

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа №2»

«ПРИНЯТО»
решением педагогического совета
МАУ ДО « ДЮСШ № 2»
Протокол № 1 от 02.09. 2019г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ ДО «ДЮСШ № 2»
Г.М. Носкова
приказ 48/1 от 02.09.2019г

**ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
по сложно-координационному виду спорта
«художественная гимнастика»**

Срок реализации – 8 – 11 лет
Возраст обучающихся от 5 лет до 21 года

Разработчики: Носкова Г.М. и методический
совет отделения художественной гимнастики

Программа разработана на основании:

- Федерального стандарта спортивной подготовки по художественной гимнастике (приказ Минспорта России от 05.02.2013 № 40)
- Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам (Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730)

2019 год

г. Петропавловск – Камчатский

Пояснительная записка

Предпрофессиональная общеобразовательная программа по художественной гимнастике для Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 2» (далее МАУ ДО «ДЮСШ № 2») подготовлена на основе нормативных документов:

- Федерального закона от 6 декабря 2011 г. N 412-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (с изменениями и дополнениями)
- Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- нормативно-правовых актов, методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации, основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, учебных программ по художественной гимнастике.

Направленность предпрофессиональной образовательной программы по художественной гимнастике - физкультурно-спортивная.

Данная программа сохраняет **преемственность** существующих подходов и принципов, содержит необходимые разделы, отвечающие современным требованиям на этапах многолетней спортивной подготовки, и является более приемлемой для условий нашего учреждения.

Актуальность программы состоит в создании единой системы многолетней подготовки гимнасток, что позволяет увидеть целостность всего процесса обучения и прогнозировать его результат. Для реализации программы необходимы усилия целой команды специалистов. Только группа единомышленников-педагогов (тренеров, хореографов, акробатов и др.) могут осуществить процесс подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Основным принципом, положенным в основу программы, является постепенное развитие от простого к сложному, от младшего возраста к старшему. Программа составлена из расчета таким образом, что ведущая тенденция многолетней подготовки **«обучающая»** и конечной целью многолетнего процесса есть подготовка мастеров, а не узконаправленная ежегодная подготовка юных спортсменов к очередным соревнованиям.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей по художественной гимнастике МАУ ДО «ДЮСШ № 2» и направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья занимающихся.

Цель программы: содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка, привитие навыков здорового образа жизни детей и подростков, создание единого направления в учебно-тренировочном процессе для спортивного развития воспитанников от групп начальной подготовки до уровня спортивного мастерства, освоение и выполнение норм и требований, установленных Единой всероссийской спортивной классификацией для присвоения спортивных разрядов и званий.

Главная задача учебно-тренировочного процесса:

– подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

– подготовка спортсменов высокой квалификации – «Кандидат в мастера спорта РФ» и «Мастер спорта РФ».

Система многолетней спортивной тренировки имеет предпрофессиональный характер, направлена на подготовку будущих специалистов в области физической культуры и спорта. Перед учебными группами ставятся конкретные задачи:

Задачи спортивной подготовки:

Обучающие:

Формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в области физической культуры и спорта, в частности в художественной гимнастике. Освоение базовых навыков простейших упражнений хореографии, без предмета и с предметами. Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществление всестороннего гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся,

Развивающие:

Укрепление здоровья, развитие физических и специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности, творческой активности и артистизма. Вовлечение максимального числа детей в систематические занятия спортом, выявление их склонностей и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом, подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Воспитательные:

Воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств, формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Нормативный срок реализации программы – 8 – 11 лет. Программой предусмотрена организация образовательного процесса на этапе начальной подготовки (НП) 3 года, тренировочном этапе (УТ) - 5 лет и на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) от 1 до 6 лет.

На этапе начальной подготовки осуществляется предварительная общая и специальная физическая подготовка, на учебно-тренировочном – углубленная специальная физическая подготовка, на этапе совершенствования спортивного мастерства, закрепление и совершенствование умений и навыков, полученных на предыдущих этапах.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся в возрасте с 6 лет, желающие заниматься художественной гимнастикой и имеющие письменное разрешение врача. При соблюдении организационно – методических и медицинских требований допускается снижение минимального возраста обучающихся на 1 год на этапе НП до года.

Основные задачи на этапе начальной подготовки:

- улучшение состояние здоровья и закаливание;
- формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений;
- привлечение максимально возможное число детей и подростков к занятиям художественной гимнастикой, формирование у них устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники художественной гимнастики;
- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие основных двигательных качеств: ловкости, гибкости, силы, быстроты и равновесия;
- развитие специфических качеств: пластичности, танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности;
- воспитание моральных и волевых качеств, способствовать становлению спортивного характера; приобретение соревновательного опыта;
- выполнение норм III, II, I юношеских разрядов и контрольно-переводных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.
- активная концертная деятельность – участие в показательных выступлениях;
- классическая хореография.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки до года – двух академических часов;
- на этапе начальной подготовки свыше года – трех академических часов;

Задачи учебно-тренировочного этапа подготовки:

- изучение теоретического материала;
- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;
- повышение уровня развития разносторонней физической подготовки;
- развитие специальных физических качеств;
- расширение и дальнейшее совершенствование технических навыков;
- развитие морально-волевых качеств;
- приобретение соревновательного опыта;
- активная концертная деятельность – участие в показательных выступлениях;
- выполнение норм III, II, I взрослых разрядов и КМС;
- направленный отбор на этап спортивной специализации.
- участие в соревнованиях за пределами города и края

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах и не может превышать:

- на учебно - тренировочном этапе до 2-х лет – 3 часов;
- на учебно - тренировочном этапе свыше 2-х лет – 4 часов;

Задачи группы спортивного совершенствования:

- изучение теоретического материала;
- дальнейшее повышение уровня развития общей и специальной физической подготовленности;
- совершенствование танцевальных и хореографических элементов;
- судейство соревнований;
- участие в соревнованиях за пределами города и края;
- участие в показательных выступлениях;

- выполнение норматива МС и подтверждение нормативов КМС.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах и не может превышать – 4 часов,

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся, прошедшие подготовку на учебно-тренировочном этапе не менее пяти лет и выполнившие нормы и требования ЕВСК для присвоения разряда Кандидат в мастера спорта. Обучающиеся, выполнившие нормативы «Мастер спорта РФ», могут продолжить занятия до возраста 21 год.

Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач тренировки.

Общегодовой объем учебно-тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами нагрузки (работы), начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки свыше 2-х лет, может быть сокращен, но не более чем на 25%.

Перевод обучающихся (в том числе досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, выполнения спортивного разряда, согласно требованиям ЕВСК.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые требования, рекомендуется предоставлять возможность продолжить обучение повторно на том же этапе.

Для проведения занятий в учебных группах на всех этапах подготовки кроме основного тренера-преподавателя могут привлекаться тренеры – преподаватели по смежным видам спорта (акробатике, хореографии и др.) при условии одновременной работы со спортсменами. Оплата их труда не должна суммарно превышать половины от размера норматива оплаты труда, предусмотренного для основного тренера-преподавателя. Режим работы тренеров - преподавателей по смежным видам спорта определяется необходимостью подготовки на определенных этапах учебного процесса.

I. Условия зачисления, перевода и отчисления детей из ДЮСШ

1.1. Зачисление обучающихся в ДЮСШ

На этап начальной подготовки зачисляются дети, желающие заниматься художественной гимнастикой, имеющие письменное разрешение врача – педиатра.

В учебно-тренировочные и группы спортивного совершенствования на основании индивидуального отбора по критериям данного вида спорта, имеющие письменное разрешение врача центра спортивной медицины.

Критерии оценок:

Оценка конституционных особенностей

Предпочтение должно отдаваться девочкам мускульно-астенического типа, с узким тазом, тонкой костью, длинными конечностями и шейей, удлиненной формой мышц. Просмотр желательно проводить в присутствии родителей, чтобы учесть наследственную детерминированность перечисленных признаков.

Примечание: при плохой оценке особенности внешнего вида по данному критерию поступающие от дальнейших испытаний освобождаются.

Оценка физических качеств:

- выворотность – определяется по специально градуированной круговой шкале или визуально при выполнении обучающимися «деми» и «гран плие», отведение ноги в сторону;
- пассивная гибкость в тазобедренных суставах – поднимание гимнасткой ног во всех направлениях;
- активная гибкость в тазобедренных суставах – поднимание гимнасткой ног во всех направлениях;
- гибкость позвоночника – мост из положения лежа с помощью тренера-преподавателя или «лягушка»;
- прыгучесть – прыжки на двух ногах с установкой «как можно выше»;
- быстрота – бег на 20 м на время;
- ловкость – бросок теннисного мяча в цель;
- вестибулярная устойчивость – пять поворотов по 360 градусов переступанием на месте с последующей ходьбой по нарисованной прямой линии.

Оценка артистических способностей: определение умения двигаться в заданном темпе, чувства ритма, музыкального слуха, танцевальности. Для этого используются следующие задания:

- ходьба и бег в заданном хлопками тренера-преподавателя темпе;
- повторение хлопками несложного ритмического рисунка, задаваемого тренером;
- исполнение детской песенки (по выбору гимнастки);
- танец по выбору или танцевальные мировоззрения на музыку разного характера.

Отбор перспективных из квалифицированных гимнасток осуществляется в двух вариантах:

Естественный отсев девочек, которым трудно справляться с физическими нагрузками, у которых низкий уровень мотивации к занятиям художественной гимнастикой и т.п.

Искусственный отбор, который проводит тренерский совет на основе выполнения гимнастками, установленных программой ДЮСШ нормативов.

1.2. Перевод обучающихся на следующий этап обучения многолетней подготовки

- Сдача контрольно-переводных испытаний.
- Участие в соревнованиях и выполнение спортивных разрядов.
- Выполнение требований учебной программы.

При невыполнении обучающимся контрольно-переводных испытаний, неучастием в соревнованиях, невыполнением спортивных разрядов (по уважительным причинам), по ходатайству тренера – преподавателя, обучающийся может остаться на повторный год обучения, либо перейти в спортивно-оздоровительную группу.

1.3. Отчисление обучающихся

Основаниями для отчисления обучающихся являются:

- заявление родителей (законных представителей);
- наличие медицинских противопоказаний;

- пропуски учебно-тренировочных занятий без уважительных причины в течение двух месяцев и невыполнение контрольно-переводных нормативов и требований учебной программы;
- неоднократное и грубое нарушение дисциплины, общественного порядка, приводящее к дезорганизации образовательного процесса (обучающимися или их законными представителями);
- оскорбительные, неуважительные отношения обучающихся или их законных представителей к административному, тренерско-преподавательскому или обслуживающему персоналу школы.
- по окончании обучения.

II. Содержание деятельности на этапах учебной тренировки

Каждой учебной группе поставлены задачи с учетом возраста обучающихся, их возможностей и требований подготовки гимнасток высокого класса. Выполнение этих задач предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- выполнение учебного плана;
- регулярное участие в соревнованиях;
- организацию учебно-тренировочных сборов;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных видеозаписей, соревнований по гимнастике;
- прохождение инструкторской и судейской практики;
- осуществление четкой, хорошо организованной системы отбора;
- организация систематической воспитательной работы;
- привитие юным спортсменам спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- использование данных науки и передовой практики;
- привлечение родительского актива к участию в организации учебно-воспитательной работы.

Программа составлена так, что для каждого года обучения излагается только новый материал. Учебный материал по технической подготовке систематизирован с учетом взаимодействия техники выполнения элементов без предмета с индивидуальной техникой работы с каждым предметом, а также последовательности изучения технических приемов, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего тренировочного процесса.

Система многолетней спортивной подготовки в художественной гимнастике

| Этапы подготовки | Год обучения | Кол-во часов в неделю | Кол-во учеб. часов за год | Кол-во детей min | Кол-во детей max | Возраст | Требования к подготовке обучающихся к концу года | Содержание деятельности |
|-------------------------------|---------------|-----------------------|---------------------------|------------------|------------------|---------|--|--|
| базовый уровень сложности | I | 6 | 312 | * | до 20 | 5-8 | Выполнение норматива Шюн. до 80% | Период предварительной подготовки. |
| | II | 6 | 312 | * | до 20 | 6-9 | Выполнение норматива Шюн. 100% | |
| | III | 8 | 416 | * | до 20 | 7-9 | Шюн. . Шюн. до 50% | Выявление способностей детей и их начальная подготовка |
| | IV УТ 1 | 10 | 520 | * | до 20 | 8-10 | Шюн. . Юн. до 50% | |
| | V УТ 2 | 12 | 624 | * | до 20 | 9-11 | III до 50% Юн. | Развитие основных двигательных качеств Постановка индивидуальной хореографии. Специализация и углубленная тренировка в избранном виде спорта |
| | V УТ 3 | 14 | 728 | * | до 18 | 10-12 | III - 80% Юн. | |
| | VI УТ 4 | 16 | 832 | * | до 18 | 13-15 | II -50% III- | |
| | VII УТ 5 | 18 | 936 | * | до 18 | 13-15 | I -50% II- | |
| углубленный уровень сложности | СС до года | 20 | 1040 | 1 | до 12 | 14-16 | КМС-100% | Совершенствование спортивного мастерства |
| | СС II | 22 | 1144 | 1 | до 12 | 15-17 | КМС-100% | |
| | СС III | 24 | 1248 | 1 | до 12 | 16-18 | КМС-100% | |
| | СС св. III | 24 | 1248 | 1 | до 6 | 18-21 | МС-100% | |

*Устанавливается организацией

Технология образовательного процесса

Весь процесс обучения строится на основе технологии личностной ориентации педагогического процесса, главными положениями которой являются:

- превращение педагогики знания в педагогику развития личности;
- в центре всей работы – личность ребенка;
- развитие творческих способностей и индивидуальности ребенка;
- сочетание индивидуального и коллективного подхода к образованию.

В реализации данной программы большое значение имеет четкая организация всего учебно-тренировочного процесса: своевременное начало и качественное проведение занятий, строгое выполнение установленного порядка и правил проведения тренировок и соревнований, личный положительный пример педагогов, высокая требовательность к себе и спортсменам, постоянная забота об обучающихся. Для перевода из одной группы в другую обучающиеся должны выполнить установленные нормативные требования программы. В случае

невыполнения этих требований они остаются в группе, соответствующей их подготовке, или получают рекомендации о смене специализации.

Чтобы лучше организовать педагогический процесс, в полной мере решать задачи воспитания, обучения, развития спортсменов, тренер-преподаватель использует разнообразные формы организации занятий. Основная форма организации учебного процесса по художественной гимнастике – спортивное занятие. Оно может включать в себя все виды физической подготовки (общую, специальную, техническую, музыкальную), занятие по хореографии, работу над техникой исполнения основных элементов, согласно классификационной программы, подготовку показательных выступлений, теоретическую подготовку, психологическую подготовку, различные виды соревновательной деятельности, игры.

При организации учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать цикличность основных и промежуточных стартов.

Средне статическая макроструктура учебного года выглядит следующим образом:

- отдых, выезд в отпуск (гимнастка самостоятельно поддерживает уровень гибкости) с 16 июля по 15 августа;
- восстановительный период – 16 августа-14 сентября;
- подготовительный период – 15 сентября-14 октября;
- соревновательный период – 15 октября-25 декабря;
- подготовительный период – 26 декабря-10 января;
- соревновательный период – 11 января-30 мая;
- восстановительный период – 31 мая-15 июля
- учебно – тренировочные сборы – в течение года перед участием в соревнованиях.

III. Условия реализации программы

Основной формой проведения учебного процесса в художественной гимнастике является занятие. Протяженность занятия может быть от 2 до 4 учебных часов.

Но возможны и другие способы организации учебно-тренировочного процесса:

- Теоретические занятия – они используются для изучения теоретических разделов программы, для проведения психологической подготовки, для разборов соревнований, сборов, показательных выступлений, поездок.
- Элементы других видов спорта: подвижные и спортивные игры, легкие прогулки, катания на лыжах и санках, плавание.
- Репетиции праздников и показательных выступлений.
- Показательные выступления и соревнования.
- Выезды на соревнования в другие регионы страны.
- Учебно-тренировочные сборы.
- Воспитательная работа и мероприятия для сплачивания детского коллектива: беседы, прогулки, совместное проведение праздников, посещение концертов, театров, кинотеатров, выставок.
- Самостоятельная работа дома.

- Летний спортивно-оздоровительный лагерь.

Для осуществления данной программы необходимо:

3.1. Педагогические кадры:

- инструктор – методист отделения художественной гимнастики;
- тренеры - преподаватели по художественной гимнастике;
- тренеры - преподаватели по хореографии;
- тренеры – преподаватели по аэробике;
- тренеры - преподаватели по акробатике;
- тренер – преподаватель по ОФП и СФП;
- концертмейстер;
- звукооператор.

3.2. Финансирование соревнований:

- а) Муниципальных, краевых, школьных и классификационных, с привлечением судей из других регионов;
- б) выездных, в другие города с целью: выполнение спортивных разрядов; накопления и повышения спортивного мастерства; борьбы за призовые места.

3.3. Спортивная форма и инвентарь:

- а) для участия в соревнованиях: спортивный костюм с эмблемой города, купальники, тапки гимнастические.
- б) для показательных выступлений: комбинезоны, брюки, майки, юбки, топы, купальники.

3.4. Медицинское обслуживание:

- витаминизация;
- профилактика вирусных заболеваний;
- комплексная спортивная диспансеризация;
- восстановление после травм опорно-двигательного аппарата;
- профилактические мероприятия для укрепления связочно-мышечного аппарата.

3.5. Финансирование летних спортивно-оздоровительных лагерей.

3.6. Спортивные сооружения:

- спортзал с гимнастической стенкой, ковром 13х13м., площадкой для самостоятельной работы, с потолком не менее 8 метров;
- зал хореографии с зеркалами и станком.

3.7. Техническое оснащение:

- магнитофон для записи;
- магнитофон для проведения соревнований;
- усилитель;
- колонки;
- магнитофоны для проведения учебно-тренировочных занятий;
- видеокамера;
- телевизор;
- CD диски;
- накопители USB;
- фортепьяно.

3.8. Инвентарь:

- гимнастические скамейки;
- маты большие;

- индивидуальные коврики;
- гимнастический ковер 13м x13 м;
- мячи гимнастические;
- скакалки;
- обручи;
- булавы;
- ленты;
- гимнастические палки;
- длинные скакалки;
- насос с иглой (для мячей);
- инвентарь для занятий аэробикой;
- инвентарь для показательных выступлений (надувные шары, зонтики, цветы, шарфы, ленты, и т.д.)

Оборудование размещается в спортивном зале так, чтобы его было удобно использовать для занятий. Переносной инвентарь необходимо хранить в кладовой при зале. Личный спортивный инвентарь (спортивный костюм, наколенники, бинты) занимающиеся приносят с собой на каждое занятие.

IV. Механизм оценки результатов

Механизм оценки результатов обучения на учете различных видов подготовки в журнале «планирования и учета учебно-воспитательной работы» и их анализе. Регистрируются следующие виды деятельности: результаты всех нормативов, тестов, соревнований; результаты опроса теоретическим разделам; активность в мероприятиях массового и воспитательного характера. Официальными документами результативности обучения являются протоколы соревнований; почетные грамоты и дипломы.

Сертификация проводится принятым в спорте способом – оформление классификационных книжек спортсменов-разрядников. Соответствие показанных на официальных соревнованиях результаты нормативным требованиям, подтверждается приказами на присвоение спортивных разрядов. На их основании оформляются классификационные книжки.

Присвоение разрядов осуществляется согласно всероссийской классификации, действующей на срок олимпийского цикла (2017-2020 и т.д.)

V. Учебно-тематический план

Продолжительность учебного года 52 недели, в том числе 42 недели непосредственно в условиях спортивной школы, и 10 недель в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха (или 46 недель занятий и 6 недель тренировок в спортивно-оздоровительном лагере или в период активного отдыха).

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

| Этап многолетней спортивной подготовки | Базовый уровень сложности (Н.П. и УТ) | | | | | | | | Углубленный уровень сложности (СС) | | |
|---|---------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------------------------------|-------------|-------------|
| | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3-6 |
| Теория | 10 | 15 | 15 | 20 | 20 | 25 | 25 | 25 | 30 | 30 | 30 |
| Общая физическая подготовка | 60 | 70 | 70 | 80 | 80 | 90 | 90 | 90 | 110 | 110 | 110 |
| Специальная физическая подготовка | 60 | 70 | 70 | 80 | 80 | 90 | 100 | 110 | 160 | 160 | 160 |
| Изучение и совершенствование техники упражнений | 176 | 307 | 307 | 388 | 388 | 341 | 435 | 529 | 558 | 662 | 776 |
| Хореографическая подготовка | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Двигательная подготовка | + | + | + | + | + | - | - | - | - | - | - |
| Музыкальная подготовка | + | + | + | + | + | - | - | - | - | - | - |
| Показательные выступления | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Организация судейства | - | - | - | - | - | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Психологическая подготовка | - | - | - | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | 50 | 50 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 |
| Участие в соревнованиях | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Контрольные испытания | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| ИТОГО: | 312 | 468 | 468 | 624 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1040 | 1144 | 1248 |
| часы в неделю | 6 | 9 | 9 | 12 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 |

VI. Содержание разделов программы

6.1. Общая характеристика системы спортивной подготовки гимнасток

Спортивная подготовка в художественной гимнастике – это многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения, и воспитания обучающихся. В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды: физическую, техническую, психологическую, теоретическую и соревновательную подготовку.

Виды и компоненты спортивной подготовки

| № п/п | Виды подготовки | Компоненты (подвиды) | Направленности работ |
|-------|------------------|-------------------------------|---|
| 1. | Физическая | Общезначительная | Повышение общей дееспособности |
| | | Специально-физическая | Развитие специальных физических качеств |
| | | Специально-двигательная | Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами |
| | | Функциональная | «Выведение» гимнасток на высокие объемы и интенсивности нагрузок |
| 2. | Техническая | Беспредметная | Освоение техники упражнений без предмета |
| | | Предметная | Освоение техники упражнений с предметами |
| | | Хореографическая | Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев |
| | | Музыкально-двигательная | Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности |
| | | Композиционно-исполнительская | Составление и отработка соревновательных программ |
| 3. | Психологическая | Базовая | Психологическое развитие, образование и обучение |
| | | К тренировкам | Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам |
| | | К соревнованиям | Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации |
| 4. | Тактическая | Индивидуальная | Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения |
| | | Групповая | Подготовка соревновательной программы, подбор, расстановка и отработка взаимодействия гимнасток |
| | | Командная | Формирование команды, определение командных и личных задач, очередности выступления |
| 5. | Теоретическая | Лекционная | Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике |
| | | В ходе практических занятий | |
| | | Самостоятельная | |
| 6. | Соревновательная | Соревнования | Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений |
| | | Модельные тренировки | |
| | | Прикидки | |

6.2. Средства спортивной подготовки

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 высшего спортивного мастерства, так как позволяют гимнасткам выполнять необходимый объем работы без ущерба для здоровья.

Классификация средств художественной гимнастики

| № | Типы | Виды | Структурные группы элементов |
|---|-------------------|-----------------------------|--|
| 1 | Основные | Без предмета (телодвижения) | равновесия, наклоны, повороты, прыжки, волны – взмахи; акробатические элементы; шаги-бег; танцевальные и партерные движения. |
| | | С предметами | броски, переброски, отбивы, ловли; перехваты, передачи, перекаты; вращения, вертушки, обкрутки, выкруты; круги, спирали, змейки, мельницы; элементы входом и прыжком через предметы. |
| 2 | Вспомогательные | Спортивные | строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения. Упражнения общей и специальной физической подготовки. |
| | | Танцевальные | Элементы классического, историко-бытового, народного и современного танцев. |
| | | Музыкально-двигательные | Музыкальная грамота, музыкально-двигательные задания, творческие задания и игры. |
| 3 | Восстановительные | Педагогические | Рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха, разнообразие средств и методов, упражнения на расслабление, дыхание и коррекцию. |
| | | Психологические | Создание положительного эмоционального фона, значимых мотивов, благоприятных отношений, саморегуляции, идеомоторные и психорегулирующие тренировки, отвлекающие мероприятия. |
| | | Гигиенические | Рациональный режим, достаточный сон, сбалансированное питание, витаминизация, гигиенические процедуры. |
| | | Физиотерапевтические | Разнообразные души, ванны, бани, массажи, спортивные растирки, аэризация, ультрафиолетовые ванны. |

6.3. Физическая подготовка гимнасток

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

6.3.1. Всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;

6.3.2. Укрепление здоровья и повышение работоспособности;

6.3.3. 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 (ОФП) – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта. Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, спортивные и подвижные игры и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики.

Основными принципами СФП являются:

- соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;

- сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной гимнастики;
- опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения:

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложно координированные действия и упражнения с предметами;
- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;
- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

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

| | | |
|-----------------|-----------------|---|
| Младший возраст | 5 – 10 лет | Координация и ловкость, пассивная гибкость и быстрота |
| Средний возраст | 11 – 14 лет | Сила, прыгучесть, активная гибкость, равновесие |
| Старший возраст | 14 лет и старше | Сила и выносливость |

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

- Проприоцептивная (тактильная) чувствительность – «чувство предмета».

Для развития данного чувства выполняются упражнения с предметами с варьированием их параметров (увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения);

- Координация (согласование) движений тела и предмета.

Для развития координации выполняются упражнения в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, ассиметричные движения, движения в парах и тройках.

- 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;

- 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.

- 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, акробатики;

- танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;

- прыжковые серии упражнений, как без предмета, так и с предметами; особенно ценны прыжки со скакалкой;

- сдвоенные соревновательные комбинации;

круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

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

- Восстановительные мероприятия: массаж с растиркой; корригирующая гимнастика в положениях сидя и лежа; водные процедуры: душ, бассейн, море; витаминизация: травы, настойки и поливитамины; пассивный отдых: дневной и ночной сон; отвлекающие мероприятия: просмотр кинофильмов, посещение концертов, дискотеки, прогулки и др.

6. 4. Методика развития физических качеств

6.4.1. 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 абсолютную и относительную силу.

Абсолютная сила - суммарная сила многих мышечных групп в каком-то движении.

Относительная сила - сила, приходящаяся на 1 кг веса;

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 делятся на:

- вес собственного тела или его частей;
- сопротивление партнера;
- вес предметов (гири, гантели, набивные мячи и др.);
- сопротивление растягиваемых предметов (резина, эспандер и др.);
- смешанные сопротивления.

Упражнения на развитие силы классифицируются по анатомическому признаку:

- На силу мышц рук и плечевого пояса;
- На силу мышц ног и туловища;
- На силу мышц ног и тазового пояса.

Методы развития силы:

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

6.4.2. Быстрота и методика ее развития

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

- Время реакции;
- Время одиночного движения;
- Резкость - быстрое начало;
- Частота (темп) движений.

Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты.

Средства развития быстроты:

- Упражнения, требующие быстрой реакции на движущийся объект - остановка, ловля, отбив или откат предмета;
- Упражнения, которые необходимо выполнять быстро, т.е. во время полета предмета (кувырки, повороты, перевороты и др.).
- Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой, т.е. бег, вращение скакалки, обруча, булавы, ленты, малые круги, мельницы, спирали, змейки, жонглирования.

Правила развития быстроты:

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

Методы развития быстроты:

- Облегчение условий - выполнение заданий "с горки", реакция на подвешенный или подаваемый предмет;

- Выполнение заданий "за лидером";
- Ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка;
- Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с около предельной скоростью, сериями;
- Усложнение условий: "в горку", на "неудобной" опоре, с неудобной и неожиданной подачи;
- Игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

6.4.3. 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).

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.

Средства развития прыгучести:

- Упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание;
- Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;
- Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;
- 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;
- Прыжки в глубину;
- Упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, через препятствие, на ориентир;
- 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.

6.4.4. 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

6.4.5. Гибкость и методика ее развития

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость 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;
- помощь 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.

6.4.6. Функция равновесия и методика его 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 центральной нервной системы (ЦНС). Этот показатель используют так же как критерий тренированности и готовности гимнасток к соревнованиям.

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

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.

6.4.7. 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.

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.

Средства развития выносливости:

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

VII. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике.

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 гимнастки 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.

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:

1. классической;
2. народно-характерной;
3. историко-бытовой;
4. 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 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 тем, что хореография не является основным видом деятельности спортсменок, и связана с различными возрастными рамками.

VIII. Теоретические занятия

Теоретическая подготовка обеспечивает формирование специальных знаний, которые необходимы для успешной деятельности в художественной гимнастике. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций в течение учебно-

тренировочного процесса. Занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоритических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований, инструктажи о технике безопасности.

| № п/п | Название темы | Краткое содержание темы | Учебные группы |
|-------|--|--|----------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Физическая культура и спорт в России | Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовке к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. Формы физической культуры. | НП, УТ |
| 2. | История развития и современное состояние художественной гимнастики | Истоки художественной гимнастики. История развития в России и за рубежом. Анализ результатов крупнейших соревнований. Состав сборной России. Перспективы развития художественной гимнастики. | НП, УТ, СС |
| 3. | Сведения о строении и функциях организма человека | Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате, строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие различных органов и систем организма. | НП, УТ, СС |
| 4. | Режим, питание и гигиена гимнасток | Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Рекомендации по питанию гимнасток. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнования. Значение витаминов. Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена. Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. | НП, УТ, СС |
| 5. | Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь | Предупреждение спортивного травматизма. Соблюдение правил поведения на занятиях. Дисциплина и взаимопомощь в процессе тренировок. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий, вывихи и переломы, кровотечения. Причины травм и профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание. Средства закаливания и методика их применения. | НП, УТ, СС |

| | | | |
|-----|--|--|------------|
| 6. | Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом | Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основы спортивного массажа. Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, вовремя и после. Противопоказания массажу. | УТ, СС |
| 7. | Основы музыкальной грамоты | Значение музыки в художественной гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер, Ритм и мелодия. Темп, музыкальная динамика. | НП, УТ, СС |
| 8. | Методика проведения учебно-тренировочных занятий | Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятий. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. | УТ, СС |
| 9. | Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе | Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля. Дневник гимнастки, его значение в общем процессе управления. | УТ, СС |
| 10. | Общая и специальная физическая подготовка | Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке. | УТ, СС |
| 11. | Психологическая подготовка гимнасток | Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний. Сущность и значение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном и соревновательном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки. Специально-психологическая подготовка. | УТ, СС |
| 12. | Основы составления произвольных упражнений | Общие понятия и классификация произвольных упражнений. Требования к ним. Техничность, амплитудность, выразительность и танцевальность произвольных упражнений. DER, элементы мастерства и танцевальные дорожки. Принципы составления произвольных упражнений. Подбор элементов для упражнения без предмета и с предметом. Особенности построения упражнений младших разрядов, юниорок, сеньорок. | УТ, СС |
| 13. | Основы техники и методика обучения упражнениям | Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Методика обучения упражнениям без предмета и с предметом. | УТ, СС |

| | | | |
|-----|---|---|------------|
| | художественной гимнастики | | |
| 14. | Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки | Понятие о спортивной форме и этапах ее становления. Календарь спортивных соревнований и деление годового цикла подготовки на периоды. Краткая характеристика соревнования, объема и интенсивности тренировочных нагрузок на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода тренировки. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде. | УТ, СС |
| 15. | Правила судейства и проведение соревнований | Значение соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Главная судейская коллегия. Судейские бригады. Права и обязанности судей. Классификация сбавок. Технический регламент. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований. | НП, УТ, СС |
| 16. | Единая всероссийская спортивная классификация | Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов | НП, УТ, СС |

Основы составления композиции

| | |
|--------------------------------------|---|
| Этап учебной тренировки | |
| I год обучения | Общие понятия и классификация композиций. Особенности композиционного строения. |
| II год обучения | Техничность, амплитудность, соединение элементов |
| III год обучения | Принципы составления учебных комбинаций для классификационной программы. Принципы составления композиций для показательных выступлений. |
| IV год обучения | Особенности композиционного строения различных упражнений гимнастического многоборья (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента) |
| V год обучения | Подбор элементов с предметом и без предмета, особенности выражения музыкального образа |
| Этап спортивного совершенства | |
| I год обучения | Композиционное построение упражнений младших разрядов |
| II год обучения | Подбор бонусов тела, предмета и мастерства |
| III год обучения | Композиционное составление схем для показательных выступлений. Подбор музыкального произведения |

Правила судейства соревнований

| | |
|--------------------------------|--|
| Этап учебной тренировки | |
| I год обучения | Знакомство с теорией судейства. Правила и обязанности судей. |
| II год обучения | Классификация ошибок в упражнениях без предмета и с предметами |

| | |
|--------------------------------------|--|
| III год обучения | Технический регламент соревнований. Состав судейских бригад. Обязанности судьи-ассистента. |
| IV год обучения | Техническая ценность композиций. Артистическая ценность композиций. Техника исполнения. |
| V год обучения | Семинарские занятия по судейству упражнений без предмета и с различными предметами |
| Этап спортивного совершенства | |
| I год обучения | Обязанности главного судьи соревнований. Обязанности главного секретаря соревнований. Обязанности судьи при участниках |
| II год обучения | Обязанности судьи-хронометриста. Судейство бригады Д, Е. |
| III год обучения | Практика судейства. Правила заполнения судейских карточек. |

Психологическая подготовка

| | |
|--------------------------------------|---|
| Этап спортивного совершенства | |
| I год обучения | Психология - наука о поведении человека. Многообразие человеческих характеров. Психология в спорте |
| II год обучения | Базовая психологическая подготовка: - модельная тренировка; - аутогенная тренировка; - психорегулирующая тренировка; - психомышечная тренировка |
| III год обучения | Мотивационноволевая подготовка разучивания приемов саморегуляции неблагоприятных состояний |

Планирование спортивной тренировки

Роль планирования как основного элемента управления тренировочным процессом. Основные требования к планированию процесса тренировки гимнасток. Виды планирования (перспективное, текущее, оперативное). Документы перспективного планирования и их основное содержание. Индивидуальный план тренировки спортсменов.

Периодизация круглогодичного тренировочного процесса. Задачи и средства подготовительного соревновательного и восстановительного периодов.

IX. Практические занятия

9.1. Двигательная подготовка

| | |
|----------------------------------|--|
| Этап начальной подготовки | |
| I год обучения | Основная стойка: посторенние в колонну; движение по кругу; ходьба на полупальцах; ходьба на пятках; мягкий шаг; перекатным шагом; ходьба в приседе; легкий бег; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестом ног назад; подскоки; галоп; полька; комбинация различных беговых и прыжковых упражнений |
| II год обучения | - строевые упражнения (повороты на месте, перестроение из одной колонны в 2-4, передвижения змейкой и по диагонали) - упражнения на овладение навыками правильной осанки и походки; |

| | |
|------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для правильной постановки рук и ног; - шаги: пружинящий, приставной; в полном складке - легкий бег вперед спиной - комбинации волн - комбинации из ранее изученных упражнений |
| III год обучения | <ul style="list-style-type: none"> - повороты и равновесия в движениях - комбинации из ранее изученных упражнений |

9.2. Музыкальная подготовка

| Этап начальной подготовки | |
|----------------------------------|--|
| I год обучения | 1. Сюжетные игры: «Веселая бабочка», «Медвежонок валяется», «Ветер и листья», «Резвые мышата», «Кошечка» 2. Музыкальные игры: «Угадай мелодию», «Своя мелодия» |
| II год обучения | 1. Игры с предметами; «Бездомный Заяц» 2. Музыкальные игры: «Хлопай в ладоши» 3. Упражнения на распознавания ритма, темпа, динамики движения |
| III год обучения | 1. Танцевальные элементы: - вальсовые шаги - русский - современный - народного танца 2. Танцевальные шаги: «Полька», «Вальс», народного танца 1. Воспроизведение характера музыки через движение |

9.3. Хореографическая подготовка

| Этап начальной подготовки | |
|------------------------------------|---|
| I год обучения 30 часов | <ul style="list-style-type: none"> - волны руками (вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные) - позиции рук и ног - классический экзерсис лицом к станку: <ul style="list-style-type: none"> - Plié по 1, 2, 5 позиции; - battement tendu по 1 позиции по всем направлениям; - battement tendu jeté по 1 позиции по всем направлениям; - rond de jambe par terre; - battement fondu по всем направлениям; - battement frappé по всем направлениям; - battement relevé по всем направлениям; - battement développé в сторону; - grand battement по всем направлениям. - port de bras. - упражнения на развитие координации - allegro: <ul style="list-style-type: none"> - temps saute по всем позициям; change ment de pied; |
| II год обучения 40 часов | Классический экзерсис за одну руку: <ul style="list-style-type: none"> - разминка у станка; - plié по 1, 2, 4, 5 позиции; - battement tendu по 5 позиции по всем направлениям; |

| | |
|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - battement tendu jeté по 5 позиции по всем направлениям; - rond de jambe par terre; - battement fondu ; - battement frappé; - battement relevé; - battement développé по всем направлениям; - grand battement. <p>классический экзерсис на середине зала:</p> <ul style="list-style-type: none"> - plié по 1, 2, 4, 5 позиции; - battement tendu по 5 позиции по всем направлениям; - battement tendu jeté по 5 позиции по всем направлениям; - rond de jambe par terre; - battement fondu battement relevé; - battement développé по всем направлениям; - grand battement. <p>- вращение на подскоках; шене. пируэт en dedans по 6 позиции вправо и влево;</p> <p>пируэт с ногой на 90°.</p> <p>allegro:</p> <ul style="list-style-type: none"> - temps saute по всем позициям; - changement de pied; - petit pas echappe. <p>port de bras.</p> <p>Танцевальные комбинации на материале русского танца.</p> |
| <p>III год обучения 50 часов</p> | <ul style="list-style-type: none"> - воспитание музыкальности и выразительности - совершенствование ранее изученных элементов классического экзерсиса - изучение новых движений классического экзерсиса: <ul style="list-style-type: none"> - rond de jambe par terre на 45°; - battement fondu на 90°; - double battement frappé из 5 позиции по всем направлениям, пti battement; - адажио; <p>Танцевальные комбинации на материале белорусского и украинского танца.</p> <ul style="list-style-type: none"> - контрольный урок. |
| Этап учебной тренировки | |
| <p>I год обучения 70 часов</p> | <p>Изучение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rond de jambe en l'air - Developpe; releve lent в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами. - Упражнения на растягивание у станка. - Grand battement jete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями. <p>Вращение на середине зала: пируэт в позе аттитюд, пируэт в позе аттитюд с добавлением II формы, пируэт андедан и андеор из 4 позиции; поворот в кольцо; поворот с захватом ноги вперед, фуэте.</p> <p>На середине: основы современной хореографии.</p> <p>1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari.</p> <p>Движения исполняются вперед-назад, из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.</p> <p>2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист.</p> |

| | |
|---|---|
| | <p>3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед и назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты.</p> <p>4. Бедро: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка».</p> <p>5. Руки: круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.</p> <p>6. Ноги: переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений, как по параллельным, так и по выворотным позициям.</p> <p>Классический экзерсис у опоры и на середине зала.</p> <p>Контрольный урок.</p> |
| <p>II год обучения 70 часов</p> | <p>Классический экзерсис на полупальцах у станка и на середине зала.</p> <p>Народный станок:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приседания; 2. Упражнения на развитие подвижности стопы; 3. Маленькие броски ногой; 4. Круг ногой; 5. «Каблучное упражнение»; 6. Упражнения с ненапряженной стопой; 7. Низкие и высокие развороты бедра; 8. Подготовка к "верёвочке" и "верёвочка"; 9. Дробные выстукивания; 10. Мягкое «вынимание» ноги; 11. Упражнения на технику исполнения; 12. Большие броски ногой; 13. Наклоны туловища, «растяжки». <p>3.Контрольный урок</p> |
| <p>III год обучения 90 часов</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1.Классический экзерсис 2.Народно-сценический танец 3.Упражнения для показательных выступлений в народном стиле 4.Контрольный урок |
| <p>IV год обучения 90 часов</p> | <p>Классический экзерсис у станка и на середине зала</p> <p>2.Народно-сценический танец</p> <p>3. Современная хореография</p> |
| <p>V год обучения 90 часов</p> | <p>4.Упражнения для показательных выступлений</p> <p>5.Упражнения на вращения</p> <p>6.Контрольный урок</p> |
| <p>Этап спортивного совершенствования по 220 часов в год</p> | |
| <p>Структура урока хореографии на этапе спортивного совершенствования</p> | |
| Часть урока | Содержание деятельности |
| Подготовительная | <ol style="list-style-type: none"> 1.Разминка, разогревание мышечных групп 2.Классический экзерсис |
| Основная | <ol style="list-style-type: none"> 3.Разучивание новых комбинаций 4.Закрепление сложных координационных комбинаций 5.Упражнения на гибкость 6.Упражнение на вращение |
| Заключительная | <ol style="list-style-type: none"> 6.Упражнение на расслабление |

9.4. Физическая подготовка

| Этап начальной подготовки | |
|------------------------------|---|
| I год обучения 50 часов | <ol style="list-style-type: none"> 1. Без предмета и с предметом (скакалка) 2. Комплекс упражнений на развитие силы мышц ног, спины, живота, рук 3. Комплексы на развитие гибкости: позвоночного столба, тазобедренных суставов, позвоночника 4. Подвижные игры для развития быстроты 5. Развитие выносливости, элементы туризма 6. Элементы акробатики: упоры, группировки, перекаты, кувырки, стойки, колесо (переворот боком) 7. Контроль за развитием физических качеств |
| II год обучения 55 часов | <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ (без предмета и с предметом: скакалка, обруч) 2. Комплексы упражнений, направленных на развитие: <ul style="list-style-type: none"> - силы мелких мышц кисти и стопы - силы мышц спины и живота 3. Развитие быстроты <ul style="list-style-type: none"> - динамические комплексы упражнений с предметами - прыжки на скакалке - подвижные игры 4. Комплексы на развитие гибкости <ul style="list-style-type: none"> - позвоночного столба - локтевых и лучезапястных суставов - голеностопных, коленных и тазобедренных суставов 5. Элементы акробатики <ul style="list-style-type: none"> - стойка на руках - стойка на груди - переворот боком (колесо) - переворот вперед на две ноги - переворот вперед и назад с одной ноги 6. Развитие функции равновесия <ul style="list-style-type: none"> - стойки на различной опоре (пол, стул, ковер, скамейка) на одной ноге (с закрытыми и открытыми глазами) 7. Контроль за развитием физических качеств |
| III год обучения 65 часов | <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплексы упражнений для развития силы мышц: <ul style="list-style-type: none"> - спины - ног - брюшного пресса 2. Дальнейшее развитие гибкости: <ul style="list-style-type: none"> - комплексы упражнений на развитие гибкости (в грудном, шейном, поясничном отделах позвоночника; в голеностопных и тазобедренных суставах) - игры и эстафеты 3. Развитие ловкости: <ul style="list-style-type: none"> - динамические комплексы из акробатических упражнений - подвижные игры: «Выше ноги от земли», «Рыбак и рыбки», «Веселая семейка» - эстафетные игры: «Ведение мяча» - малые подвижные игры: «Охотник и лисицы», «Не промахнись» 4. Развитие выносливости <ul style="list-style-type: none"> - бег в умеренном темпе - катание на лыжах - катание на коньках |

| | |
|--|--|
| | <p>5. Развитие функции равновесия</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение простейших упражнений с закрытыми глазами - стойки на различной опоре - удержание устойчивого положения после вращательного движения <p>6. Акробатика - различные комбинации ранее изученных акробатических элементов</p> <p>7. Контроль за развитием физических качеств</p> |
| Этап учебной тренировки | |
| I год обучения 60 часов | <p>1. Комплексы упражнений на развитие силы мышц: живота, спины, рук, ног</p> <p>2. Комплексы упражнений для развития силовой выносливости</p> <p>3. Игры и эстафеты на развитие быстроты</p> <p>4. Комплексы упражнений на развитие гибкости: Тазобедренных суставов, позвоночного столба, плечевых и голеностопных суставов</p> <p>5. Комплексы упражнения на развития силы рук с утяжелителями и резиной</p> <p>6. Координационные комплексы</p> |
| II год обучения 60 часов | <p>1. Комплексы упражнений на развитие силы мышц живота и спины – 20 часов</p> <p>2. Комплексы упражнения на развитие силы рук с утяжеленными предметами и набивными мячами</p> <p>3. Беговые и прыжковые комплексы упражнений для развития силы мышц ног</p> <p>4. Эстафеты и малые спортивные игры для развития скоростной выносливости</p> <p>5. Подвижные игры для развития ловкости</p> <p>6. Комплексы упражнений для развития равновесия и координации</p> <p>7. Комплексы упражнений для развития вестибулярного аппарата</p> <p>8. Комплексы упражнений для развития прыгучести</p> |
| III год обучения 90 часов | <p>1. Комплексы упражнений на развитие гибкости тазобедренных, голеностопных, плечевых суставов и позвоночного столба</p> <p>2. Комплексы круговой тренировки для развития силы мышц спины, живота, рук и ног</p> <p>3. Скоростно-силовые эстафеты и комплексы динамических упражнений</p> <p>4. Для развития быстроты реакции на движущийся предмет – подвижные игры.</p> <p>5. Для развития ловкости – игры с предметами, трюковыми элементами, изменениями исходных положений, комплекс с теннисными мячами</p> <p>6. Для развития прыгучести-комплексы прыжковых упражнений и подвижные игры с препятствиями и барьерами разной высоты</p> |
| IV год обучения 90 часов | Комплексы для развития равновесия, активной гибкости, прыгучести, ловкости, координации |
| V год обучения 90 часов | Комплексы для развития силы, быстроты, выносливости Комплексы упражнений с двумя гимнастическими предметами |
| Этап спортивного совершенства | |
| На I, II, III годах обучения по 110 часов | <p>Комплексы специальных упражнений для поддержания и развития гибкости</p> <p>Комплексы упражнений для развития силы</p> <p>Комплексы беговых и прыжковых упражнений для развития</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>быстроты и выносливости Комплексы упражнений с 1-2 различными гимнастическими предметами, направленными на развитие ловкости</p> <p>Комплексы динамических и акробатических упражнений, направленных на укрепление вестибулярного аппарата</p> <p>Комплексы круговой тренировки для развития силы различных мышц</p> <p>Скоростно-силовые эстафеты</p> |
|--|---|

9.5. Техника выполнения упражнения без предмета

Упражнения без предмета являются базой технической подготовки. К ним относятся все «элементы тела» - волны, наклоны, прыжки и равновесия. Эти упражнения выполняются на каждом занятии, предпочтительно в основной части в виде комплексов упражнений или поточным методом.

| <i>Этап начальной подготовки</i> | |
|------------------------------------|--|
| I год обучения (50 ч.) | <p>1. Повороты: - переступание, скрестно, одноименный на 180°, нога на пассе</p> <p>2. Равновесия: - на пассе - в полуприседе - переднее - на колене нога вперед</p> <p>3. Волны: - руками - расслабление рук - волна вперед</p> <p>4. Наклоны и гибкость: - из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола - из и.п.- о.с.- стойка ноги врозь- в сторону - из и.п.- о.с.- стоя на коленях- назад, до касания руками пола - мост стоя - шпагаты со скамейки</p> <p>5. Прыжки: - на двух, поджатые, в полном седее, галоны, козлик с поворотом, касаясь, касаясь толчком двумя, казачок</p> <p>6. Контроль техники исполнения элементов</p> |
| II год обучения (55 ч.) | <p>1. Повороты: - одноименные (на 360°, нога на пассе на 360°, нога впереди - казачок</p> <p>2. Равновесия: - переднее вертикальное «арабеск» - аттитюд - боковое с помощью на правую и левую ногу - в кольцо</p> <p>3. Волны: - вперед и обратная - руками</p> <p>4. Наклоны и гибкость: - из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола - из и.п.- о.с.- стойка на одной ноге- наклон в назад</p> |

| | |
|-------------------------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - из и.п.- о.с.- стоя на колене одной ноги, глубокий наклон назад - мост стоя - шпагаты со стула - подъем волной - ловля ноги в кольцо из положения лежа - вращение в шпагате с наклоном вперед - переворот в кобру - стойка на локтях вперед и назад <p>5. Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в кольцо, «чупа – чупс», с поворотом вокруг себя, толчком двух , казачок, касаясь, шагом, касаясь в кольцо касаясь толчком двумя <p>6. Комбинации из различных элементов тела</p> <p>7. Контроль техники исполнения элементов</p> |
| III год обучения (55 ч.) | <p>1. Повороты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - одноименные (на 540°, нога на пассе, на 360°, нога впереди; 360° нога в аттитюд и в кольцо - разноименный на 360°, нога на пассе - спиральный на двух ногах на 180° градусов - поворот в казаке <p>2. Равновесия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - переднее, боковое, заднее горизонтальное - боковое и переднее с помощью - боковое с наклоном в сторону - в кольцо - «планше» <p>3. Волны:</p> <ul style="list-style-type: none"> - у опоры (целостная, боковая) - целостная вперед - волна с круговым движением корпуса <p>4. Наклоны и гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мост в затяжку - шпагаты на провисание - лицом к станку наклон назад на одной ноге другая в шпагат на опоре - вращение в затяжке <p>5. Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с поворотом вокруг себя толчком одной (ноги вместе или нога в пассе), казачок, казачок с поворотом, касаясь в кольцо, касаясь с поворотом, касаясь прогнувшись, шагом с поворотом, кольцо двумя, касаясь со сменной ног <p>6. Комбинации из различных элементов тела</p> <p>7. Контроль техники исполнения элементов</p> |
| Этап учебной тренировки | |
| I год обучения (50 ч.) | <p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кабриоль - казачок, казачок с поворотом - подбивной, касаясь - касаясь в кольцо, касаясь со сменной ног - касаясь прогнувшись - касаясь с поворотом - касаясь прогнувшись с поворотом - шагом - тройной прыжок шагом |

| | | |
|---|--|-------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> - шагом в кольцо - шагом прогнувшись - шагом с поворотом - шагом прогнувшись с поворотом <p>Равновесия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в кольцо - в кольцо без помощи - в затяжку - «планше» - заднее - боковое с наклоном в сторону - «качели» - подъем волной <p>Повороты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - арабеск - аттитюд - в кольцо - кольцо без помощи - в затяжку - «планше» - шпагат вперед (в сторону) с помощью на 360° - в пассе на 720° - фуэте на 720° (с одним опусканием на пятку) <p>Гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мост в затяжку - стойка на локтях - переводы ног в различных направлениях - перевороты различных форм - шпагаты на провисание | |
| II год обучения (50 ч.) | Совершенствование навыка выполнения элементов гибкости, поворотов, прыжков, равновесий; комбинаций из различных элементов тела | |
| III год обучения (70 ч.) | Совершенствование навыка выполнения элементов гибкости, поворотов, прыжков, равновесий; комбинаций из различных элементов тела | |
| IV (75 ч.) и V (90 ч.) года обучения | Совершенствование навыка выполнения элементов гибкости, поворотов, прыжков, равновесий; комбинаций из различных элементов тела | |
| | разучивание | закрепление |
| Комбинации из различных элементов | Разучивание | закрепление |
| Этап спортивного совершенствования | | |
| I - III года обучения (90 ч.) | Совершенствование навыка выполнения элементов гибкости, поворотов, прыжков, равновесий; комбинаций из различных элементов тела. Элементы с повышенной сложностью, без максимального значения; комбинации из различных элементов | |

9.6. Техника выполнения упражнений с предметами

| | |
|----------------------------------|--|
| Этап начальной подготовки | |
| I год обучения (25 ч.) | Скакалка - качания и махи (одной и двумя руками) |

| | |
|---|--|
| <p>(25 ч.)</p> | <ul style="list-style-type: none"> - круги (два конца скакалки в двух руках, скакалка сложена вдвое) - вращение вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях) - восьмерка скакалкой (одной и двумя руками) - броски (сложить вдвое, втрое) - закручивание и раскручивание - прыжки вперед и назад (на двух ногах, с ноги на ногу) - бег, вращая вперед, назад - эшапе - прыжки вперед в двое сложенную скакалку - мельница <p>Обруч</p> <ul style="list-style-type: none"> - разнообразные хваты - передачи - вращения в лицевой плоскости - вращения на шее, на талии - прыжки в обруч вперед и назад - вертушка на полу - вертушка вокруг кисти - кат по полу |
| <p>II год обучения (25 ч.)</p> <p>(15ч.)</p> <p>(15 ч.)</p> | <p>Скакалка</p> <ul style="list-style-type: none"> - махи и круги скакалкой, сложенной вдвое во всех плоскостях - восьмерка вперед и назад - броски и ловля (за середину, за один конец, за два конца) - вертикальная мельница хватом за середину - двойное эшапе в горизонтальной и в лицевой плоскости - прыжки скрестно вперед и назад - прыжки в полном приседе - прыжки с двойным вращением - козлики с поворотом - широкие прыжки через скакалку: касаясь, казачок, касаясь в кольцо, касаясь прогнувшись, шагом <p>Мяч</p> <ul style="list-style-type: none"> - удержание мяча - передача мяча из рук в руку - обволакивания двумя руками - отбивы многократные - отбивы со сменой ритма - отбивы разными частями тела - выкруты и восьмерки - перекаты по двум рукам - перекат по спине - нестабильный баланс на шее - бросок, отбив-ловля одной рукой - бросок, присед-ловля одной рукой - отбив, кувырок-ловля - маленькие броски <p>Движения с партнером:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отбивы друг другу - переброски - чередование отбивов и перекаатов <p>Обруч</p> <ul style="list-style-type: none"> - разнообразные хваты |

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - махи и передачи (перед и за телом) - вращение на кисти в лицевой, в горизонтальной и боковой плоскостях - вертушки вокруг кисти - вертушки без помощи - вертушки с передачей - прыжки в обруч - широкие прыжки в обруч - большие перекаты по телу и полу - бросок и ловля двумя руками - вращение обруча на отдельных частях тела (на шее, на талии на ноге) <p>Движения с партнером:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекаты друг другу - перекаты друг другу двух обручей |
| <p>III год обучения (20 ч.)</p> <p>(15 ч.)</p> <p>(15ч.)</p> | <p>Скакалка передачи вокруг различных частей тела</p> <ul style="list-style-type: none"> - бросок с восьмерки и ловля двумя руками - бросок в лицевой плоскости - бросок за середину - бросок за один конец - мельницы: вертикальная и в лицевой плоскости - бег, вращая скакалку вперед и назад - прыжки скрестно вперед и назад - галопы с проходом в скакалку - серии мелких прыжков - большие прыжки в скакалку: казачок, касаясь, касаясь в кольцо, шагом - двойное эшапе <p>Мяч</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекаты по разным частям тела - обволакивания - броски без помощи - броски из-за спины - броски из-под руки - броски из-под ноги - бросок и ловля двумя руками за спиной без зрительного контроля - нестабильный баланс - отбивы без помощи <p>Обруч</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекаты обруча по отдельным частям тела - перекаты по полу - вращения в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях - вращение без помощи рук - прыжки в обруч вперед и назад - козлики с поворотом - бросок и ловля одной рукой в боковой и в лицевой плоскости - бросок обруча горизонтальной плоскости - бросок обруча вокруг диаметра - бросок и ловля без помощи - обратный кат по полу - вертушки с передачей и без помощи - трудности тела с работой обруча <p>2. Движения с партнером</p> |

| | |
|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - переброски - перекаты по полу - броски в разных плоскостях |
| Этап учебной тренировки | |
| <p>I год обучения (30 ч.)</p> | <p>Скакалка Прыжки с двойным вращением вперед и назад Серии прыжков: - козлик с поворотом - скрестные прыжки вперед и назад броски и ловля скакалки: - в боковой плоскости - в лицевой плоскости - с проходом - из-за спины - без помощи - двойное эшапе во всех плоскостях - DER (бросок с вращательным движением) - элементы мастерства Движения с партнером: - переброски скакалки друг другу (в боковой и лицевой плоскостях) - скрестные прыжки вперед и назад броски и ловля скакалки: - в боковой плоскости - в лицевой плоскости - с проходом - из-за спины - без помощи - двойное эшапе во всех плоскостях - DER (бросок с вращательным движением) - элементы мастерства</p> |
| <p>(35 ч.)</p> | <p>Обруч - переброски под различными частями тела - вращение обруча на различных частях тела, в движении и на трудности тела - броски (в лицевой, боковой плоскостях, из-за спины) Перекаты обруча по телу Движения с партнером, переброски друг другу в лицевой и боковой плоскостях</p> |
| <p>(35ч.)</p> | <p>Мяч Перекаты: - перекаты по различным частям тела - по ногам - по телу лежа на полу Манипуляции: - восьмерки и выкруты - броски и ловля на трудности тела - нестабильный баланс - отбивы без помощи - DER (броски с вращением тела) - элементы мастерства Движения с партнером</p> |

| | |
|--|---|
| <p>(40 ч.)</p> | <p>Булавы</p> <ul style="list-style-type: none"> - покачивания во всех плоскостях - средние круги во всех плоскостях - ассиметричная работа булав - улита, обратная улита - перекаты булав по рукам, по телу - обволакивания булав - маленькие броски различными способами - одной булавой и двух - броски без помощи - броски под ногой - ассиметричные броски - каскад - поточные - DER (броски с вращение тела) - элементы мастерства <p>Мельницы на различных плоскостях</p> <p>Различные способы ловли:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ловля без зрительного - ловля без помощи рук - ловля под ногой - с немедленным выбросом <p>Движения с партнером</p> <p>Лента</p> <ul style="list-style-type: none"> - спираль - змейка вертикальная и горизонтальная - широкие круги в боковой и в лицевой плоскости - проходы над лентой и в ленту - броски - DER (бросок с вращательными движениями) |
| <p>II год обучения (30 ч.)</p> <p>(30ч.)</p> | <p>Скакалка</p> <p>Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках</p> <ul style="list-style-type: none"> - проходы в скакалку во время трудности тела - серия двойных прыжков - козлики с поворотом - вращения, проходы, эшапе на поворотах и равновесиях <p>Большие броски</p> <p>Различные способы ловли после больших бросков</p> <p>DER</p> <p>Элементы мастерства</p> <p>Эшапе во всех плоскостях</p> <p>Обруч</p> <p>Работа предметом на трудности тела и в танцевальных дорожках</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекат по телу во время полета трудности прыжка - вертушки, перекаты и вращения во время трудности <p>Большие броски</p> <p>Различные способы ловли после больших бросков</p> <p>Движения с партнером: переброски, стоя спиной друг к другу, боком</p> <p>DER</p> <p>Элементы мастерства</p> |

| | |
|----------------|---|
| <p>(30 ч.)</p> | <p>Мяч Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках Перекаты: - по разным частям тела - по ногам - но телу, лежа на полу - восьмерки и выкруты - отбивы - нестабильный баланс - броски и ловля на прыжках Движения с партнером DER Элементы мастерства</p> |
| <p>(30 ч.)</p> | <p>Булавы - покачивания во всех плоскостях - средние круги во всех плоскостях - ассиметричная работа булав - улита, обратная улита - перекаты булав по рукам, по телу - обволакивания булав - маленькие броски различными способами - одной булавой и двух - броски без помощи - броски под ногой - ассиметричные броски - каскад - поточные - DER (броски с вращение тела) - элементы мастерства Различные способы ловли: - ловля без зрительного - ловля без помощи рук - ловля под ногой - с немедленным выбросом Мельницы на различных плоскостях Движения с партнером</p> |
| <p>(40 ч.)</p> | <p>Лента Работа предметом на трудностях и в танцевальных дорожках - восьмерки - перекаты, обволакивания, отбивы палочки - широкие и средние круги - проходы над лентой - бросок бумерангом во время поворота - спирали с широким круговым движением и изменением плоскости во время движения или трудности тела - передача ленты из одной кисти в другую, во время трудности - работа без помощи Большие броски Различные способы ловли после больших бросков DER Элементы мастерства</p> |

| | |
|-------------------------------------|---|
| <p>III год обучения (40 ч.)</p> | <p>Скакалка Работа предметом на трудности тела: - вращения - восьмерки - эшапе - проходы Большие броски: - из-за спины - ногой - ногой во время прыжка Различные способы ловли после больших бросков - скоординированные с выполнением поворота, прыжка, равновесия или элемента на гибкость - ловля без зрительного контроля - ловля за спиной - ловля без помощи рук - смешанная ловля Движения с несколькими партнерами, выполнение одновременно DER</p> |
| <p>(40 ч.)</p> | <p>Элементы мастерства Обруч Работа предметом на трудностях тела и танцевальных дорожках - вращения с помощью и без помощи - вертушки - передачи - перекаты - отбивы - проходы Большие броски и отбивы: - из-за спины - ногой - под одной ногой во время прыжка Различные способы ловли после больших бросков: - скоординированные с выполнением поворота, прыжка, равновесия или элемента на гибкость - ловля за спиной, без зрительного контроля - ловля на разные части тела - с немедленным выбросом DER</p> |
| <p>(40 ч.)</p> | <p>Элементы мастерства Движения с партнером Мяч Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках: - перекаты - выкруты - обволакивания - отбивы Большие броски - из-за спины - без помощи</p> |

(40 ч.)

- под одной ногой во время прыжка
- Различные способы ловли после больших бросков:
- одной рукой
 - за спиной без зрительного контроля
 - без помощи рук
 - с немедленным выбросом
4. Движения с партнером

Булавы

Работа предметом на трудности тела и танцевальных дорожках

- средние и широкие круги в различных плоскостях
- ассиметричная работа
- мельницы во всех плоскостях
- перекаты по рукам по телу
- обволакивания
- постукивания
- маленькие броски
- улиты

Большие броски

- одной булавой
- двумя булавами
- без помощи
- под одной ногой
- ассиметричные броски
- каскад
- поточные

Различные способы ловли после больших бросков:

- без зрительного контроля
- без помощи рук
- под одной ногой во время прыжка

DER

Элементы мастерства

Движения с партнером

(40 ч.)

Лента

Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках

- спирали
- змейки
- широкие и средние круги
- проходы над лентой и в ленту
- восьмерки
- перекаты
- обволакивания
- отбивы палочки

Большие броски:

- за палку
- за ленту
- без зрительного
- без помощи
- бумерангом

Различные способы ловли после больших бросков:

- ловля без зрительного контроля
- ловля без помощи рук

| | | |
|---|---|---------------------------|
| | - ловля под ногой - с немедленным выбросом DER Элементы мастерства Движения с партнером | |
| IV год обучения 275 ч. | Скакалка, обруч, мяч, булавы, лента; выполнение ранее изученных элементов с предметами | |
| V год обучения 275ч. | DER Элементы мастерства | |
| Этап спортивного совершенства | | |
| I год обучения 320 ч | II год обучения 320 ч | III год обучения 320 ч |
| 1. Совершенствование выполнения ранее разученных технических и фундаментальных групп 2. Совершенствование DER и мастерства с предметами 3. Содействие развитию творческой фантазии занимающихся, обучение правилам составления комбинаций с предметом | | |

9.7. Классификационная программа

Подготовка классификационной программы представляет сложную систему обучения и состоит из следующих компонентов:

- Выбор музыкальных произведений, их монтаж (тренер, концертмейстер и звукооператор)
- Постановка композиций (тренер и хореограф):
 - а) выбор элементов тела (тренер и гимнастка)
 - б) выбор элементов предмета (тренер и гимнастка)
 - в) выбор танцевальных элементов (хореограф и тренер)
 - г) составление композиции (тренер, хореограф и акробат)
 - д) разучивание
 - е) закрепление навыков исполнительской техники
 - ж) демонстрации в виде показательных выступлений
 - з) совершенствование техники исполнения через устранение индивидуальных ошибок
 - и) участие в соревнованиях
- Работа над исполнительским образом (манера и характер исполнения, выразительность и музыкальность, оформление костюма и предмета, подбор прически и грима)
 - а) совершенствование исполнительского образа (индивидуальная работа над отдельными элементами, бонусами, связками, частями и в целом)
 - б) участие в соревнованиях по отдельным видам многоборья
- Индивидуальная теоретическая работа (разбор результатов соревнований, просмотр видеозаписей соревнований, анализ ошибок и пути их исправлений)

| Этап обучения | Год обучения | Спортивный разряд | Составление фрагмента программы |
|---------------|--------------|-------------------|--|
| Начальная | I | III юн. | - упражнение без предмета - предметная подготовка со скакалкой, обручем |

| | | | |
|--------------------------|-----|------------------|---|
| | II | III юн. - II юн. | - упражнение без предмета - упражнение со скакалкой - предметная подготовка с обручем, мячом |
| | III | II юн.- I юн. | - упражнение без предмета - упражнение со скакалкой - упражнение с обручем - предметная подготовка с мячом |
| Учебно-тренировочная | I | I юн. – III | 4 вида (Б/П, скакалка, обруч, мяч) |
| | II | III – II | 4 вида (Б/П, скакалка, обруч, мяч) |
| | III | II – I | 4 вида (Б/П, скакалка, обруч, мяч) - предметная подготовка с булавами |
| | IV | II – I | Б/П, скакалка, обруч, мяч, булавы, лента |
| | V | I – КМС | Б/П, скакалка, обруч, мяч, булавы, лента |
| Спортивного совершенства | I | КМС - МС | скакалка, обруч, мяч, булавы, лента |
| | II | КМС - МС | обруч, мяч, булавы, лента |
| | III | КМС - МС | обруч, мяч, булавы, лента |

9.8. Показательные выступления

Подготовка показательных выступлений состоит из следующих элементов:

- а) Подбор музыкального произведения (концертмейстер, тренер, хореограф, акробат)
- б) Монтаж и оформление музыкального произведения (звукооператор и концертмейстер)
- в) Постановка композиции (тренер, акробат и хореограф):
 - подбор элементов тела и технических движений с предметами (тренер и хореограф)
 - подбор танцевальных элементов
 - составление упражнения (тренер, хореограф, акробат, обучающиеся)
 - разучивание композиции в целом
 - закрепление навыков исполнения (групповых и индивидуальных)
 - работа над отдельными элементами, связками и частями
 - подготовка исполнительского образа (индивидуальная и групповая работа над манерой и характером исполнения, исполнение костюмов и предметов, подбор прически и грима)
- г) Совершенствование техники выполнения:
 - многократные повторения композиции в целом
 - исправление индивидуальных и групповых ошибок
 - выступления на различных мероприятиях городского и областного масштаба (концерты, вечера, спортивные праздники, открытие и закрытие соревнований)

| Этап обучения | Год обучения | Содержание деятельности | Уровень мероприятий |
|--|--------------|---|---|
| Начальный | I | Упражнение Б/П | Выступление на праздниках в д/с, школах |
| | II | Упражнение Б/П, с предметами | Выступление на соревнованиях, на праздниках |
| | III | Упражнение Б/П, с предметами | Праздники в школах, в д/с, на городских мероприятиях |
| Учебно-тренировочный | I | Упражнения с предметами, танцевальные номера | На городских спортивных мероприятиях и в школах |
| | II | Упражнения с предметами, танцевальные, хореографические номера | |
| | III | Упражнения с нетрадиционными предметами: вымпела, шарфы; упражнения с предметом | |
| | IV | | |
| | V | Танцевальные номера, акробатические | |
| Спортивного совершенствования мастерства | I | Сложные танцевальные акробатические номера, групповые упражнения с предметами | Выступления на различных мероприятиях городского и областного масштаба (концерты, вечера, спортивные праздники, открытие и закрытие соревнований) |
| | II | | |
| | III | | |

9.9. Соревнования

Соревнования являются объективным показателем качества учебной работы. Они представляют собой совокупность тестов, нормативов, которые позволяют определить динамику прироста физических качеств, степень овладения техникой отдельных элементов, рейтинг каждой гимнастики. Анализ этих показателей позволяет строить как кратковременные, так и долгосрочные прогнозы относительно дальнейших перспектив работы с каждым отдельным учащимся.

9.10. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся в роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

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

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

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать младшим возрастным группам в разучивании отдельных упражнений и приемов. Обучающиеся должны принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря. Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г № 939 « Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
2. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (часть 4 статьи 84).
3. Винер И. А., Горбулина Н. М., Цыганкова О. Д. Программа дополнительного образования «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики», Москва, 2011.
4. Винер И.А. Теория и методика художественной гимнастики. Москва, 2014.
5. Винер И.А. Физическая культура. Гимнастика. Рабочие программы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва, 2011.
6. Карпенко Л.А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. Учебное пособие. Москва, 2014.
7. Карпенко Л. Художественная гимнастика: учебник. Москва, 2003.
8. Круцевич Т. Теория и методика физического воспитания. Москва, 2003.
9. Лисицкая Т.С., Иванова О.А.. Художественная гимнастика: программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ (нормативная часть). Москва, 1989.
10. Назаренко О.М.. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет. Методическая разработка для тренеров. Москва, 2001.
11. Шиманская В. Пять стихий художественной гимнастики. Москва, 2004.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

СУММАРНАЯ ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

| Группы видов Спорта | Виды спорта | Суммарная оценка уровней, в баллах |
|------------------------|---------------------------|---------------------------------------|
| 1 | ГИМНАСТИКА ХУДОЖЕСТВЕННАЯ | 20 |

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2 / 1

ПЕРЕЧЕНЬ

упражнений для тестирования показателей развития физических качеств и двигательных способностей.

| Вид спорта | Бег | | | Бросок набивного мяча 2кг(1кг) | Наклон вперед | прыжки | | | Выкрут с палкой |
|----------------|------|-----------------|-----------------|--------------------------------|---------------|---------|-------|--------------|-----------------|
| | 30 м | Челночный 3x10м | на месте 10 сек | | | В длину | вверх | С прибавками | |
| Гимнастика | | | | | | | | | |
| Художественная | ++ | + | + | ++ | ++ | ++ | ++ | + | ++ |

НОРМАТИВЫ
ОЦЕНКИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

| Упражнения | Оценка уровень | Мальчики | | | | Девочки | |
|---|--------------------------|-------------------|-------------|------------------|-------------|-------------|--|
| | | юноши | | | | девушки | |
| Бег на месте 10 сек. в максимальном темпе, кол – во | 5 | 68 и больше | | 66 и больше | | | |
| | 4 | 58 – 67 | | 57 – 65 | | | |
| | 3 | 48 – 57 | | 47 – 56 | | | |
| | 2 | 38 – 47 | | 37 – 46 | | | |
| | 1 | 37 и меньше | | 36 и меньше | | | |
| Выкрут с палкой, см | 5 | 35 и меньше | | 25 и меньше | | | |
| | 4 | 45 – 36 | | 35 – 26 | | | |
| | 3 | 55 – 46 | | 45 – 36 | | | |
| | 2 | 65 – 56 | | 55 – 46 | | | |
| | 1 | 66 и больше | | 56 и больше | | | |
| Наклон вперед, см | 5 | 11 и больше | | 16 и больше | | | |
| | 4 | от 0,5 до 10,5 | | от 5,5 до 15,5 | | | |
| | 3 | от 0 до -10,0 | | от -5 до +5 | | | |
| | 2 | от -10,5 до -20,5 | | от -5,5 до -15,5 | | | |
| | 1 | от -21 и больше | | от -16 и больше | | | |
| Прыжки с прибавками количество | <u>возрастные группы</u> | | | | | | |
| | | 6 – 7 | 8 – 9 | 10 – 11 | 12 – 13 | 14 – 15 | |
| | 5 | 10 и больше | 13 и больше | 16 и больше | 21 и больше | 26 и больше | |
| | 4 | 6 – 9 | 8 – 12 | 10 – 12 | 11 – 20 | 16 – 25 | |
| | 3 | 3 – 5 | 5 – 7 | 7 – 9 | 8 – 10 | 9 – 15 | |
| | 2 | 1 – 2 | 2 – 4 | 4 – 6 | 5 – 7 | 6 – 8 | |
| | 1 | 0 | 1 – 0 | 3 и меньше | 4 и меньше | 5 и меньше | |

Нормативы по технической подготовке
1.1. Общефизическая и специальная подготовка

| № | Норматив | Требования к исполнению | Сбавка, баллы |
|----|--|--|---|
| 1 | Наклон вперед, обхватив руками голени в о.с или из и.п. - сед, руки вверх, держать 3с. | Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, держать без излишнего напряжения | Незначительное нарушение каждого требования – 0,5 б; значительное – 1,0 б; недодержка 1 счета –1,0 б |
| 2 | Шпагат, держать 5 с | Бедро плотно касается пола, туловище вертикально, плечи и таз прямо, держать без лишнего напряжения | Незначительное нарушение каждого требования – 0,5 б; значительное – 1,0 б; отсутствие касания–1,0 б; недодержка 1 счета–1,0 б |
| 3 | Удержание ноги вперед, в сторону, назад, стоя боком к опоре, держать 5 с | Сохранять вертикальное положение туловища, стопа выше головы, держать без излишнего напряжения | Незначительное нарушение каждого требования – 0,5 б; значительное – 1,0 б; положение ноги ниже требуемого уровня –1, 0 б за каждые 10 см; недодержка 1 счета–1, 0 б |
| 4 | Прыжки с двойным вращением скакалки | Прыжки с хорошей осанкой, прямыми ногами, вытянутыми стопами, без запутывания скакалки | Незначительное нарушение каждого требования – 0,5 б; значительное – 1,0 б; за каждый недостающий прыжок – 0,5 б; за запутывание 1,0 б. |
| 5 | Поднимание туловища назад лежа на животе, 12 раз за 15 сек | Руки параллельны, прямые, амплитуда 135 градусов (вверх-назад), без остановок, с опусканием на грудь | Незначительное нарушение каждого требования – 0,5 б; значительное – 1,0 б; за каждый недостающий раз – 1,0 б. |
| 6 | Стойка на полупальцах, руки в стороны, 10 счетов | Хорошая осанка, колени натянуты, максимально высоко поднятые пятки, без переступания. | Незначительное нарушение каждого требования – 0,5 б; значительное – 1,0 б; недодержка 1 счета–1,0 б; за переступание -1,0 б. |
| 7 | Мост из положения стоя, ноги на ширине плеч, держать 3 с. | Наклониться в мост и подняться в и.п., ноги и руки прямые, держать без излишнего напряжения. | Незначительное нарушение каждого требования – 0,5 б; значительное – 1,0 б; недодержка 1 счета –1,0 б |
| 8 | | | |
| 9 | Прыжки через скакалку, 20 раз | Прыжки с хорошей осанкой, прямыми ногами, вытянутыми стопами, без запутывания скакалки | Незначительное нарушение каждого требования – 0,5 б; значительное – 1,0 б; за каждый недостающий прыжок – 0,5 б; за запутывание 1,0 б. |
| 10 | Высокое равновесие на носке | Спина вертикальная, нога параллельна полу, пятка высоко поднята над полом | Незначительное нарушение каждого требования – 0,5 б; значительное – 1,0 б; недодержка 1 счета –1,0 б |
| 11 | Бег вперед через скакалку в | Сохранять вертикальное положение туловища, прямые | Незначительное нарушение каждого требования – 0,5 б; |

| | | | |
|----|---|--|--|
| | максимальном темпе | ноги, вытянутые стопы, без запутывания скакалки. | значительное – 1,0 б; за каждый недостающий бег – 0,5 б; за запутывание 1,0 б. |
| 12 | Поднять ногу вперед, перевести в сторону и назад, держать каждое положение по 2 с | Сохранять вертикальное положение туловища, стопы выше головы, держать без лишнего напряжения | Незначительное нарушение каждого требования – 0,5 б; значительное – 1,0 б; положение ноги ниже требуемого уровня –1, 0 б за каждые 10 см; недодержка 1 счета –1, 0 б |

1.2 Нормативы по технической подготовке.

Каждое упражнение выполняется по 2 раза подряд поочередно с правой и левой руки (ноги), кроме тех упражнений, в которых чередование не целесообразно. Все упражнения оцениваются по действующим правилам соревнований. Общая оценка за норматив выставляется из десяти баллов с учетом суммы сбавок за 4 попытки.

ГНП -1

Упражнение со скакалкой

1. Прыжки простой-петля
2. Эшапе

Упражнение с обручем

1. Вращение во всех плоскостях
2. Вертушка обруча вперед и назад
3. Бросок обруча тарелочкой
4. Бросок обруча вертушкой

Упражнение с мячом

1. Перекат мяча по рукам и спине
2. Ритмические отбивы мяча об пол
3. Переброска мяча по дуге
4. Бросок мяча и ловля на тыльную сторону ладони

ГНП – 2

Упражнение со скакалкой

1. Бросок скакалки в боковой плоскости
2. Двойной винт в горизонтальной плоскости
3. Козлик с поворотом
4. Прыжок в двое сложенную скакалку вперед и назад

Упражнение с обручем

1. Вращение обруча в боковой плоскости, козлик с передачей обруча в другую руку не останавливая вращения
2. Бросок в боковой плоскости, ловля во вращении
3. Прыжок с выбросом обруча вертушкой и ловля в прыжок
4. Прокат по груди

Упражнение с мячом

1. Перекат мяча по рукам и спине в круглом приседе вперед и назад на шагах
2. Бросок и ловля за спиной
3. Восьмерка с волной
4. Бросок и ловля в одну руку.

УТГ – 1 и 2

Упражнения со скакалкой.

1. Прыжок шагом, вращая скакалку вперед, и прыжок шагом в двойным вращением скакалки.
2. Двойной винт скакалки в горизонтальной плоскости на равновесии «стульчик»
3. 1-4 бег через скакалку вращая ее назад, 5 – выпустить оба конца, бросок на один оборот, 6 – впрыгивание в скакалку, 7-10 – бег вперед.
4. Бросок скакалки в боковой плоскости и ловля в прыжок с двойным вращением не сходя с места

Упражнения с обручем.

1. 5 поточных бросков не сходя с места в 2х плоскостях
2. Перекат обруча из руки в руку по груди и спине с замаха
 - 1 – с правой в левую по груди
 - 2 – с левой в правую по груди
 - 3 - с правой в левую по спине
 - 4 – с левой в правую по спине
3. Передача под ногой в прыжке шагом.
4. Бросок обруча в боковой плоскости, поворот на 360 градусов на двух ногах, ловля и сразу же бросок вертушкой, ловля за спиной.

Упражнения с мячом.

1. Прокат мяча из руки в руку по груди
2. Прокат мяча из руки в руку по спине
3. Бросок мяча, кувырок, ловля ногами сидя на полу.
4. Бросок мяча, ловля в глубоком наклоне двумя руками.

Упражнения с булавами.

1. Бросок двух булав, шене, ловля
2. Малое жонглирование из 4 бросков на беге вперед.
3. Круговая «мельница».
4. Разно плоскостной бросок в прыжке касаясь толчком двумя, ловля второй булавы в повороте назад.

Упражнение с лентой.

1. Бег через змейку по полу, прыжок шагом с передачей палочки под ногой
2. Поворот в аттитюде со спиралью (за каждый дополнительный тур +1 балл)
3. «Эшапе» в боковой плоскости, ловля за ткань и сразу же бросок назад «бумерангом»
4. Вертикальная змейка по воздуху в стойке на носках (засекается время до ошибки)

УТГ - 3 и 4

Упражнения со скакалкой.

1. Прыжок шагом, вращая скакалку вперед, и прыжок шагом в двойным вращением скакалки.
2. Двойной винт скакалки в горизонтальной плоскости, поймать в одну руку, вращение за спиной.
3. 1-2 Бег вперед через скакалку, 3-4 винт в боковой плоскости, 5-6 Бег вперед через скакалку, 7-8 винт с другой руки.
4. Бросок скакалки в боковой плоскости, шене и ловля в прыжок с двойным вращением не сходя с места
5. Винт в боковой плоскости

Упражнения с обручем.

1. Бросок обруча в боковой плоскости, 1 шене, ловля и сразу же бросок вертушкой, ловля за спиной.
2. Перекат обруча из руки в руку по груди на одной ноге с жесткого хвата
3. Перекат обруча из руки в руку по спине на одной ноге с жесткого хвата

4. Бросок обруча на максимальную высоту в лицевой плоскости на носках после 2х вращений, ловля без схождения с места 4 раза

Упражнения с мячом.

1. Прокат мяча из руки в руку по груди – 4 раза
2. Прокат мяча из руки в руку по спине – 4 раза
3. Бросок мяча, «вертолет», ловля в перекат по двум рукам и спине.
4. Бросок, переворот, ловля в одну руку

Упражнения с булавами.

1. Горизонтальная мельница с переброской в горизонтальной плоскости
2. Малое жонглирование из 6 бросков, двигаясь вперед и назад
3. Круговая мельница
4. Разно плоскостной бросок в прыжке касаясь толчком двумя, поворот на 360 градусов на двух ногах, ловля первой булавы, градусов, ловля второй булавы в переворот назад
5. Бросок 2х булав, вращение, ловля у пола.

Упражнение с лентой.

1. Спиральный поворот с вертикальной спиралью
2. Поворот на 720°, нога вперед или назад, с вертикальной змейкой
3. Два последовательных броска за ткань, второй с возвратом
4. Бег через змейку, прыжок шагом с эшапе палочки в другую руку
5. Труба не менее 16 счетов.

УТГ 5

Упражнения со скакалкой.

1. Прыжок шагом, вращая скакалку вперед, и прыжок шагом в двойным вращением скакалки (2 раза подряд)
2. Двойной винт скакалки в горизонтальной плоскости, поймать в одну руку, вращение за спиной.
3. 1-2 Бег вперед через скакалку, 3-4 винт в боковой плоскости, 5-6 Бег вперед через скакалку, 7-8 винт с другой руки.
4. Бросок скакалки в боковой плоскости, шене и ловля в прыжок с двойным вращением не сходя с места
5. Винт в боковой плоскости

Упражнения с обручем.

1. Бросок обруча в боковой плоскости, 2 шене, ловля и сразу же бросок вертушкой, ловля за спиной.
2. Перекат обруча из руки в руку по груди на одной ноге с жесткого хвата
3. Перекат обруча из руки в руку по спине на одной ноге с жесткого хвата
4. Бросок обруча на максимальную высоту в лицевой плоскости на носках после 2х вращений, шене, ловля без схождения с места

Упражнения с мячом.

1. Прокат мяча из руки в руку по груди – 4 раза
2. Прокат мяча из руки в руку по спине – 4 раза
3. Бросок мяча, «вертолет», ловля в перекат по двум рукам и спине.
4. Бросок, шене и переворот, ловля в одну руку

Упражнения с булавами.

1. Горизонтальная мельница с переброской в горизонтальной плоскости
2. Малое жонглирование из 6 бросков, двигаясь вперед и назад

3. Круговая мельница на шагах.
4. Разно плоскостной бросок в прыжке касаясь толчком двумя, поворот на 360° на двух ногах, ловля первой булавы, еще один поворот на 360 градусов, ловля второй булавы.
5. Бросок 2х булав, вращение, ловля у пола.

Упражнение с лентой.

1. Спиральный поворот с вертикальной спиралью
2. Поворот на 720°, нога вперед или назад, с вертикальной змейкой
3. Два последовательных броска за ткань, второй с возвратом
4. Бег через змейку, прыжок шагом с эшапе палочки в другую руку + след комбинация (выполнение с правой и левой руки без остановок)
5. Труба не менее 32 счетов.

ГССМ

Упражнения со скакалкой.

1. 2 прыжка шагом в двойным вращением скакалки
2. Двойной винт скакалки в горизонтальной плоскости, поймать в одну руку, на равновесии «в кольцо».
3. Прыжок с двойным вращением скакалки назад, бросок, кувырок и ловля в прыжке
4. 1-2 Бег вперед через скакалку, 3-4 винт в боковой плоскости, 5-6 Бег вперед через скакалку, 7-8 винт с другой руки.
5. Бросок скакалки в боковой плоскости, шене и ловля в прыжок с двойным вращением не сходя с места

Упражнения с обручем.

1. Бросок обруча в боковой плоскости, 2 шене, ловля и сразу же бросок вертушкой, ловля за спиной во вращении.
2. Перекат обруча из руки в руку по груди на одной ноге с жесткого хвата
3. Перекат обруча из руки в руку по спине на одной ноге с жесткого хвата
4. Бросок обруча на максимальную высоту в лицевой плоскости на носках после 2х вращений, шене, ловля без схождения с места

Упражнения с мячом.

1. Прокат мяча из руки в руку по груди – 4 раза
2. Прокат мяча из руки в руку по спине – 4 раза
3. Бросок мяча, «вертолет», ловля в одну руку + выполнять без остановок (3 раза)
4. Бросок, 2 шене, ловля в одну руку в «вертолет»

Упражнения с булавами.

1. Горизонтальная мельница с переброской в горизонтальной плоскости
2. Малое жонглирование из 8 бросков, двигаясь вперед и назад
3. Круговая мельница на шагах.
4. Разно плоскостной бросок в прыжке касаясь толчком двумя, поворот на 360 градусов на двух ногах, ловля первой булавы, еще один поворот на 360 градусов, ловля второй булавы во переворот назад
5. Бросок 2х булав, 2 шене, ловля в переворот вперед

Упражнение с лентой.

1. Спиральный поворот с вертикальной спиралью
2. Поворот на 720°, нога вперед или назад, с вертикальной змейкой
3. Два последовательных броска за ткань, второй с возвратом
4. Бег через змейку, прыжок шагом с эшапе палочки в другую руку + след комбинация (выполнение с правой и левой руки без остановок)
5. Спираль «Труба» не менее 32 счетов.

РЕЦЕНЗИЯ

на предпрофессиональную образовательную программу по художественной гимнастике

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по художественной гимнастике для Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 2» (далее МАОУ ДО «ДЮСШ № 2») подготовлена на основе нормативных документов:

- Федерального закона РФ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации» от 06.12.2011г № 412-ФЗ;
- Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей по художественной гимнастике и направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья занимающихся.

В предлагаемой программе представлено содержание работы для занятий по художественной гимнастике. Даны рекомендации по планированию занятий по всем видам подготовки, в соответствии с общими программными требованиями, с соблюдением принципов спортивной тренировки и последовательности обучения, а так же с учетом условий и мест проведения занятий.

В программе подробно расписаны средства и методы развития всех специальных физических качеств гимнасток, и методика их контроля.

В программе специальными разделами представлены восстановительные и воспитательные мероприятия для данного контингента.

Предлагаемая программа включает в себя контрольные нормативы, позволяющие проводить отбор и контролировать процесс освоения технических элементов и развития специальных физических качеств юных гимнасток.

В целом программа, будет способствовать эффективной организации и проведению занятий по художественной гимнастике.

Рецензент,
Доцент каф. Т и М
баскетбола и волейбола ДВГАФК,
к.п.н.

Подпись Малыгиной Е.Н. подтверждаю
Начальник Отдела кадров ДВГАФК



Малыгина Е.Н.

Литвинова Т.В.