всей стопе и на носке), другую

назад, в сторону, вперед на 45°.

- Сохранение равновесия в стойке на одной ноге (на всей стопе и на носке), другая согнута, носок у колена вперед, в сторону, бедро поднято на 90°.
- Овладение навыками "жесткой" спины.

К **профилирующим** (в каждой подгруппе равновесий относительно вертикального столбца в таблице) можно отнести:

- высокое переднее равновесие;
- горизонтальное переднее равновесие ("ласточка");
- высокое заднее равновесие, нога на 180° с захватом;
- вертикальное боковое, нога на 180° с захватом;
- горизонтальное боковое, нога на 90°.

Методика обучения равновесиям

Предпосылками обучения равновесиям прежде всего является физическая готовность, которая включает в себя:

- развитие силы и укрепление мышц стопы и голени.
- развитие функции вестибулярной устойчивости.
- развитие пассивной и активной гибкости в плечевых, тазобедренных суставах, позвоночнике.
- - развитие динамической и статической силы мышц ног, спины, живота.

Обучение равновесиям должно предполагать постепенное усложнение, которое заключается:

- в последовательном овладении равновесиями от базовых навыков к профилирующим элементам и далее к более сложным формам (сверху-вниз относительно вертикальных столбцов таблицы 7);
- в постепенном переходе от облегченных условий выполнения к основным:
 - у опоры (лицом, боком) на всей стопе;
 - у опоры на носке;
 - с временным отпускаянием опоры;
 - на середине, на всей стопе;
 - на середине, на носке.

Повороты в художественной гимнастике

Повороты в художественной гимнастике - это вращение тела гимнастки вокруг вертикальной оси. Повороты относятся к числу наиболее важных, трудных и красивых элементов художественной гимнастики. По законам физики механизм вращения заключается в том, что усилие прилагается на некотором расстоянии от оси вращения и это расстояние называется плечом силы. Возможность приложить усилия на некотором расстоянии от оси вращения в теле человека имеется в трех местах:

- 1) стопа;
- 2) тазовый пояс;
- 3) плечевой пояс.

Ведущим, мы полагаем, должно быть усилие, прилагаемое в области тазового пояса, так как плечо силы у стопы очень мало, а прилагая усилие только в плечевом поясе, можно просто скрутить (повернуть) туловище.

Скорость поворота определяется следующими факторами:

- Силой отталкивания от опоры.
- Движением маховых звеньев рук и свободной ноги в сторону вращения.

- Силой трения, зависящей от площади опоры и характера покрытия.
- Позой гимнастки во время поворота, от которой зависит момент инерции тела гимнастки (чем меньше этот показатель, тем больше скорость поворота). Действия гимнастки, обеспечивающие приближение масс (звеньев) тела к оси вращения, приводят к ускорению поворота (поворот с захватом ноги вперед, в сторону, назад с амплитудой 180°). Наоборот, изменения позы, связанные с удалением массы тела от оси вращения, замедляют поворот (в положениях горизонтального равновесия). Таким образом, гимнастка может за счет изменения позы влиять на скорость поворота во время самого вращения без добавления "форса".

Классифицировать повороты следует:

- по способу исполнения;
- по позе;
- по продолжительности.

По способу исполнения различают повороты:

- переступанием;
- скрещением;
- смещением стопы;
- одноименным вращением в сторону опорной ноги;
- разноименным вращением в противоположную сторону;
- выкрутом от маховой ноги;
- серийно;
- поточно.

Позы поворотов классифицируются следующим образом:

- простые позы: согнув ногу вперед к колену опорной, пасса, согнув ногу назад колено к колену опорной;
- позы переднего равновесия: высокого, горизонтального, низкого, активные и пассивные;
- позы бокового равновесия;
- позы заднего равновесия;
- позы атиттюда - активно и пассивно;
- позы кольцом - пассивно и активно.

По продолжительности вращений различают повороты на 90, 180, 360, 540 и 720 градусов, далее трехоборотные; четырехоборотные, пятиоборотные и т.д. вращения.

В последние годы арсенал поворотов у гимнасток заметно обогатился новыми формами. Официально признаны и включены в таблицы трудности повороты в приседе, с постепенным сгибанием и выпрямлением опорной ноги, повороты с наклонами вперед и назад, повороты на коленях. Соответственно и методика обучения должна быть нацелена на освоение всех имеющихся разновидностей поворотов. В связи с этим целесообразно построить такую классификацию, которая бы отражала современные тенденции и дала бы возможность выделить профилирующие упражнения. Основой для ее построения может служить таблица трудностей правил соревнований.

Прыжки в художественной гимнастике

Прыжки - это безопорные (полетные) положения тела гимнастки в результате отталкивания. Прыжки относятся к числу наиболее ярких элементов художественной гимнастики, но они - очень сложный вид движения, как по технической, так и по физической подготовке. *Механизм* (техника) отталкивания заключается в том, что за

счет быстрого и сильного (взрывного) разгибания ног, предварительно согнутых, гимнастка как бы отталкивает опору от себя, но в результате взлетает сама. Таким образом, ведущим усилием в прыжках является резкое (быстрое и сильное) разгибание суставов ног.

Силами, содействующими высокому вылету, являются:

1. Предварительный разбег (наскок), позволяющий набрать скорость движения;
2. Активное движение маховых звеньев - рук и ног в соответствующую взлету сторону.

Силами, препятствующими высокому вылету, являются:

1. Сила тяжести тела: чем больше вес гимнастки, тем при прочих равных ниже вылет;
2. "Разболтанность" звеньев тела, когда усилия, направленные на вылет, растворяются в колебательных движениях тела гимнастки.

Таким образом, чтобы увеличить высоту и продолжительность полета, надо:

- правильно разбегаться, чтобы создать оптимальные условия для выталкивания;
- 1 резче, быстрее и сильнее отталкиваться;
- помогать однонаправленной работой маховых звеньев;
- держать тело, как жесткую конструкцию;
- не иметь лишнего веса.

Механизм принятия позы в различных прыжках различен, но в принципе; это либо;

- 1 - быстрое движение ног в нужном направлении,
- 2 - быстрое сгибание ног нужным образом,

3 - быстрый наклон туловища в требуемом направлении при соответствующих, целесообразных и красивых движениях рук.

Механизм приземления заключается в пружинном - как бы сопротивляясь, небольшом сгибании ног. Если этого не будет, то приземление будет жестким и может привести к травмам ног и позвоночника. Если сгибать ноги не сопротивляясь, то можно упасть или сесть на пол.

Все существующие прыжки можно классифицировать по способам отталкивания и приземления.

Практически все прыжки можно выполнять с поворотами на 90°, 180°, 360°.

Элементы "школы", базовые навыки:

1. Прыжок выпрямившись.
2. Прыжок выпрямившись с поворотом на 360°.
3. "Открытый" толчком двумя ногами, приземлением на одну.
4. В кольцо одной толчком двумя.
5. Шаг - наскок на две.
6. Ассамбле.
7. Скачок.
8. Толчком одной, махом вперед другой.
9. "Открытый" толчком одной.
10. Пружинный бег.
11. Касаясь толчком одной.
12. Со сменой прямых ног впереди, сзади.

Профилирующие элементы

1. Толчком двумя.
2. Толчком двумя "разножка".
3. Толчком двумя прогнувшись.
4. Толчком двумя в кольцо одной.
5. Толчком одной махом вперед другой с выкрутом.
6. "Казак".
7. Шагом толчком одной.
8. Касаясь в кольцо.
9. Перекидной.

Основным требованием к обучению прыжкам является методически правильная последовательность обучения, соблюдение правила: "от базовых навыков к профилирующим упражнениям, далее - к их разновидностям". Так, выбирая для начального обучения прыжки под № 1, 2, можно сформировать основные базовые навыки отталкивания и приземления.

Акробатические элементы широко применяются во всех спортивных видах гимнастики: акробатике, спортивной и художественной гимнастике. .. Отличительной особенностью акробатических упражнений является их искусственность, то есть отвлеченность от естественных форм движений человека, таких как ходьба, бег, прыжки.

Акробатические элементы представляют собой необычные статические положения: мосты, шпагаты, стойки и различные движения, связанные с частичным, полным или многократным переворачиванием через голову.

Основным механизмом акробатических движений является вращение тела вокруг всех возможных осей, но, главным образом, за счет вращения вокруг горизонтальных осей: фронтальной - движение вперед и назад и саги-тальной - движение в сторону. Достигается вращательный момент за счет поочередной опоры разными частями тела или по тому же принципу в безопорной фазе.

Классифицируются индивидуальные акробатические элементы следующим образом: во-первых, выделяют две группы элементов; статические и динамические, во-вторых, каждая группа подразделяется на структурные группы.

I группа - 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 и др.

II группа - динамические движения:

- перекаты;
- кувырки;
- перевороты;
- повороты;

Перекаты - это вращательные движения тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Виды перекатов:

- по направлению: вперед, назад, в сторону;
- по положению тела: в группировке, согнувшись, прогнувшись.

Кувырки - это вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

Виды кувырков:

- по направлению: вперед и назад;
- по положению тела: в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно;
 - по соединениям: в стойку на голове, в стойку на руках.

Кувырки вперед могут также выполняться с фазой полета.

Перевороты - это вращательные движения тела с полным переворачиванием и промежуточной опорой. Перевороты делятся на:

- медленные;
- темповые.

Медленные перевороты (их еще называют перекидками) выполняются равномерным вращением тела без фазы полета, темповые перевороты имеют одну или две кратковременные фазы полета.

Виды переворотов:

- по направлению - вперед, назад, в сторону;
- по способу опоры - через касание двумя руками, одной рукой и на предплечьях.

Сальто - это полное переворачивание тела в безопорной фазе (в полете). Виды сальто:

- по направлению - вперед, назад, в сторону;
- без и с поворотом вокруг продольной оси - «твист»;
- однооборотные и 2-4 оборотные.

Обучение акробатическим элементам осуществляется по общим правилам, но имеет некоторые особенности:

- при обучении акробатическим элементам широко применяется метод страховки и помощи;
- чаще, чем обычно применяется метод отдельного обучения. Например, при обучении перевороту вперед на одну ногу, отдельно изучаются стойка на руках и мост на одну ногу, затем элементы объединяются;
- особенно важно определить рациональную последовательность обучения (так перекаты, надо изучать до переворотов);
- необходимо располагать специальным оборудованием: ковер, дорожка, маты, тренажеры.

Ходьба, бег и танцевальные элементы

Ходьба и бег - это различные виды передвижений, характеризующиеся своеобразными способами постановки ног на опору и положениями ног в безопорном положении. Различия в ходьбе и беге заключается в наличии или отсутствии полетной фазы: в ходьбе её нет, а в беге - есть.

Спортивные виды ходьбы: походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприседе, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.

Спортивные виды бега: семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом.

Специфические виды ходьбы и бега: мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий.

Танцевальные элементы - это характерные шаги, позы, движения, стилистические положения или движения рук и головы, заимствованные из народных, современных и

историко-бытовых танцев. Они используются в качестве стилизующих и связующих движений при использовании соответствующей танцевальной музыки и значительно обогащают выразительные средства гимнасток.

Ходьба, бег и танцевальные элементы являются отличной школой движений, средствами формирования многих важных эстетических качеств.

В обучении этим элементам обычно придерживаются следующего порядка:

- вначале изучаются движения ног, затем рук, и, наконец, их координация;
- вначале изучаются элементы, затем соединения и потом комбинации элементов по частям.

Основы техники, классификация и методика обучения упражнениям с предметами.

Общая характеристика и история возникновения упражнений с предметами.

Упражнения с предметами составляют основное содержание соревновательных программ по художественной гимнастике.

Соревновательные комбинации гимнасток высшей квалификации представляют собой сплав разнообразных движений телом с различными движениями предметами, выполняемые в сочетании с музыкой.

Применяемые в художественной гимнастике предметы отличаются по форме, фактуре и размерам.

Скакалка - это пеньковая (или другая) веревка удобной для гимнастки длины с поперечным диаметром 0,5-1,0 см с узелками на концах или без них. Цвет по выбору, но должен быть видимым.

Обруч - это предмет в форме круга, внутренним диаметром 80-90 см, толщиной (поперечным диаметром) 0,8-1,5 см, весом минимум 300 грамм, сделанный из пластмассы. Ранее применялись обручи из дюралюминия и дерева. Цвет по выбору.

Мяч - это резиновый шар, диаметром 18-20 см, весом минимум 400 грамм. Цвет по выбору.

Лента - это конструкция из палочки-трости длиной 50-60 см, диаметром 1 см, подвижного крепления - карабинчика и полоски ткани длиной 6 м + подгиб 1 м и шириной 4-6 см, весом минимум 35 грамм (без трости). Цвет по выбору.

Булавы - это два предмета, состоящие из бочкообразного тела, сужающейся шейки и шарообразной головки. Диаметр головки до 3 см, длина булавы 40-50 см, вес каждой булавы минимум 150 грамм. Цвет по выбору.

Для занимающихся художественной гимнастикой младшего и среднего возраста не только разрешается, но и рекомендуется применять предметы пропорционально уменьшенных размеров.

Биомеханические основы классификации упражнений с предметами

=Предметы художественной гимнастики хоть и имеют разную форму, фактуру, размеры и требуют к себе специфического подхода, но всё же с точки зрения техники как способа движения, у них есть общее - все они физические тела и их движения подчиняются общим законам механики.

В упражнениях с предметами предмет может находиться:

- в связанном положении - в руке, на ноге, на туловище;

- в свободном положении - без гимнастики.

Находясь в связанном положении, предмет может:

- двигаться вместе с движением руки (ноги, туловища) - тогда по отношению к предмету действия гимнастики достаточно обозначить как удержание или баланс;
- предмет может двигаться в руке единственно возможным способом - *i* вращаться, то есть гимнастка может совершать вращательные движения;
- предмет может двигаться вместе с рукой и в руке, то есть совершать весьма разнообразные по конфигурации движения, которые условно могут | быть названы "фигурные движения".

Находясь в свободном положении, предмет может:

- лететь, то есть находиться в безопрном положении, что происходит в результате выпуска, выброса или отскока предмета, поэтому эту группу движений справедливо назвать "бросковые движения";
- предмет может свободно катиться по полу или телу гимнастки и, естественно, что эти движения называются перекатными движениями.

Кроме вышперечисленного, гимнастка сама может двигаться по отношению к предмету: прыгать через него или в него, входить в предмет другим способом, катиться на нем, вращаться и т.д. Но предмет при этом уже движется одним из вышеназванных способов, поэтому выделять эти движения в отдельную группу с точки зрения биомеханики нецелесообразно.

Таким образом, опираясь на биомеханические закономерности упражнений с предметами, целесообразно классифицировать их следующим образом:

1. Удержание и баланс.
2. Вращательные движения.
3. Фигурные движения.
4. Бросковые движения.
5. Перекатные движения.

При этом "мелкая работа" предметами называется манипуляциями. В движениях предметами, как и в движениях телом, обычно выделяют пять фаз:

1. Исходное положение (пусковая поза).
2. Подготовительные действия (подготовительная фаза).
3. Основные действия (пусковая фаза).
4. Фаза реализации.
5. Завершающая фаза.

Исключение составляют бросок и ловля предметов - их следует рассматривать как двойное движение, состоящее из сдвоенного числа фаз.

Удержание и баланс предметов

Разная форма предметов предопределяет разные способы удержания предметов.

Скакалка обычно удерживается за два конца хватом за узелки: узелок располагается на середине ладони, пальцы сжимаются в кулак и зажимают узелок, скакалка проходит между большим и указательным пальцами. Хват не должен быть слишком сильным, чтобы скакалка могла двигаться, находясь в кулаке

Обруч обычно удерживается одной рукой и имеет два способа хвата:

- жесткий хват - обруч зажимается в кулак, как скакалка;
- свободный хват - обруч располагается на внутреннем ребре ладони между

большим и указательным пальцами.

В связи с тем, что обруч - плоский предмет, его положение и движения различаются по плоскостям:

- лицевой;
- боковой;
- горизонтальной;
- наклонной.

В некоторых случаях обруч может удерживаться двумя руками жестким хватом снизу и сверху.

Мяч обычно удерживается на ладони при слегка разведенных пальцах кисти, основная опора мяча о ладонь осуществляется у основания пальцев, сама ладонь не касается мяча, подушечки пальцев касаются мяча лишь слегка, фиксируют, но не вжимаются в него. Запрещено прижимать мяч к запястью, предплечью или телу.

Мяч относительно самый тяжелый предмет (400 грамм) шарообразной формы и достаточно большого для кисти диаметра (18-20 см), поэтому удержание его, которое специалисты называют балансом, даже при простых движениях рукой или телом, объективно технически трудное действие.

Баланс мяча по сути - это сохранение устойчивого положения по отношению к кисти. По законам физики равновесие будет сохраняться, если проекция центра тяжести мяча не выйдет за пределы кисти. Поэтому во время движений рукой или телом необходимо так располагать кисть, чтобы она постоянно находилась под мячом.

Лента обычно удерживается следующим образом: конец палочки опирается в основание ладони, все пальцы, кроме указательного, собираются в кулак и зажимают палочку, указательный палец вытягивается вдоль палочки и фиксирует её.

Булавы обычно удерживаются за головку двумя способами:

- жестким хватом (как палочку ленты);
- свободный хват (как концы скакалки).

Кроме этого, булавы иногда удерживаются:

- за середину шейки (как жесткий хват обруча);
- за тело (таким же способом, как и за шейку).

Вращательные движения предметами

Вращательные движения предметами - это круговые движения кистью.

Вращательные движения классифицируются:

- по месту расположения оси вращения;
- по плоскости вращения;
- по части тела, осуществляющей вращение.

Неполное круговое движение называется махом или покачиванием.

Серия круговых движений, в которых ось вращения находится у края предмета, называется вращением.

Круговые движения, в которых ось вращения проходит через диаметр предмета, называются вертушками. Вертушки могут быть:

- связанные - с удержанием;
- свободные - опорные и полетные. Опорой для вертушек может быть: пол; кисть;

нога; тело. Обычно вращательные движения выполняются рукой, но могут выполняться и другими частями тела: ногой, туловищем, шеей.

Фигурные движения предметами

Фигурные движения - это условное название группы движений, в результате которых предметы описывают в пространстве определенный рисунок - фигуру.

Фигурные движения классифицируются:

- по рисунку предмета - фигуре;
- по плоскости движений предметами.

В результате движений кистью одновременно со смещением всей руки или только кисти или другой части руки могут быть нарисованы следующие фигуры:

1. Круги: малые - кистью, средние - локтем, большие - от плеча.
2. Мельницы - сочетание малых кругов в определенной последовательности:
 - а) двухтактные - два последовательных круга справа от кистей, затем два последовательных круга слева от кистей;
 - б) трехтактные - три последовательных круга справа, а затем слева от кистей;
3. Спирали - серия малых кругов, вытянутых в поперечную линию в виде спирали;
4. Восьмерки - это серия кругов в сочетании со смещением руки в названной форме.

В зависимости от величины: малые, средние" большие;

5. Змейки - колебательные движения кистью: вверх-вниз или вправо-влево с вытянутой в длину формой.

Но плоскости выполнения фигурные движения могут быть:

- лицевые;
- боковые;
- горизонтальные;
- наклонные;
- круговые.

Бросковые движения предметов

Бросковые движения - это безопорные (полетные) движения предметов. Бросковые движения классифицируются:

1. По способу перехода предмета в безопорное положение:

- а) выбросом - броски;
- б) выпуском - переброски;
- в) отскоком - отбивы.

2. По способу движения бросающей части тела:

- а) махом;
- б) разгибом.

3. По части тела, осуществляющей бросковое движение:

- а) рукой или её частью;
- б) ногой или её частью;
- в) туловищем;

4. По направлению:

- а) вверх;
- б) вперед-вверх;
- в) назад - вверх;
- г) в сторону - вверх;

5. По наличию условного препятствия:

- а) под руку;
- б) под ногу;
- в) под плечо;
- г) за спиной;
- д) за головой.

Основными, наиболее впечатляющими и трудными, являются следующие бросковые элементы: броски, отбивы и ловли, которыми завершаются все бросковые движения.

Броски - это движения, сообщающие предметам продолжительное безопорное (полетное) положение.

Отбивы - это движения, в результате которых предметы после соприкосновения с полом, частью тела или другим предметом приобретают полетное (безопорное) положение.

Ловли - это прием предметов после свободного перемещения. Ловлями завершаются все свободные перемещения предметов: бросковые и перекатные движения.

Перекатные движения предметов

Перекаты - это движение предметов путем ката по опорной поверхности от одного места до другого. Перекаты классифицируются:

1. По месту ката:

- а) по полу;
- б) по телу или его части.

2. По продолжительности:

- а) большой;
- б) средний;
- в) малый.

3. По линии горизонта:

- а) горизонтальные;
- б) горизонтально - вниз;
- в) горизонтально - вверх.

4. По направлению (для пола):

- а) вперед;
- б) в сторону;
- в) назад;
- г) обратный;
- д) по дуге или кругу.

5. По наличию или отсутствию сопровождения и коррекции:

- а) свободный;
- б) сопровождаемый.

Правила обучения упражнениям с предметами

Обучение упражнениям с предметами строится в соответствии с общими основами, но имеет свои эффективные специфические правила:

1. Учить нужно не движением предметов, а действиям, обеспечивающим эти движения. Для этого незаменимыми являются имитационные упражнения.

2. Учить надо отдельно по структурным группам движений предметов. Только после освоения отдельных движений их можно объединять в соединения.

3. Учить движениям предметами надо изолированно от движений телом или при

минимально необходимых, но, по мере освоения движений предметами, сочетать их с самыми разнообразными движениями тела по нарастающей трудности.

4. Чередовать обучение движениям предметами надо так, чтобы, во-первых, чередовать нагрузку на разные мышечные группы, и, во-вторых, чтобы предшествующие движения готовили к исполнению последующих.

5. При обучении движений предметами надо многократно повторять их, не менее восьми раз, при этом задание должно предусматривать возвращение в исходное положение.

6. Контролировать степень освоения движений предметами целесообразно по принципу "сколько из 10 раз получилось".

Для обучения упражнениям с предметами в учебно-тренировочных занятиях необходимо предусмотреть "предметные уроки". Обычно они проводятся как V-VI фрагменты от начала урока, но иногда целесообразно начинать с них учебно-тренировочные занятия.

Предметные уроки могут быть двух типов:

- обучающие;
- совершенствующие. Обучающие предметные уроки строятся по вышеизложенным правилам. Совершенствующие предметные уроки состоят из трех частей:

1. Раздельно-изолированные движения предметами по структурным группам с минимально необходимыми, движениями телом.

2. Комбинаторное исполнение движений предметами разных структурных групп с минимумом движений телом.

3. Совмещенное исполнение движений предметами с самыми разнообразными движениями телом.

Предметная область «Хореография»

Учебный предмет Хореография (для всех этапов подготовки)

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса, помогающее сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства. Именно в процессе занятий хореографией гимнастики ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются:

- Выворотность;
- Гибкость;
- Координация;
- Устойчивость;
- Легкий высокий прыжок;
- Вырабатывается правильная осанка;
- Укрепляется опорно-двигательный аппарат;

- Формируется культура движений и умение творчески мыслить.

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

- классический;
- народно-характерный;
- историко-бытовой;
- современной.

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

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике – это одна из сторон их подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. Отсюда следует два вывода, которые необходимо учитывать при занятиях хореографией с гимнастками:

1. Хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток;
2. Хореографу, работающему с гимнастками, необходимо считаться с постоянным дефицитом времени, наличие которого объясняется не только тем, что хореография не является основным видом деятельности спортсменок, но который также связан с различными возрастными рамками.

Классический танец.

Общая характеристика

Когда говорят о применении хореографии в гимнастике, подразумевают прежде всего классический экзерсис - школу классического танца, которая является основой основ для всего искусства хореографии в целом и которая представляет собой огромный комплекс движений, формировавшийся на протяжении почти трех столетий и окончательно систематизированный профессором хореографии А.Я. Вагановой. В 1934 году была издана ее книга "Основы классического танца", в которой народная артистка РСФСР, в прошлом солистка Мариинского театра, изложила методику преподавания классического танца, признанную сейчас во всем мире. Это комплекс движений, в котором нет ничего лишнего, случайного. Основная его задача заключается в том, чтобы путем целесообразно подобранных, постоянно повторяемых, варьируемых и усложняющихся упражнений помочь учащимся развить тело и научиться свободно управлять своими движениями. При занятиях классическим экзерсисом последовательно работают и разогреваются каждая мышца, каждая связка; изучается самый широкий спектр положений рук, ног, корпуса, головы; осваиваются всевозможные позы и движения, а также логичные и слитные переходы от одних движений и поз к другим.

Художественная гимнастика всегда была родственным для хореографического искусства видом; более того - она создавалась на его базе. Те гимнастки, чьи тренеры уделяли достаточно много времени хореографической подготовке своих учениц, всегда выделялись среди других спортсменок культурой движений, эстетичностью, выразительностью.

Однако в последнее время в художественной гимнастике очень возросли требования к исполнительскому мастерству гимнасток. Как и в любом другом технико-

эстетическом виде спорта, в художественной гимнастике должна присутствовать гармония между трудностью, композицией и исполнением. Причем, при том уровне конкуренции, который наблюдается в современной художественной гимнастике, гармония эта должна быть совершенной. И сейчас, как никогда раньше, пригодился накапливаемый и оттачиваемый на протяжении нескольких веков опыт преподавания классического танца.

Структура классического урока

Классический урок состоит из нескольких разделов:

I) Exercise (экзерсис) - комплекс движений у станка, которые вырабатывают силу ног, выворотность, эластичность мышц и устойчивость.

II) Весь экзерсис переводится на середину зала (без опоры). Начинается он с маленького (рабочего) adagio и заканчивается большим (танцевальным) adagio.

Цель маленького adagio - проучивание и отработка новых движений, используемых впоследствии в большом adagio. При музыкальном размере 4/4 оно может занимать от 4 до 8 тактов и, как правило, строится таким образом, что бы его можно было исполнить en deohrs ("туда") и en dedans ("обратно").

Большое adagio при музыкальном размере 4/4 занимает 12-16 тактов и строится только в одном направлении ("обратно" не исполняется). Главная цель большого adagio - развитие танцевальности и выразительности.

Позиции рук

В классическом танце три позиции рук:

Первая позиция. Закругленные в локтях и запястьях руки со сближенными кистями подняты перед собой на уровне желудка.

Третья позиция. Изучается после того, как изучена I позиция: округлые руки наверху, над головой (чуть впереди).

Вторая позиция. Округлые руки открыты в стороны на уровне плеч (чуть покато). Это наиболее трудная позиция, учат ее по-разному: из I и из III позиций, но чаще из III. При проучивании II позиции из III руки немного приоткрываются наверх и, раскрываясь, опускаются ребром вниз до уровня II позиции. На II позиции рука должна стать как бы продолжением плеча, держится она верхней мышцей плеча, локоть смотрит в точку 5, локоть и мизинец составляют одну линию, запястье не должно быть "сломано", оно также продолжает линию руки, плавно закругляясь. При проучивании II позиции из I руки начинают движение от пальцев и широко раскрываются друг от друга до уровня II позиции.

Грамотно работающие, хорошо поставленные руки, а также умение ими управлять сразу обнаруживают хорошую школу. Легкая, отзывчивая на каждое положение корпуса рука сделает любую позу живой, естественной и максимально выразительной. Кроме того, правильное положение рук позволит удержать равновесие на одной ноге.

Позиции ног

В классическом танце пять выворотных позиций ног. Изучаются они лицом к палке в следующей последовательности:

Первая позиция. Ступни ног стоят на одной линии, пятки вместе, носки врозь. Следить, чтобы не было завалов на большие пальцы.

Вторая позиция. Ступни ног также стоят на одной линии, но между пятками выдерживается расстояние, равное длине ступни.

Третья позиция. Ступни ног в выворотном положении соприкасаются, закрывая друг друга на половину стопы. В классике III позиция встречается редко, но она подготавливает ноги к изучаемой позднее V позиции.

Пятая позиция. Ступни ног плотно соединены и полностью закрывают друг друга; при этом пятка одной ноги прижата к носку другой. Стоять без завалов на большие пальцы.

Четвертая позиция. Выворотные стопы стоят параллельно друг другу, расстояние между ними равно длине стопы, центр тяжести на обеих ногах. Это самая сложная позиция в классическом танце, изучается она после того, как изучена V позиция ног, и после того, как пройден *battement tendu* вперед из V позиции.

В художественной гимнастике почти нет движений, в которых бы стопы гимнасток находились в идеально выворотном положении. То же самое можно наблюдать и в балете: балерины почти никогда не танцуют по идеальной V позиции.

Однако, уроки классического танца, на которых ежедневно ноги ставятся в выворотные позиции, воспитывают ноги, развивают их силу и выворотность.

Освоив все пять позиций классического танца на хорошем уровне, гимнастка будет идеально владеть своими ногами и сможет поставить их в любое нужное ей положение.

Материально-техническое обеспечение

N п/п	наименования	Еденица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер гимнастический (13 x 13 м)	штук	1
2	Булава гимнастическая	штук	18
3	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	18
4	Мяч для художественной гимнастики	штук	18
5	Обруч гимнастический	штук	18
6	Скакалка гимнастическая	штук	18
Дополнительное оборудование			
1	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	4
2	Зеркало 12 x 2 м	штук	1
3	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
4	Канат для лазанья	штук	1
5	Мат гимнастический	штук	10
6	Медицинбол от 1 до 5 кг	комплект	3
7	Мяч волейбольный	штук	2
8	Насос универсальный	штук	1
9	Палка гимнастическая	штук	18

11	Пылесос бытовой	штук	1
12	Станок хореографический	комплект	1
13	Скамейка гимнастическая	штук	5
14	Стенка гимнастическая	штук	18
18	Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера)	штук	1
Контрольно-измерительные и информационные средства			
1	Видеокамера	комплект	1
2	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
3	Доска информационная	Штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
обувь							
1	кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1
2	кроссовки для улицы	пар	на занимающегося	1	1	1	1
3	тапки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1
4	полутапочки (получешки)	пар	на занимающегося	2	2	6	1
Одежда							
1	кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	1	2	1	2
2	костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-
3	костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	1	2	1	2
4	Футболка (майка-полурукава)	штук	на занимающегося	2	1	2	1
5	носки	Пар	на занимающегося	2	1	2	1
6	носки утепленные	пар	на занимающегося	1	1	1	1
7	шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на занимающегося	1	1	1	1
Спортивная экипировка и инвентарь для выступления на соревнованиях							
1	костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	1	2	1	2
2	купальник для выступлений	штук	на занимающегося	1	1	2	1
3	Булава гимнастическая		на занимающегося	1	2	1	2

4	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на занимающегося	2	1	2	1
5	Мяч для художественной гимнастики	штук	на занимающегося	1	1	1	1
6	Обруч гимнастический	штук	на занимающегося	2	1	2	1
7	Скакалка гимнастическая	штук	на занимающегося	2	1	2	1

Инструкторская и судейская практика.

- Учащиеся должны уметь подобрать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера.

- уметь составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий
- принимать участие в судействе в учреждении в роли секретаря, контролера.

Соревновательная подготовка

По мере подготовленности, спортсмены принимают участие на соревнованиях согласно календарному плану спортивно – массовых мероприятий.

Участие в соревнованиях.

Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам. На этапах начальной подготовки рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических зачетов. На этих этапах подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться как внутри группы, так и на выезде. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется при сдаче обязательной программы.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения теоретической подготовки.

Требования к результатам освоения программы по предметным областям

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях: *в области теории и*

методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила легкой атлетики, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по легкой атлетике; федеральный стандарт спортивной подготовки по легкой атлетике; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой
- ***. в области общей и специальной физической подготовки:***
- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий легкой атлетикой;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в легкой атлетике;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по легкой атлетике.

в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в легкой

атлетике средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Требования к освоению программы по этапам подготовки

Требования к результатам реализации Программы: *на этапе начальной подготовки:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта легкая атлетика.

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Оценочный материал программы.

Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся.

Цель промежуточной аттестации:

- Обеспечение социальной защиты обучающихся, соблюдение их прав и свобод в части регламентации учебной загруженности в соответствии с санитарными правилами и нормами, уважения их личности и человеческого достоинства.
- Установление фактического уровня теоретических знаний и практических умений по предметам обязательного компонента учебного плана.
- Соотнесение этого уровня с требованиями образовательных программ спортивной подготовки.
- Контроль над выполнением учебных программ и календарно-тематического графика по ОФП, СФП.

Промежуточной аттестации подлежат обучающиеся всех этапов обучения. Формой промежуточной аттестации в Учреждении являются контрольно-переводные экзамены, обязательные для всех обучающихся, проводимые в порядке и сроках утвержденными локальными нормативными актами Учреждения. Промежуточная аттестация проводится один раз в год, по графику проведения принятом на тренерском совете и утвержденном приказом директора. Расписание проведения (график) промежуточной аттестации доводится до сведения тренеров-преподавателей, обучающихся не позднее, чем за 2 недели до начала аттестации. Промежуточная аттестация включает в себя оценивание результатов их учебы с фиксацией их нормативов в протоколах сдачи контрольных нормативов. Оценка баллов показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения. Знания, умения и навыки обучающихся определяются по бальной системе от 1 до 5 баллов;

Заполняются протоколы, которые хранятся в делах учреждения. Обучающиеся, не сдавшие по причине болезни переводные испытания, на основании решения Тренерского совета, при наличии медицинской справки могут сдать нормативы позднее. Обучающиеся, не освоившие образовательные программы по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на повторный год обучения решением Тренерского совета, но не более одного раза на этапе обучения. По заявлению родителей (законных представителей), обучающемуся предоставляется право досрочной сдачи тестовых упражнений. По итогам сдачи контрольно-переводных экзаменов и соответствию возраста, разрядных требований осуществляется перевод на следующий год обучения на основании решения тренерского совета и приказом директора учреждения.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании полного курса обучения по Программе. Итоговая аттестация проводится по графику, утвержденному директором школы на основании Тренерского совета и доводится до сведения обучающихся, их родителей (законных представителей) не позднее чем за 1 месяц до начала итоговой аттестации. Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по фигурному катанию на коньках и в соответствии с периодом обучения. Учреждение в соответствии с лицензией выдает лицам, прошедшим итоговую аттестацию, документ о соответствующем дополнительном образовании. Форма указанного документа устанавливается самим Учреждением. Указанный документ заверяется печатью Учреждения.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	результат
гибкость	И.П. - сед, ноги вместе	"5" - плотная складка,

	Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	колени прямые "4" - при наклоне вперед кости рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кости рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость: Подвижность позвоночного столба	И.П. - лежа на животе "Колечко" - 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
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	«шпагат» поперечный	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - до 10 см от линии до паха "3" - 10 - 15 см от линии до паха "2" - 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость:	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	"5" - 45° "4" - 30° "3" - 20
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны Рисунок (не приводится)	"5" - удержание положения в течение 6 секунд "4" - 4 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок)
Скоростно-силовые качества	И.п. лежа на спине руки в замок вперед Поднимание туловища за 10 сек	«5» - 7 раз «4» - 6 раз «3» - 5 раз «2» - 3 раз
Скоростно-силовые качества	И.п. лежа на животе, руки за головой, поднимание туловища 90 градусов	«5» - 6 раз «4» - 5 раз «3» - 4 раз «2» - 3 раза

Необходимо набрать не менее 25 баллов , чтобы зачислить гимнастку в группу начальной подготовки первого года обучения.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки второго года обучения.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	результат
гибкость	И.П. - сед, ноги вместе	"5" - плотная складка,

	Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	колени прямые "4" - при наклоне вперед кости рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кости рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	«шпагат» поперечный	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - до 10 см от линии до паха "3" - 10 - 15 см от линии до паха "2" - 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: Подвижность позвоночного столба	И.П. - лежа на животе "Колечко" - 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
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» И.П. - основная стойка Рисунок (не приводится) 1 - наклон 2 - 7 фиксация положения 8 - И.П.	«5» мост вплотную, руки к пяткам «4» - 10 см «3» - 15 см «2» - 20 см
Гибкость: Подвижность плечевых суставов	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	"5" - 45° "4" - 30° "3" - 20
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны Рисунок (не приводится)	"5" - удержание положения в течение 6 секунд "4" - 4 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок)
Скоростно-силовые качества	И.п. лежа на спине руки за головой Поднимание туловища за 10 сек	«5» - 7 раз «4» - 6 раз «3» - 5 раз «2» - 3 раз
Скоростно-силовые качества	И.п. лежа на животе, руки за головой, поднимание туловища 90 градусов	«5» - 6 раз «4» - 5 раз «3» - 4 раз «2» - 3 раза

Необходимо набрать не менее 27 баллов , чтобы зачислить гимнастку в группу начальной подготовки второго года обучения.

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

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: подвижность тазобедренных суставов	«шпагат» поперечный	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - до 10 см от линии до паха "3" - 10 - 15 см от линии до паха "2" - 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 20 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" – более 10 см от пола до бедра
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях Рисунок (не приводится) И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками стоп, 2 - 3 фиксация положения 4 - И.П.	"5" - локти прямые "4" - согнутые руки "3" - наклон назад, руками до пола "2" - наклон назад, руки не касаются пола
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» И.П. - основная стойка Рисунок (не приводится) 1 - наклон 2 - 7 фиксация положения 8 - И.П.	«5» мост вплотную, руки к пяткам «4» - 10 см «3» - 15 см «2» - 20 см
Гибкость:	И.П. - стойка ноги вместе,	"5" - 45°

	руки вверх, в замок. Отведение рук назад	"4" - 30° "3" - 20
Координационные способности	Равновесие на одной, другая прямая вперед 90 градусов, , руки в стороны Рисунок (не приводится)	"5" - удержание положения в течение 6 секунд "4" - 4 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок)
Скоростно-силовые Качества: Сила мышц пресса	И.п. лежа на спине руки за головой Поднимание туловища за 10 сек	«5» - 7 раз «4» - 6 раз «3» - 5 раз «2» - 3 раз
Скоростно-силовые Качества: Сила мышц спины	И.п. лежа на животе, руки за головой прямые, поднимание туловища 90 градусов	«5» - 6 раз «4» - 5 раз «3» - 4 раз «2» - 3 раза
Скоростно – силовые качества	Прыжки в скакалку за 10 секунд с прямыми ногами	«5» - 18 раз «4» - 16 раз «3» - 14 раз «2» - 12 раз

Необходимо набрать не менее 33 баллов , чтобы зачислить гимнастку в группу начальной подготовки третьего года обучения обучения.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы УТГ на тренировочном этапе 1 – 2 года обучения (этапе спортивной специализации)

качество	норматив	оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром "4" - 1 - 5 см от пола до бедра "3" - 6 - 10 см от пола до бедра "2" – 10-15 см от пола до бедра «1» - более 15 см от пола до бедра
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10 - 15 см от линии до паха "1" - 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях 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 "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, захват за стопы "2" - наклон назад, руками до пола

Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" И.П. - основная стойка Рисунок (не приводится) 1 - наклон назад с 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 Выполнение за 10 секунд "5" - 8 раз "4" - 7 раз "3" - 6 раз "2" - 5 раз "1" - 4 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, "4" - руки параллельно полу "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 20 раз за 10 секунд "4" - 19 раз "3" - 18 раз "2" - 17 раз "1" - 16 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие "захват" 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" - 5 секунд "4" - 4 секунд "3" - 3 секунд "2" - 2 секунд "1" - 1 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

Для зачисления гимнасток на учебно тренировочный этап обучения первого года обучения необходимо набрать не менее 48 баллов, для зачисления на учебно тренировочный этап второго года обучения не менее 53 баллов

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе 3-5 годов обучения (этапе спортивной специализации)

качество	норматив	оценка
Гибкость: подвижность	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад	"5" - плотное касание пола правым и

тазобедренных суставов	1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	левым бедром, захват двумя руками "4" - 1 - 5 см от пола до бедра "3" - 6 - 10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10 - 15 см от линии до паха "1" - 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях 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 "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "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" - 20 раз за 10 секунд "4" - 19 раз "3" - 18 раз "2" - 17 раз "1" - 16 раз
Координационные способности:	Равновесие "захват" Рисунок (не приводится)	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой

статическое равновесие	И.П. - стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец. То же упражнение с другой ноги	"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

Для зачисления гимнасток на учебно тренировочный этап обучения третьего года обучения необходимо набрать не менее 49 баллов

Четвертого года обучения не менее 53 баллов

Пятого года обучения не менее 57 баллов

Информационное обеспечение Методический материал

- 1.ТТДжамгарова . Психология физического воспитания
- 2 ИМ Чередов. Формы учебной работы в средней школе
- 3.ЛП Матвеев Теория и методика физического воспитания
4. ВВ Столбов История физической культуры и спорта
- 5 . МИ .Спорт и воспитание подростков

- 6 ВТ .Чичикин. Контроль эффективности физического воспитания учащихся в общеобразовательных учреждениях
- 7 ВП Фомин .Воспитание физических качеств у юных спортсменов
- 8 ВС Родиченко Олимпийский учебник
- 9 АП Бондарчук .Периодизация спортивной тренировки
- 10 ВИ Ковалько Поурочные разработки по физкультуре
- 11.В.И. ЛЯХ. Физическая культура. Методические рекомендации.
- 12АГ Дембо Спортивная медицина и лечебная физическая культура
- 13 ВИ Давыдов .Воспитание прыгучести и прыжковой выносливости у школьников
- 14 ВВ Белорусова. Педагогика
- 15 ПА Киселев .Справочник Учителя физической культуры
- 16 ВВ Васильева. Физиология человека
- 17.ГМ Соловьев .Культура здорового образа жизни
- 18 . Огюст Листелло . Спортивно-игровой метод физического воспитания
19. В.А Рогозкин . Питание спортсменов
20. А. А.. Светов Физическая культура в семье.
- 21 Р Незвицкий Спорт и личность.
- 22 ВК Велитченко Физкультура без травм

Художественная гимнастика

- 1 Художественная гимнастика в ДЮСШ
- 2 Гимнастика в детском саду
- 3.В.А. Шишкина Движение+движение
4. М,Я.Сараф Введение в эстетику спорта
- 5ТС Лисицкая Ритмическая гимнастика
- 6 ЮФКарамишин Найди свой талант