

Управление образования Администрации города Пскова

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр «Юность»

Принята на заседании
Педагогического совета
от « 28 » 08 2023 г.
Протокол № 4


Утверждаю:
Директор
МБУ ДО-ДООСИЦ «Юность»
Каменин А.Ю.
« 28 » 08 2023 г. № 93/00

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной
направленности
«Художественная гимнастика »

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок реализации: 8 год.

Автор-составитель:
Иванова Наталья Валерьевна,
педагог дополнительного образования

г. Псков, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	Стр.
I.	Пояснительная записка	
1.1	Характеристика вида спорта	5
1.2	Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах и срок обучения	6
1.3	Планируемые результаты освоения Программы.	7
II.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	11
	Календарные учебные графики для базового и углубленного уровней сложности	12
	Учебный план для базового уровня сложности	13
	Учебный план для углубленного уровня сложности	14
III	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	15
3.1	Методика и содержание работы по предметным областям.	15
3.2	Обязательные предметные области	15
3.2.1	Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)	15
3.2.2	Предметная область «Общая физическая подготовка» (для базового уровня сложности)	18
3.2.3	Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка» (для углубленного уровня сложности)	21
3.2.4	Предметная область «Вид спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)	24
3.2.5	Предметная область «Основы профессионального самоопределения» (для углубленного уровня сложности)	45
3.3	Вариативные предметные области	46
3.3.1	Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры» (для базового и углубленного уровней сложности)	46
3.3.2	Предметная область «Хореография и акробатика» (для базового и углубленного уровней сложности)	48
3.3.3	Предметная область «Судейская подготовка» (для углубленного уровня сложности)	49
3.3.4	Предметная область «Развитие творческого мышления» (для базового и углубленного уровней сложности)	50
3.3.5	Предметная область «Специальные навыки» (для базового и углубленного уровней сложности)	52
3.3.6	Предметная область «Спортивное и специальное оборудование» (для базового и углубленного уровней сложности)	53
3.4	Рабочие программы по предметным областям	53
3.5	Объемы учебных нагрузок	53
3.6	Методические материалы	54
3.6.1	Общие черты структуры учебно-тренировочного занятия	54
3.7	Методы выявления и отбора одаренных детей.	55
3.8	Требования техники безопасности в процессе реализации программы.	56
3.9	Антидопинговые мероприятия	58
4.0	Самостоятельная работа	59
IV.	ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ	61
4.1	Групповая и индивидуальная работа с обучающимися	61
4.2	Научная, творческая и исследовательская работа	62
4.3.	Профессиональная ориентация обучающихся	62
4.4	Проведение физкультурно-спортивных, физкультурно-оздоровительных, творческих и иных мероприятий	62
4.5	Методические указания по составлению плана воспитательной и профориентационной работы.	63
V	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	65
5.1	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы	65
5.2	Перечень вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы	68
5.3	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации	70

6.1	Кадровое обеспечение	71
6.2	Материально-технические условия реализации программы	71
VI.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	72
6.1	Список литературы:	72
6.2	Литература для обучающихся (для дистанционного обучения)	72
6.3	Перечень аудиовизуальных средств	73
6.4	Перечень Интернет-ресурсов	73

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Художественная гимнастика – популярный вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия художественной гимнастикой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменок, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей обучающихся, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку судей.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности по виду спорта художественная гимнастика (далее программа) является основным документом при организации и проведении занятий по художественной гимнастике в МБУ ДО ДООСЦ «Юность» содержит обязательные и вариативные предметные области.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных уровнях подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей обучающихся.

Программа охватывает комплекс параметров подготовки обучающихся на весь многолетний период обучения. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства, тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Определяет последовательность изложения программного материала по уровням обучения. Преимущество в решении задач, направленных на укрепление здоровья обучающихся, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся по художественной гимнастике, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме учебно-тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности учебно-тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- необходимую продолжительность индивидуальной соревновательной подготовки, характерную для избранного вида спорта;
- повышение координации и гибкости за счет широкого использования различных учебно- тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

Учебный материал изложен в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений физкультурно-спортивной направленности.

Изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного перечня и описания основных средств подготовки обучающихся в соответствии с уровнями обучения.

Направленность	Программа МБУ ДО ДООСЦ «Юность» города Пскова <i>физкультурно-спортивной направленности</i>
Функциональное предназначение	Специальное предназначение (по виду спорта художественная гимнастика). Программа является нормативным документом, определяющим цели и ценности общеразвивающей подготовки в учреждении, характеризующим содержание учебно-тренировочного процесса, особенности организации учебно-тренировочного процесса, учитывающим образовательные потребности, возможности и особенности развития обучающихся
По форме организации	

<p>Нормативно-правовые основания проектирования программы</p>	<p>Индивидуально ориентированная</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; 2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; 3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 628-р); 4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» 5. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г № 816)
<p>Актуальность программы</p>	<p>Возросшая потребность общества в повышении эффективности учебно-тренировочного процесса подготовки спортивного резерва; организации мониторинга учебно-тренировочной деятельности; повышении профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих учебно-тренировочный процесс</p>
<p>Система общеразвивающей подготовки</p>	<p>Организационно-управленческий процесс; система отбора и спортивной ориентации у юных спортсменов; учебно-тренировочный процесс; соревновательный процесс; педагогический процесс; процесс научно-методического сопровождения; процесс медико-биологического сопровождения; процесс ресурсного обеспечения</p>
<p>Педагогическая целесообразность</p>	<p>В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления обучающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями соперников, а также оценки своих возможностей. Программа разработана с учетом современных технологий.</p>
<p>Организация учебно-тренировочного процесса</p>	<p>Основными задачами реализации Программы являются: укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации; получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта; удовлетворение потребностей в двигательной активности; 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;</p>

<p>Основная функция программы Вспомогательные функции программы Результат реализации программы Прогнозируемый результат</p>	<p>отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития; подготовка к освоению этапов спортивной подготовки Основные формы осуществления подготовки обучающихся: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия; самостоятельная и дистанционное обучение. учебно-тренировочные сборы; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия. Физическое воспитание Физическое образование Всестороннее развитие личности, выявление спортивно одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта Базовый уровень образовательной программы привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом; укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков; овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ художественной гимнастики; приобретение разносторонней физической подготовленности; отбор и комплектование групп на углубленный уровень образовательной программы; выполнение требований ОФП соответствующей возрастной группы.</p>
<p>Возможности и внесения корректировки в программу</p>	<p>Углубленный уровень образовательной программы повышение уровня функциональной подготовленности и освоение допустимых тренировочных нагрузок; совершенствование мастерства по виду спорта художественная гимнастика; приобретение навыков в организации и проведении соревнований, накопление соревновательного опыта; выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке Возможны коррективы учебного плана (в соответствии с особенностями и потребностями обучающихся и иными ситуациями в РФ (дистанционное обучение)</p>

1. Характеристика вида спорта

Художественная гимнастика - зрелищный и красивый женский вид спорта, в котором под музыку выполняются различные комбинации гимнастических элементов и танцевальных движений с гимнастическими предметами (булавами, лентой, мячом, обручем, скакалкой) или без них. Художественная гимнастика делится на несколько видов:

- основная гимнастика (укрепляет здоровье, развивает мускулатуру, совершенствует двигательные функции - как правило таким видом гимнастики занимаются в садиках, школах);
- прикладная художественная гимнастика со спортивной направленностью

(применяется при подготовке спортсменов в других видах спорта - спортивной гимнастике, акробатике, фигурном катании, синхронном плавании).

Художественная гимнастика относится к сложно-координационным видам спорта, она требует большой силы и выдержки, гибкости, артистичности, умения точно воспроизводить движения и безукоризненно владеть своим телом.

Отличительной особенностью художественной гимнастики является связь с музыкой и элементами танца, эмоциональная выразительность движений, их красота и грациозность, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию. Задача педагога состоит в том, чтобы

упражнения художественной гимнастики стали доступными детям, а их движения гармоничными, естественными и грациозными. Сочетание движения и музыки, танцевальный характер упражнений придают им яркую динамическую структуру. Для художественной гимнастики характерны упражнения в равновесии, повороты, танцевальные виды ходьбы, бега, прыжков, элементы народного танца, упражнения с предметами (мяч, обруч, ленты, скакалки, булавы). Упражнения художественной гимнастики формируют координацию движений. Они выполняются с разнообразной скоростью и различным напряжением мышц.

В художественной гимнастике широко используется художественное движение — система физических упражнений преимущественно танцевального характера, отличающихся ритмичностью, пластичностью, выразительностью, утонченностью движений. Они органично связаны с музыкой, развивают способность к импровизации. В художественное движение включаются шаги, повороты, вращения, прыжки; при этом создаются композиции, сочетающиеся с определенной музыкой.

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

Все упражнения идут под музыкальное сопровождение. Раньше выступали под фортепиано или один инструмент. Теперь используются оркестровые фонограммы. Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера. Но каждое упражнение должно быть не менее 1 минуты 15 секунд и не более полутора минут. Соревнования проходят на гимнастическом ковре размером 13x13 метров. Классическое многоборье (4 упражнения) — олимпийская дисциплина. Кроме многоборья гимнастки, выступающие в индивидуальном первенстве, традиционно разыгрывают комплекты наград в отдельных видах упражнений.

Выступления с недавнего времени оцениваются по двадцати балльной системе. Один из самых зрелищных и изящных видов спорта. В СССР художественная гимнастика как вид спорта возникла и сформировалась в 1940-е годы. С 1984 года — олимпийский вид спорта. До недавнего времени исключительно женский вид спорта, однако, с конца XX века — благодаря усилиям японских гимнастов стали проводиться соревнования и между мужчинами.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах и срок обучения

Программа предусматривает два уровня сложности (базовый и углублённый) в освоении обучающимися образовательной программы (далее - уровень образовательной программы).

Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углублённого уровня).

МБУ ДО ДООСЦ «Юность», для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупнённым группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углублённом уровне до 2 лет.

Трудоёмкость образовательной программы (объем времени на реализацию предметных областей) определяется из расчёта 42 недели в год.

МБУ ДО ДООСЦ «Юность» с целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана обучающегося может реализовывать образовательную программу в сокращённые сроки.

Минимальный возраст для зачисления в группу базового уровня сложности - 6 лет.
Минимальный возраст для зачисления в группу углублённого уровня сложности - 12 лет.

Минимальный численный состав учебных групп

Уровень сложности	Период обучения	Минимальная наполняемость группы	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Базовый уровень сложности	1 год	15 человек	4-6
	2 год	14 человек	6
	3 год	12 человек	8
	4 год	12 человек	8
	5 год	10 человек	10
	6 год	8 человек	10
Углублённый уровень сложности	1 год	8 человек	12
	2 год	6 человек	12
	3 год	6 человек	14
	4 год	6 человек	14

1.1 Планируемые результаты освоения Программы.

Требования к результатам реализации Программы для базового и углубленного уровней.

Результатом освоения образовательной программы является:

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению

- приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области "общая и специальная физическая подготовка" для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области "основы профессионального самоопределения" для углубленного уровня:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
 - приобретение опыта проектной и творческой деятельности. В предметной области

"вид спорта" для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области "вид спорта" для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
 - приобретение навыков сохранения собственной физической формы. В предметной области "судейская подготовка" для углубленного уровня:
- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи,
- предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

В предметной области "развитие творческого мышления" для базового и углубленного уровней:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области "хореография и акробатика" для базового и углубленного уровней:

- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

В предметной области "специальные навыки" для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области "спортивное и специальное оборудование" для базового и углубленного уровней:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Оценка качества образования по Программе производится на основе и с учетом требований, контрольных нормативов по избранному виду спорта и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Освоение обучающимися Программы завершается итоговой аттестацией обучающихся,

проводимой Учреждением. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана.

Для обучающихся, осваивающих Программу с дополнительным годом обучения итоговая аттестация проводится по завершении полного срока обучения.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением о текущем контроле, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, утвержденным приказом Учреждения.

Программой предусматривается участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий:

регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории Псковской области и города Пскова;

организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;

организация и проведение совместных мероприятий (учебно-тренировочных сборов и соревнований) с другими Организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Планирование учебно-тренировочных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании годового плана учебного процесса по образовательной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «художественная гимнастика» (на 44 недели).

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, вариативные предметные области, самостоятельная работа и аттестация.

На базовом уровне сложности основными методами теоретической подготовки являются беседы и демонстрации простейших наглядных пособий.

На углубленном уровне сложности проводится анализ техники выполнения элементов художественной гимнастики. Просмотр учебных фильмов, анализ видеосъемки занятий и соревнований.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с краткими сведениями о возникновении, развитии художественной гимнастики в России и мире.

На практических занятиях обучающиеся овладевают техникой выполнения упражнений по художественной гимнастике, развивают свои физические качества, участвуют в физкультурных и спортивных мероприятиях, сдают контрольные нормативы.

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и/или углубленного уровня в области физической культуры и спорта по виду спорта художественная гимнастика .

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1.	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25	10 - 15

1.2.	Общая физическая подготовка	20 - 30	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	10 - 15
1.4.	Вид спорта	15 - 30	15 - 30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	15 - 30
2.	Вариативные предметные области ¹		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
2.2.	Судейская подготовка	-	5-10
2.3.	Развитие творческого мышления	5-20	5-20
2.4.	Хореография и акробатика	5-20	5-20
2.5.	Специальные навыки	5-20	5-20
2.6.	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

Вариативные предметные области выбираются организацией, осуществляющей образовательную деятельность, в зависимости от избранного вида спорта.

Учебный план разрабатывается на основании 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, в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроков обучения по Программе.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения. Под учебным предметом в настоящей Программе понимается система знаний, умений и навыков, отобранных в соответствии с осваиваемыми обучающимися предметными областями согласно специфике и направленности Программы.

Календарный учебный график

Год обучения	Календарный учебный график																																Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Свободные дни																							
	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель									Май				Июнь				Июль				Август										
1	02.09	09.09	16.09	23.09	30.09	07.10	14.10	21.10	28.10	05.11	12.11	19.11	26.11	03.12	10.12	17.12	24.12	01.01	08.01	15.01	22.01	29.01	05.02	12.02	19.02	26.02	05.03	12.03	19.03	26.03	02.04	09.04	16.04	23.04	30.04	07.05	14.05	21.05	28.05	04.06	11.06	18.06	25.06	02.07	09.07	16.07	23.07	30.07	06.08	13.08	20.08	27.08	03.09	10.09	17.09	24.09	36	200	14	
2	02.09	09.09	16.09	23.09	30.09	07.10	14.10	21.10	28.10	05.11	12.11	19.11	26.11	03.12	10.12	17.12	24.12	01.01	08.01	15.01	22.01	29.01	05.02	12.02	19.02	26.02	05.03	12.03	19.03	26.03	02.04	09.04	16.04	23.04	30.04	07.05	14.05	21.05	28.05	04.06	11.06	18.06	25.06	02.07	09.07	16.07	23.07	30.07	06.08	13.08	20.08	27.08	03.09	10.09	17.09	24.09	36	200	14	
3	02.09	09.09	16.09	23.09	30.09	07.10	14.10	21.10	28.10	05.11	12.11	19.11	26.11	03.12	10.12	17.12	24.12	01.01	08.01	15.01	22.01	29.01	05.02	12.02	19.02	26.02	05.03	12.03	19.03	26.03	02.04	09.04	16.04	23.04	30.04	07.05	14.05	21.05	28.05	04.06	11.06	18.06	25.06	02.07	09.07	16.07	23.07	30.07	06.08	13.08	20.08	27.08	03.09	10.09	17.09	24.09	36	200	16	
4	02.09	09.09	16.09	23.09	30.09	07.10	14.10	21.10	28.10	05.11	12.11	19.11	26.11	03.12	10.12	17.12	24.12	01.01	08.01	15.01	22.01	29.01	05.02	12.02	19.02	26.02	05.03	12.03	19.03	26.03	02.04	09.04	16.04	23.04	30.04	07.05	14.05	21.05	28.05	04.06	11.06	18.06	25.06	02.07	09.07	16.07	23.07	30.07	06.08	13.08	20.08	27.08	03.09	10.09	17.09	24.09	36	200	16	
5	10.10	17.10	24.10	31.10	07.11	14.11	21.11	28.11	05.12	12.12	19.12	26.12	03.01	10.01	17.01	24.01	01.02	08.02	15.02	22.02	29.02	06.03	13.03	20.03	27.03	04.04	11.04	18.04	25.04	02.05	09.05	16.05	23.05	30.05	06.06	13.06	20.06	27.06	04.07	11.07	18.07	25.07	01.08	08.08	15.08	22.08	29.08	05.09	12.09	19.09	42	554	20							
6	10.10	17.10	24.10	31.10	07.11	14.11	21.11	28.11	05.12	12.12	19.12	26.12	03.01	10.01	17.01	24.01	01.02	08.02	15.02	22.02	29.02	06.03	13.03	20.03	27.03	04.04	11.04	18.04	25.04	02.05	09.05	16.05	23.05	30.05	06.06	13.06	20.06	27.06	04.07	11.07	18.07	25.07	01.08	08.08	15.08	22.08	29.08	05.09	12.09	19.09	42	554	20							

Условные обозначения:

Т - Теоретические занятия П - Практические занятия С - Самостоятельная работа Ф - Промежуточная аттестация Ш - Итоговая аттестация = - Каникулы

Год обучения	Календарный учебный график																																																Сводные						
	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа				
	02-08	09-15	16-22	23-29	30.09-06.10	07-13	14-20	21-27	28.10-03.11	04-10	11-17	18-24	25.11-1.12	02-08	09-15	16-22	23-29	30.12-05.01	06-12	13-19	20-26	27.01-02.02	03-09	10-16	17-23	24.02-01.03	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03-05.04	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29.06-05.07	06-12	13-19	20-25	27.07-02.08				03-09	10-16	17-23	24-31
1	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10		
Т	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1							
П	11	11	11	11	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11		470					
С	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			18				
Э																																																							
2	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10						
Т	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1							
П	11	11	11	11	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11		470					
С	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			18				
Э																																																							
3	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	15						
Т	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1							
П	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13		545					
С	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			20				
Э																																																							
4	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	15						
Т	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1							
П	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13		545					
С	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			20				
Э																																																							
Ш																																																							

Условные обозначения:

Т – теоретические занятия; П – практические занятия; С – самостоятельная работа; Э – промежуточная аттестация; Ш – итоговая аттестация; = – Каникулы

Расписание занятий в рамках Программы составляется Учреждением для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом специфики Программы, особенностей вида спорта и возрастных особенностей обучающихся. Расписание занятий разрабатывается в начале учебного года и корректируется по мере необходимости, с обязательным уведомлением администрации Учреждения. Расписание утверждается приказом директора. В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями

Учебный план образовательного процесса на 42 недели для базового уровня сложности

№ п/п	Наименование предметных областей /формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
								Количество часов в неделю					
								6	6	8	8	10	10
	Общий объем часов	2016						252	252	336	336	420	420
1.	Обязательные предметные области	1400						172	172	234	234	294	294
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	208						28	28	34	34	42	42
1.2.	Общая физическая подготовка	600						74	74	100	100	126	126
1.3.	Вид спорта	592						70	70	100	100	126	126
2	Вариативные предметные области	616						80	80	102	102	126	126
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	216						32	32	34	34	42	42
2.2	Развитие творческого мышления	100						12	12	17	17	21	21
2.3	Хореография и акробатика	100						12	12	17	17	21	21
2.4.	Специальные навыки	100						12	12	17	17	21	21
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	100						12	12	17	17	21	21
3.	Теоретические занятия	232		232				36	36	38	38	42	42
4.	Практические занятия	1670			1670			200	200	280	280	356	354
4.1.	Тренировочные мероприятия	1448						180	174	246	242	308	298
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	142						10	16	20	24	32	40
4.3.	Иные виды практических занятий	80						10	10	14	14	16	16
5.	Самостоятельная работа	100	100					14	14	16	16	20	20
6.	Аттестация	14						2	2	2	2	2	4
6.1.	Промежуточная аттестация	10				10		2	2	2	2	2	
6.2.	Итоговая аттестация	4					4						4

Учебный план образовательного процесса на 42 недели для углубленного уровня сложности

№ п/п	Наименование предметных областей / формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения			
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
								Количество часов в неделю			
								12	12	14	14
	Общий объем часов	2184						504	504	588	588
1.	Обязательные предметные области:	976						225	225	263	263
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	102						25	25	26	26
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	140						30	30	40	40
1.3.	Вид спорта	394						90	90	107	107
1.4.	Основы профессионального самоопределения	340						80	80	90	90
2.	Вариативные предметные области:	80						20	20	20	20
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	4						1	1	1	1
2.2.	Судейская подготовка	4						1	1	1	1
2.3.	Развитие творческого мышления	20						5	5	5	5
2.4.	Хореография и акробатика	20						5	5	5	5
2.5.	Специальные навыки	24						6	6	6	6
2.6.	Спортивное и специальное оборудование	8						2	2	2	2
3.	Теоретические занятия	50		50				10	10	15	15
4.	Практические занятия:	974			974			225	225	262	262
4.1.	Тренировочные мероприятия	834						185	185	232	232
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	120						30	30	30	30
4.3.	Иные виды практических занятий	40						10	10	10	10
5.	Самостоятельная работа	76	76					18	18	20	20
6.	Аттестация:	28						6	6	8	8
6.1.	Промежуточная аттестация	20				20		6	6	8	
6.2.	Итоговая аттестация	8					8				8

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Методика и содержание работы по предметным областям.

3.2 Обязательные предметные области

3.2.1 Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта» (для базового и углублённого уровней сложности)

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных занятий, разбора методических пособий, кино и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях.

Теоретическая подготовка органически связана с физической, техникотактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каждый обучающийся должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять учреждение, город, страну на соревнованиях любого ранга.

Теоретический материал преподносится в доступной для конкретной возрастной группы форме. По мере обучения отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в группе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера- преподавателя, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у обучающихся правильное, уважительное отношение к товарищам, к соперникам, к работникам учреждения, к судьям, к зрителям.

Темы теоретических занятий для групп базового уровня:

- История развития художественной гимнастики,
- Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе,
- Основы законодательства в области физической культуры и спорта,
- Знания, умения и навыки гигиены,
- Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни,
- Основы здорового питания,
- Осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Темы теоретических занятий для групп углубленного уровня:

- История развития художественной гимнастики,
- Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни,
- Этические вопросы спорта,
- Основы общероссийских и международных антидопинговых правил,
- Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по художественной гимнастике, условия выполнения этих норм и требований,
- Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий художественной гимнастикой,
- Основы питания.

На первых годах обучения необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях художественной гимнастики, её истории и предназначении. В группах базового уровня знакомство обучающихся с особенностями избранного вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный технический элемент или комбинацию технических элементов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В группах углубленного уровня теоретический материал распространяется на весь

период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история художественной гимнастики и философские аспекты хореографического танца, методические особенности построения образовательного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке групп углублённого уровня необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья.

Теоретический материал История развития художественной гимнастики

- характеристика различных видов гимнастики, место и значение в системе физического воспитания.
- исторический обзор истории возникновения вида спорта.
- история развития избранного вида спорта;
- развитие вида спорта в России;
- особенности развития вида спорта в регионе.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

- понятия «физическая культура», «спорт», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическая готовность»; «физическое совершенство», «физкультурное движение», «физическое развитие»,
- «интегральная подготовка»;
- физическая культура, как составная часть общей культуры;
- значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины;
- роль физической культуры в воспитании молодежи. Спортивная деятельность как фактор социализации детей и молодежи.

Основы законодательства в области физической культуры и спорта

- правила соревнований по художественной гимнастике; требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по художественной гимнастике;
- федеральные стандарты спортивной подготовки по художественной гимнастике;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Режим дня, закаливание организма, значение здорового образа жизни

- понятие о гигиене;
- личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта;
- гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи;
- гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом, правильный режим дня для спортсмена;
- гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня),
- водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ);
- гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений;
- значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена;
- режим дня во время соревнований;
- профилактика вредных привычек;
- закаливание организма;
- понятие о заразных заболеваниях (распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний);
- временные ограничения и противопоказания к занятиям избранным видом спорта;
- вред курения и употребление спиртных напитков;
- использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Основы здорового и спортивного питания

- значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья;
- назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Строение и функции организма

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие;
- основные сведения о кровообращении, значении крови, сердце и сосуды;
- дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма;
- органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа);
- органы пищеварения, обмен веществ;
- ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека;
- понятие физических способностей;
- понятие силовые способности;
- понятие скоростно-силовые способности;
- понятие гибкость, ловкость, выносливость;
- совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений на центральную нервную систему, на обмен веществ, спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма, анатомо-физиологическая характеристика избранного вида спорта.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

- спортивное оборудование и инвентарь для художественной гимнастики;
- правила подготовки оборудования и спортивной экипировки к учебным занятиям, соревнованиям;
- гигиенические требования к одежде занимающихся;
- особенности подбора спортивной формы и спортивного инвентаря, специальное снаряжение.

Техника безопасности. Травмы. Страховки. Оказание первой помощи.

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
- инструктаж по технике безопасности во время проведения тренировочного процесса;
- значение и содержание врачебного контроля при занятиях;
- понятие о «спортивной форме», утомление и переутомление;
- меры предупреждения переутомления;
- самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление, Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение;
- понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика;
- первая доврачебная помощь при травмах;
- способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, искусственное дыхание. Переноска и перевозка пострадавшего;
- раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий;
- кровотечение и их виды;
- вывихи. Повреждение костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые);
- действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание;
- действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар;
- основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже, основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Этические вопросы спорта

- понятие «спортивная этика», «нормы поведения в спорте»;
- взаимоотношения участников спортивных процессов;
- нравственное воспитание в спорте.

Присвоение спортивных званий и спортивных разрядов в художественной гимнастике, условия выполнения норм и требования

- спортивные разряды и спортивные звания;

- классификация соревнований, необходимых для выполнения нормативов спортивных разрядов и спортивных званий;
- понятие Единой всероссийской спортивной классификации;
- требования к спортивным судьям. Квалификационные судейские категории.

3.2.2 Предметная область «Общая физическая подготовка» (для базового уровня сложности) **Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения без предметов**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями рук). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловищем. Прогибание из положения лежа на груди с различными положениями и движениями рук и ног. Переходы из упора лежа на груди в упор лежа боком, в упор лежа сзади. Поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («педалирование»).

Упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах.

Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц сгибателей и разгибателей пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола. Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями - попеременное сгибание и разгибание рук (при сопротивлении партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление, комбинации произвольных упражнений.

Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения с предметами.

Со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафета со скакалками.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением).

Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель и на дальность.

Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движениями туловища, маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

Упражнения с отягощениями. С гантелями - сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др.

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.

Координационные способности. 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

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

Длительность сохранения равновесия - это показатель не только уровня развития, но и функционального состояния ЦНС. Этот показатель используют так же как критерий тренированности и готовности гимнасток к соревнованиям. Существенная роль в регуляции положения тела отводится двигательному и вестибулярному анализаторам, а также тактильному и зрительному.

Средства развития функции равновесия:

- упражнения на силу мышц ног и туловища;
- упражнения на уменьшенной опоре - на носках, носке одной ноги;
- упражнения на повышенной опоре - скамейке, бревне;

- упражнения с отключением зрительного анализатора - с закрытыми глазами;
- упражнения с раздражением вестибулярного анализатора - движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;
- фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.

Методы развития функции равновесия:

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

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

Скоростные способности и методика их развития

Скоростные способности или 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 околопредельной 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".

Скоростно-силовые способности и методика их развития

Скоростно-силовые способности или 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.

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:

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

Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка» (для углубленного уровня сложности)

Специальная психологическая подготовка

Психологическая подготовка является составной частью образовательного процесса, осуществляемого в ходе всей подготовки гимнасток. Психологическая подготовка решает воспитательные и образовательные задачи и, кроме того, задачи формирования и совершенствования основных психических качеств и умений, необходимых для участия в соревнованиях. Она предусматривает:

- Нравственную подготовку - формирование у гимнасток идейной убежденности, патриотизма, любви к спорту, дисциплинированности, организованности, коллективизма, чувства долга, исполнительности, личной ответственности, уважения к судьям и соперницам.
- Мотивационно - волевую подготовку - формированию стремления к достижению цели, к самосовершенствованию, развитие волевых качеств (настойчивости, терпеливости, решительности, самообладания и др.) и умения проявлять их в экстремальных условиях спортивной деятельности.
- Развитие психических функций и качеств, необходимых для эффективного исполнения гимнастических упражнений и хореографических приёмов - развитие отчётливости двигательных, зрительных, слуховых и других ощущений, формирование специальных восприятий - «чувства предмета», «чувства музыки» и др. совершенствование способности к самоконтролю движений, концентрации, устойчивости и распределению внимания.
- Освоение приёмов саморегуляции неблагоприятных и психических состояний - формирование способности к самоконтролю состояния психической напряженности, утомления, депрессии и т. п.; овладение приёмами саморегуляции психического состояния (регуляция дыхания, расслабление мышц, интенсивность разминки, словесные самовоздействия, отвлечения и переключения внимания, психорегулирующая или аутогенная тренировка и др.).
- Психологическое образование - формирование способности к целенаправленному самообладанию, вооружению гимнасток объёмом знаний о собственных психических качествах, состояниях, возникающих в ходе спортивной деятельности, о факторах, обуславливающих возникновение и протекание этих состояний.

Специальная психологическая подготовка направлена на создание у гимнастки состояния психической готовности к конкретным соревнованиям. Можно выделить ряд общих задач этой подготовки:

- Определение цели участия гимнастки в данных соревнованиях, постановка соревновательных задач, адекватных возможностям.
- Формирование соревновательной мотивации.
- Уточнение необходимых сведений об условиях предстоящих соревнований (обстановка, противницы), оценка и анализ возможностей спортсменки.
- Программирование соревновательной деятельности с возможно полным моделированием условий предстоящего соревнования.
- Использование индивидуальных способов сохранения нервно-психической свежести к началу соревнований, приёмов саморегуляции неблагоприятных психических состояний. Успех этой подготовки зависит, прежде всего, от гимнастки. Поставленные перед ней задачи будут влиять на формирование её мотивов и отношения к соревнованиям лишь при условии, когда они внутренне принимаются ею, становятся её личными задачами.

Непосредственная психологическая подготовка осуществляется в процессе самих соревнований, перед исполнением конкретных гимнастических упражнений. Это завершающий и очень ответственный момент всей психологической подготовки к

соревнованиям, требующий концентрации всех сил гимнастки.

Непосредственная подготовка включает в себя следующие этапы:

- Ориентировку в конкретных условиях выполнения гимнастических комбинаций и предварительное практическое и идеомоторное апробирование её исполнения.
- Сосредоточение, включающее мысленное представление всего упражнения либо главных или начальных его элементов и определение момента полной готовности к действию.
- Оценку выполненных действий, определение ошибок и внесение необходимых поправок в дальнейшее выполнение этих действий.

Непосредственная психологическая подготовка осуществляется главным образом самой гимнастикой. Она требует предварительного освоения приёмов и способов настройки на выполнение целостных упражнений. Отработка этих приёмов и способов обычно происходит в процессе базовой психологической подготовки.

Способность к саморегуляции психической деятельности основана на определенном объёме знаний, которым обладает гимнастка. Такие знания гимнастка должна получать путём целенаправленного самонаблюдения и психологического образования.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) в художественной гимнастике - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение гимнастических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Установлено, что СФП наиболее эффективна только тогда, когда она осуществляется в **единстве с общей физической подготовкой**. При этом, однако, нужное соотношение средств ОФП и СФП зависит от года обучения. Так, если у гимнастов-новичков необходимое соотношение двух данных видов подготовки примерно равно, то на углубленном уровне даже в подготовительном и переходном периодах ОФП составляет не более 5-15% учебно-тренировочного времени, не говоря уже о соревновательных микроциклах, когда средства ОФП используются еще меньше.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая гимнастами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

В процессе биологического развития физические, психомоторные качества гимнастов и их двигательные возможности развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма человека и ростом мастерства спортсмена. Однако, как показывают практика и исследования, сам по себе ход естественного развития качеств не может удовлетворить постоянно возрастающих требований к сложности упражнений и техническим возможностям гимнастов. Поэтому параллельно с обучением, технической подготовкой и тренировкой спортсменов должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического, функционального состояния гимнастов на всех этапах их спортивной карьеры.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике спортивной гимнастики является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для тех или иных видов гимнастического многоборья и конкретных упражнений. При этом особо возрастает значимость так называемой базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных гимнастических навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий. Это, в частности - прыжковая (толчковая), вращательная (в том числе пируэтная), доскоковая, стоечная подготовка и др.

Координационная сложность многих гимнастических элементов и освоение новых по структуре движений требуют каждый раз дополнительного совершенствования методов

СФП, способных обеспечить необходимую физическую базу для наиболее эффективного обучения упражнениям. Например, выполнение на брусках разной высоты элементов в висе сзади, «выкрученных оборотов», перелетов, переходов с малой амплитуды движения на большую и наоборот, требует специальной растяжки и (или) «подкачки», отвечающих структурно-технической специфике этих движений.

Планирование уровня физической подготовленности и поэтапного процесса связанной с этим подготовки, направленной на **комплексное развитие двигательных способностей**, необходимых для занятий (скоростносиловые и силовые качества, подвижность в суставах, специализированная по видам выносливость, психомоторные и мышечно-двигательные дифференцировочные способности, вестибулярная устойчивость и др.) - одно из основных условий управления процессом обучения и занятия в гимнастике. Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке и, соответственно, выступлениях на соревнованиях.

В связи с этим на углубленном уровне сложности важна индивидуализация СФП. Педагог должен знать особенности структуры двигательных качеств каждого гимнаста, характерные недостатки в его подготовке, знать, чем они обусловлены, и основные пути их возможного устранения.

К часто встречающимся недостаткам СФП относятся, например, слабые мышцы-разгибатели (как ног, так и всего тела) и, как следствие -дефицит, силы скоростносиловых возможностей, необходимых для отталкиваний.

Следствием слабости мышц спины, особенно в поясничном и грудном отделах, являются ошибки в осанке, потеря «линии» при выполнении упражнений на перекладине, брусках и т.д.

Недостаточная активная гибкость в нижнем отделе позвоночника, тазобедренных суставах - причина неполного сгибания, «складывания» при перемахах, продевах и др. Отсутствие хорошей подвижности в плечевых и тазобедренных суставах отрицательно сказывается на классе выполнения элементов на коне, бревне, в вольных упражнениях.

Неподготовленность мышц бедра, голени, связочного аппарата голеностопного сустава к работе в уступающе-останавливающем режиме часто является причиной не только ошибок в приземлениях, но и серьезных травм.

Важно подчеркнуть, что тренирующее воздействие, обусловленное многократным выполнением самих по себе различных гимнастических элементов, соединений, соревновательных комбинаций, заменить СФП никак не может. Только при правильно спланированной (в том числе индивидуализированной) СФП потенциал двигательных возможностей гимнастов будет постоянно наращиваться в соответствии с **принципом опережающего развития** и эффективно сопрягаться с технической подготовкой на каждом виде гимнастического многоборья.

3.2.4 Предметная область «Вид спорта»

(для базового и углублённого уровней сложности) Техническая подготовка

Художественная гимнастика, как и любой вид спорта, нацелена прежде всего на достижение спортивного результата, но широкий круг ее средств позволяет решать и другие задачи физического воспитания различных контингентов.

Основы техники, классификация и методика обучения упражнениям без предмета

1. Специфические упражнения.

Специфические упражнения - это условное название наиболее специфических для художественной гимнастики движений. Они отражают одну из основных особенностей художественной гимнастики - целостность движений.

К специфическим упражнениям художественной гимнастики относятся:

- пружинные движения;
- расслабления;
- волны;
- взмахи.

В структуре этих движений имеется явное сходство, заметное даже при визуальном

наблюдении, но есть и существенное различие.

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

Пружинные движения выполняются:

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

Основная форма целостного пружинного движения - из стойки на носках, руки в стороны (вверх или вниз), одновременно сгибая ноги, туловище и руки, прийти в положение круглого приседа на пятках с согнутыми к плечам руками и затем, одновременно разгибая все суставы, вернуться в исходное положение. Программа обучения:

- Изучить пружинные движения отдельно ногами и руками;
- Освоить положение круглого приседа;
- Разучить упражнение в целом.

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

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

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

Волны выполняются:

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

Характеристика основных целостных форм волны:

Волна вперед - из стойки на носках, руки вверх, принять положение круглого полуприседа с отстающим движением рук, плеч и головы, и последовательно выводя вперед, разогнуть колени, тазобедренные суставы и суставы позвоночника, начиная с нижних и заканчивая шейными отделами. Программа обучения:

- Разучить волну туловищем в седе на пятках и в стойке на коленях, вначале без, а затем с движением рук;
- Разучить волну, стоя лицом и спиной к опоре (без рук);
- Разучить волну боком к опоре с движением рук;
- Разучить волну без опоры, вначале на всей стопе, затем на носках.

Обратная волна - из стойки на носках, руки вверх, наклон назад, приседая, последовательно вывести назад таз и поясницу до положения круглого приседа, затем продолжить, как в волне вперед.

Программа обучения:

- В упоре стоя на коленях последовательное выгибание и прогибание спины, начиная с поясницы;
- Разучить обратную волну лицом к опоре (без рук);
- Разучить обратную волну боком к опоре с движением рук;
- Разучить обратную волну без опоры, вначале на всей стопе, затем на носках.

Боковая волна — из стойки на носках, руки вправо (влево), наклониться влево (дуга) и, приседая, вывести влево последовательно колени, таз, поясничный, грудной, шейный отделы позвоночника и руки.

Программа обучения:

- Из седа на бедре с согнутыми ногами встать на колени с волной туловищем и сесть на другое бедро без и с движением рук;

- Боковая волна боком к опоре без движения рук;
- Боковая волна лицом к опоре без и с движением рук;
- Боковая волна без опоры.

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

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

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

2. Наклоны и равновесия

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

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

Различаются наклоны:

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

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

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

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

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

Методика обучения наклонам должна включать, во-первых, специальную физическую подготовку, направленную на:

- Развитие гибкости позвоночного столба во всех его отделах: поясничном, грудном, шейном, а также в тазобедренных и плечевых суставах;
- Развитие силы мышц туловища и ног;
- Совершенствование вестибулярной устойчивости.

Во-вторых, обучение наклонам должно предполагать постепенное усложнение:

- По амплитуде наклона,
- По трудности сохранения устойчивого положения.

Наиболее сложными можно считать наклоны назад, т.к. при их выполнении требуется высокий уровень развития гибкости в позвоночнике, вестибулярной устойчивости, координации движений. В положениях наклона назад выполняются наиболее трудные и оригинальные элементы, причем не только в группе наклонов как технических элементов (согласно таблице трудности), но и равновесий и поворотов. Элемент наклона присутствует и в акробатических упражнениях.

Поэтому очень важно изначально овладеть навыком наклона назад из различных положений. Простейшим базовым навыком можно считать наклон из исходного положения стойка на коленях руки вверх.

Техника: Из стойки на коленях руки вверх поднять голову, смотреть на кисти рук. Подавая бедра и таз вперед и максимально отводя плечи назад, прогибаясь сначала в грудном отделе, а затем в поясничном, наклониться назад до касания пальцами пола. Не задерживаясь в положении наклона, подавая вперед таз (не сгибаясь в тазобедренных суставах), медленно подниматься, подтягивая мышцы ягодиц и живота в исходное положение. Руки как можно дольше остаются отведенными назад, голова последней возвращается в исходное положение.

Создание предпосылок обучения.

Физическая готовность.

Наклон назад требует, прежде всего, хорошей:

гибкости в поясничном отделе позвоночника, которая развивается при выполнении ряда общеразвивающих партерных упражнений:

- упор лежа прогнувшись;
- "рыбка";
- "корзиночка" и др.
- гибкости в плечевых суставах, которая развивается рядом упражнений у гимнастической стенки, пассивных упражнений с помощью тренера или партнера;
- вестибулярной устойчивости, развивающейся в процессе акробатической подготовки: перекаты в группировке, кувырки вперед и назад.

Техническая готовность.

Умение сохранять мышечный тонус во время выполнения упражнений (не "разваливаться"), выполнять наклоны головы в различных направлениях. Наклон назад из исходной позиции (и.п.) лицом к гимнастической стенке, с опорой руками.

Психологическая готовность.

Связана с преодолением страха упасть при выполнении наклона из-за нарушения равновесия. Снижению психологической напряженности способствует создание безопасных условий выполнения упражнений.

Последовательность обучения. У опоры:

И.п. стойка на коленях лицом к гимнастической стенке, руки, согнутые в локтях, лежат на опоре на уровне груди;

1-4 - подавая таз вперед до касания стенки, наклон назад, слегка придерживаясь руками опоры; 5-8 - возвращение в исходное положение.

И.п. - стойка на коленях спиной к опоре, руки вверх; 1-4 - наклон назад до касания пальцами стенки;

5-8 - возвращение в и.п.

И.п. - стойка на коленях, согнутыми руками упереться в поясницу (пальцы вниз);

1-4 - как бы толкая руками таз вперед, наклон назад до горизонтали; 5-8 - не давая себе "отставить" таз назад, возвращение в и.п.

Целевое упражнение:

И.п. - стойка на коленях, руки вверх; 1-4 - наклон назад;

5-8 - и.п.

Технические ошибки.

Наиболее характерная ошибка - отставление таза назад - связана, в основном, со страхом упасть. Предложенная последовательность обучающих упражнений постепенно снимает чувство страха, в некоторых случаях можно использовать страховку.

Последующие задания.

Связаны с увеличением амплитуды, скорости выполнения, фиксацией позы наклоны с захватом руками стоп, голеней, сочетанием наклона с работой предметом.

Другим базовым навыком можно считать наклон назад из исходного положения - стойка на одной ноге, другая нога вперед на носке, руки вверх - возвращение в и.п.

Техника выполнения сходна с наклоном на коленях, но здесь необходимо сохранить равновесие на опорной прямой ноге.

Предпосылки обучения.

Физическая готовность.

Требуется развитие тех же качеств, что и в предыдущем упражнении, но более высокого уровня.

Техническая готовность.

Владение навыком наклона на коленях. Умение выполнять "мост" из положения лежа и стоя ноги врозь. Умение выполнять "мост" с одной стороны частично снимет чувство страха. Сформирует ощущение в положении наклона, но, с другой стороны, может создать предпосылки для отрицательного переноса навыка, выражающегося в том, что гимнастка будет смещать центр тяжести, находящийся над опорной ногой, и вставать на руки. Эту ошибку необходимо предупредить изначально.

Психологическая готовность.

Связана с преодолением еще большей степени страха упасть. Овладение навыком наклона на коленях и умение выполнять "мост" почти полностью снимают психологическую напряженность.

Безопасные условия создаются за счет опоры или помощи и страховки. Последовательность обучения.

1. И.п. - левым боком к опоре, стойка на левой ноге, правая вперед на носок, левая рука на рейке на уровне груди, правая рука вверх, смотреть на правую кисть;
1-4 - наклон назад до касания пальцами пола; 5-8 - и.п.

Методические указания.

И.п. создает безопасные условия выполнения упражнения, но в то же время провоцирует выполнение наклона с перекосом плеч, что может в дальнейшем стать значительной ошибкой. Следует добиваться наклона одновременно двумя плечами и не задерживаться долго на этом упражнении, предлагая более сложные условия выполнения.

2. На середине. Наклон назад до горизонтального положения и возвращение в и.п.

3. Постепенно увеличивая амплитуду, наклон до касания пальцами пола. Предпосылки обучения.

Физическая готовность.

Развитие тех же качеств плюс активной гибкости в тазобедренных суставах, силы мышц ног, спины, живота.

Техническая готовность.

Владение базовыми навыками наклонов, умение выполнять медленные перевороты вперед и назад. Техника целевого упражнения.

Из и.п. - стойка на носках, руки вверх, - шагом левой вперед на носок -мах правой вперед. Когда маховая нога достигает уровня плеч, начинается наклон туловища назад до касания пальцами пятки опорной ноги. При этом маховая нога продолжает мах, достигая максимальной амплитуды.

Момент достижения максимальной амплитуды должен совпасть с низшей точкой наклона. Не задерживаясь в положении наклона, сразу начинается подъем туловища. При этом свободная нога, слегка опустившись, придерживается и остается на уровне головы после подъема туловища, а затем относительно медленно приставляется на полупальцы к опорной ноге.

Такой наклон по своей сути является динамическим равновесием. Психическая готовность.

Связана с небольшой степенью страха, т.к. овладение медленными переворотами создает достаточно четкие ощущения в положениях головой вниз.

Последовательность обучения:

1. И.п. - пол поворота к опоре, стойка на левой ноге, правая - максимально высоко вперед на опору. Левая рука лежит на опоре, правая - вверх; 1-2 - наклон назад до касания пола (или пятки); 3-4 - и.п.
2. То же, но правая нога удерживается силой.
3. И.п. - боком к опоре, стойка на носках, левая рука на опоре, правая - вверх. Выполнение целевого упражнения с опорой левой рукой.
4. Целевое упражнение на середине.

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

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

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

В основе техники равновесий лежат физические законы. В соответствии с ними, равновесие сохраняется, если центр тяжести тела ШТП проектируется на площадь опоры. Степень устойчивости зависит от двух факторов: площади опоры и высоты расположения

ЦТТ. Чем больше площадь опоры и ниже ЦТТ, тем устойчивее равновесие и его технически легче выполнить.

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

Классифицируются равновесия по следующим признакам:

- По направлению наклона (отклонению) туловища;
- По амплитуде наклона;
- По амплитуде отведения свободной ноги;
- По положению свободной ноги;
- По способу удержания свободной ноги;
- По способу опоры.

По направлению наклона туловища различают:

- Передние равновесия (туловище наклоняется вперед).
- Боковые равновесия (туловище наклоняется в сторону)
- Задние равновесия (туловище наклоняется назад).

По амплитуде наклона туловища различают:

- Высокие равновесия (туловище не наклоняется, а слегка отклоняется)
- Горизонтальные равновесия (туловище наклоняется на 90°)
- Низкие равновесия (туловище наклоняется на 135° и более).
- Амплитуда отведения свободной ноги может быть на $45, 90, 135, 180$ и более градусов. Технически трудными считаются равновесия при отведении свободной ноги в диапазоне от 90 до 180 градусов.

Положение свободной ноги может быть прямым и согнутым. По способу сгибания свободной ноги различают равновесия *пассе*, *атитюд* и *кольцом*.

Удержание свободной ноги может быть пассивным - с помощью руки и активным - силой мышц без помощи руки.

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

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

Согласно действующим Правилам судейства соревнований (2001 г.) считаются не равновесиями, а наклонами. Но - это искусственно введенные факторы, т.к. при всей полноте технических признаков все эти элементы являются равновесиями.

Обобщая сведения различных источников, а также анализируя классификацию равновесий на одной ноге, можно выделить базовые навыки и профилирующие упражнения в равновесиях.

К базовым навыкам можно отнести:

- Стойки на носках по VI, III позициям.
- Закрытая и открытая осанка. Закрытая - круглый полуприсед на носках. Открытая - стойка на носках с приподнятой головой и максимальным грудным прогибом, спина прямая.
- Сохранение равновесия в стойке на одной ноге (на всей стопе и на носке), другую назад, в сторону, вперед на 45° .
- Сохранение равновесия в стойке на одной ноге (на всей стопе и на носке), другая согнута, носок у колена вперед, в сторону, бедро поднято на 90° . Владение навыками "жесткой" спины. **К профилирующим** можно отнести:
- высокое переднее равновесие;
- горизонтальное переднее равновесие ("ласточка");
- высокое заднее равновесие, нога на 180° с захватом;
- вертикальное боковое, нога на 180° с захватом;
- горизонтальное боковое, нога на 90° .

Помимо равновесий на одной ноге в настоящее время широко применяются и являются трудностями равновесия на колене с различными положениями ноги и тела и в приседе на

одной.

Профилирующими в этих группах равновесий можно выделить:

- равновесие на колене, другая нога на 90°.
 - равновесие в приседе на одной, другая - на 90°. К **профилирующим комбинациям** можно отнести:
- Соединения из 2-х, 3-х и более равновесий переводом ноги (с опусканием и без опусканий на всю стопу).
- То же, но с изменением положения туловища и опорной ноги.
- Комбинирование 1-го и 2-го способов.

Соединения из равновесий на одной ноге, в приседе на одной ноге и на колене.

Подобные профилирующие комбинации можно вводить в тренировку не только на этапе углубленной специализированной подготовки, но и на этапе начальной специализации. В этом случае для составления комбинаций следует выбирать несложные равновесия с низким положением ноги. При этом главной задачей станет формирование навыка устойчивости в условиях динамического равновесия.

Техника основных базовых и профилирующих равновесий

Описание техники выполнено как на основе кинематических, так и динамических характеристик движения, потому что именно передача мышечных ощущений с помощью слова является наиболее трудным аспектом деятельности тренера в процессе обучения.

Стойка на носках в III позиции.

- Особенности исполнения:
- максимальный подъем на носки;
- выворотное положение бедер и, как следствие, разворот носков наружу;
- основание большого пальца сзади стоящей ноги касается основания мизинца впереди стоящей, стопы. Ноги плотно сомкнуты, максимально устойчивы;
- в спине ощущение перекрестного напряжения от плеча впередистоящей ноги к ягодице сзади стоящей (это важнейшее ощущение также в арабесках, аттитюдах).

Высокие и передние равновесия.

Основой красивого равновесия с ногой назад является не только достаточная подвижность в тазобедренных суставах, но и гибкость позвоночника, т.е. подвижность в поясничном, грудном и шейном отделах. При отведении ноги назад таз в той или иной степени наклоняется вперед, что должно компенсироваться противоположным движением туловища и плеч. Для того, чтобы удерживать это положение нужно значительное напряжение мышц спины, особенно это касается поясничного отдела. "Стержень устойчивости - позвоночник", - писала А.Я. Ваганова, - "когда вы сумеете его почувствовать и захватить мускулатурой в области поясницы, вы уловите этот стержень".

При выполнении равновесий на носке, пальцы ног принимают самое активное участие в сохранении равновесия. Гимнастка стремится исключить движения в голеностопном и коленном суставах (с этой целью стопа полностью натягивается, плотно захватывается мышцами, отводящими носок наружу). Все пальцы плотно прижимаются к полу, "впиваются" в него, контролируя равновесие, гася микроколебания центра тяжести своим усилием. Более значительные колебания можно погасить перемещением рук. Положение же ног и туловища должно фиксироваться. Итак, пальцы ног, стопа и руки позволяют осуществлять микрокоррекции позы тела. Расположение ноги, туловища, угол наклона таза определяют форму движения и саму возможность сохранить равновесие, ведь центры масс должны быть уравновешены вокруг оси устойчивости. Этот баланс может быть более или менее управляемым, в зависимости от характера позы.

Боковые равновесия.

При выполнении бокового равновесия таз наклоняется в сторону, без этого трудно достичь большой амплитуды, опорная нога смещается в сторону свободной, туловище, уравновешивая своей массой тяжесть поднятой ноги, отклоняется в противоположную. Если гимнастка стремится сохранить линию плеч параллельно полу, ей приходится изгибать позвоночник, что иногда содействует развитию сколиоза. В целом, небольшое смещение и наклон плеч в сторону противоположную поднятой ноге следует признать технически

правильным, обеспечивающим как амплитуду, так и устойчивость.

Задние равновесия.

Задние равновесия требуют полностью выключенного, как бы посланного вперед на опорной ноге таза. По возможности следует избегать перекоса таза и его поворота вокруг оси опорной ноги. Плечи слегка отклоняют назад, избегая расслабления мышц поясничного отдела и округления спины. В этом случае возможна устойчивая фиксация равновесия с высоко поднятой вперед ногой. Если необходимо выполнить наклон назад, то нога должна как бы еще приподняться и подтянуться вверх. Вместе с наклоном назад таз слегка подается вперед и голова не должна преждевременно наклоняться назад. Для возвращения в исходное положение начинается поднимание туловища по возможности с откинутой головой и прогибом в грудном отделе. По мере подъема туловища таз подается назад, свободная нога либо остается высоко поднятой, либо постепенно опускается до приставления к опорной в плотно сомкнутую стойку - III позиция на носках.

В равновесиях чрезвычайно важен момент координации. Например, при исполнении высокого равновесия движение ноги должно опережать наклон туловища вперед, а при выходе из позы движение туловища предшествует опусканию ноги, она как бы запаздывает. При фиксации равновесий двигательные ощущения специфичны. Для того, чтобы не снизить качество исполнения к концу, напряжение нельзя ослаблять, необходимо стремиться как бы вырастать, усиливая сокращение мышц, наращивая, а затем переключая его с одного звена на другое. Поза живого тела никак не аналогична скульптурной окаменелости, она развивается, живет, чередуются напряжения разных мышечных волокон, непрерывно перемещается центр тяжести, колеблясь в поле устойчивости, подготавливается момент перехода к следующему движению. Мысль одухотворяет и оживляет действие, превращая его в символ.

Методика обучения равновесиям

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

- развитие силы и укрепление мышц стопы и голени.
- развитие функции вестибулярной устойчивости.
- развитие пассивной и активной гибкости в плечевых, тазобедренных суставах, позвоночнике.
- развитие динамической и статической силы мышц ног, спины, живота.
- *Техническая готовность.*
- Навык сохранения осанки.
- Базовый навык стойки на высоких полупальцах.
- Умение принимать позу с точным пространственным положением звеньев тела ("чувство позы").

Психологическая готовность.

Может состоять в формировании мотивации необходимости предварительной физической подготовки, в формировании знаний об условиях сохранения равновесий, о критериях красоты позы и ее значении как средстве выразительности. Обучение равновесиям должно предполагать постепенное усложнение, которое заключается:

- в последовательном овладении равновесиями от базовых навыков к профилирующим элементам и далее к более сложным;
- в постепенном переходе от облегченных условий выполнения к основным:
- у опоры (лицом, боком) на всей стопе;
- у опоры на носке;
- с временным отпуском опоры;
- на середине, на всей стопе;
- на середине, на носке.

Рекомендации по обучению равновесиям.

Для того, чтобы сохранять устойчивое равновесие, нужно научиться исключать лишние степени свободы, создавать прочную основу за счет фиксации колена и стопы. Научить детей фиксировать колено и стопу легче всего в седах:

1. Сидя на полу, сомкнуть ноги, выпрямить колени, пятки оторвать от пола и при плотно сомкнутых голенях постараться развести натянутые носки. Это положение дает представление о работе ног.

2. В седе развернуть бедра наружу, мизинцами коснуться пола, сгибая и разгибая, добиваться полного натягивания и плотной фиксации.

3. То же лежа на спине, руки вверх, за голову. Сомкнуть носки и, натягивая колени, оторвать пятки от пола - развернуть бедра наружу до касания пола мизинцами натянутых стоп. Поднимать ногу на 45° , 90° , 135° , затем амплитуда увеличивается до максимальной. Таз от пола не отрывать, выполнять упражнение поочередно правой и левой ногой. Свободная нога плотно прижата к полу.

4. Выполнить упражнение лежа на животе.

Упражнения преследуют цель научить детей фиксировать колено и голень, разворачивать бедро, без чего невозможно достижение полной амплитуды при отведении ноги вперед, в сторону, назад. Научить это делать, сохраняя выпрямленное положение тела, обращая внимание на движения в тазобедренных суставах, контролируя амплитуду.

При работе над равновесиями внимание гимнасток направляется первоначально на позу, необходимую для правильного исполнения элемента. Предварительное овладение позой сокращает сроки обучения и повышает его качество. Следует указать на особую роль позы в любом действии, а тем более в упражнениях художественной гимнастики. Мы имеем ввиду осанку вообще и динамическую осанку в частности. При овладении элементами динамической осанки подразумевается выделение для обучения не одной, а нескольких поз:

- пусковая (поза, предшествующая фазе основных действий);
- рабочая (основная, составляющая техническую сущность движения);
- завершающая (позволяющая осуществить наиболее эффективный и целесообразный выход из рабочей позы).

Необходимо, чтобы поза была правильной, принята в должный временной момент, точно повторялась в повторях или целенаправленно изменялась для поиска нужного варианта. Использование ориентиров дает возможность улучшить управление динамической осанкой. Ориентиров может быть несколько: зеркало, партнер, показ тренера, линии на стене, предметы в зале, двигательные ощущения углов расположения звеньев тела, амплитуды. Затем внимание направляется на совершенствование быстрых, плавных или средней скорости переходов в позу и выходов из нее.

В этом случае фиксация взгляда значительно повышает возможности сохранения равновесия тела, а правильное его направление повышает качество, да и саму возможность ловли предмета после броска, поэтому при тренировке равновесий и поворотов положению головы и направлению взгляда придается большое значение. Еще не владея навыком, с помощью простых движений головой в стойке на носках можно создавать условия, свойственные выполнению сложнейших равновесий.

Движения головы, туловища, рук и ног по разному влияют на сохранение равновесия тела.

Средства формирования устойчивости в динамических действиях:

- постановка стопы и высоких полупальцев;
- активные действия руками (махи, круги) при выполнении перемещений и сохранении поз;
- повороты и наклоны, а также круговые движения головой при выполнении поз и в перемещениях (разновидности ходьбы и бега, танцевальные соединения, учебные комбинации);
- медленные и быстрые наклоны, повороты и круговые движения туловищем с открытыми и закрытыми глазами в различных стойках;
- быстрая фиксация взгляда на ориентирах при разных положениях головы после вестибулярных нагрузок, прыжков, полукробатических элементов;
- увеличение продолжительности сохранения позы на носке одной ноги;
- сокращение подготовительных движений, времени входа в равновесие,
- достижения нужной амплитуды, расположения звеньев тела;
- отдельная проработка движений руками, головой в момент фиксации
- равновесия;

- перемена позы в равновесии (высокое/переднее, заднее/боковое/переднее, боковое/наклон в заднее и т.п.);
- серии фиксации равновесий в различных соединениях (пружинящие поднимания на носок при сохранении позы, то же после поворота на 180, 360 и более градусов, прыжок/равновесие/поворот/наклон и т.д.).

Следует постоянно помнить о чередовании правой и левой ноги, движений на двух и на одной ноге, использовании длительных фиксаций и серий динамичных перемещений с продвижением вперед и назад, в стороны, по кругу, ракурсах и эстетической окраске каждого движения.

Специфические элементы художественной гимнастики (волны и взмахи), утратившие свое значение для квалифицированных гимнасток, принесут пользу в работе с детьми. Целостная волна из различных исходных положений может служить средством овладения устойчивым равновесием в упражнениях с предметами.

Другие способы направленные на повышение устойчивости тела: удлинение времени сохранения поз, временное исключение зрительного контроля, вестибулярные нагрузки, уменьшение площади опоры, увеличение высоты опорной поверхности, включение предварительных или сопутствующих движений и др.

Устойчивость зависит от силы, гибкости, координации, сложности элемента, сбивающих факторов, выработанное автоматизмов.

Программу совершенствования функции равновесия можно представить следующим образом:

- фиксации поз;
- вестибулярные нагрузки как сбивающий фактор до и после фиксаций;
- манипуляции предметами во время фиксаций позы на всей стопе, на носках (в различных исходных положениях), на одном носке (собственно равновесия);
- увеличение продолжительности фиксаций;
- сокращение подготовительных движений перед принятием позы;
- перемена позы в равновесии (медленно, быстро);
- сохранение равновесия с прыжком, поворотом, наклоном, усложняющимися манипуляциями предметом;
- исключение зрительного контроля;
- отдельная проработка в равновесии движений головой, руками, туловищем, ногой, предметом (разные предметы, разные структурные группы);
- серии фиксаций в соединениях и цепочках движений (на одной ноге - пружина на носок; поворот - равновесие; прыжок - поворот - равновесие - наклон), чередуя правую и левую ноги, на двух ногах - на одной.

Внимание гимнасток последовательно направляется на совершенствование динамической осанки, расположение звеньев, увеличение амплитуды. Затем совершенствование быстрых, плавных, средней скорости переходов в позу и выходов из нее.

Повороты

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

- стопа;
- тазовый пояс;
- плечевой пояс.

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

Скорость поворота определяется следующими факторами:

- Силой отталкивания от опоры.

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

Классифицировать повороты следует:

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

По способу исполнения различают повороты:

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

Позы поворотов классифицируются следующим образом:

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

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

В последние годы арсенал поворотов у гимнасток заметно обогатился новыми формами. Официально признаны и включены в таблицы трудности повороты в приседе, с постепенным сгибанием и выпрямлением опорной ноги, повороты с наклонами вперед и назад, повороты на коленях. Соответственно и методика обучения должна быть нацелена на освоение всех имеющихся разновидностей поворотов. Все повороты можно выполнять в одноименную и разноименную стороны, сразу вставая на носок опорной, либо спружинив на нее (из положения выпада или угол, стоя на опорной).

Анализ классификаций по различным признакам позволяет выделить **элементы "школы" и базовые навыки:**

- Повороты на двух ногах с переступанием.
- Скрестный поворот на 360°.
- Поворот, переступая на одной ноге (тур лян), другая согнута в различных положениях или назад на 45°.
- Поворот на 360° с ногой, согнутой вперед, в сторону, носок у колена.

К профилирующим можно отнести упражнения, отражающие сходные способы выполнения (типичные в каждом вертикальном столбце приведенной классификации):

- Поворот с ногой в пассе на 360°, 720° одноименной и разноименной.
- Поворот с ногой вперед и в сторону на 90°, на 360° (для этой группы поворотов характерен замах, как руками, так и свободной ногой).
- Поворот с ногой назад, поднятой на 90°, 360° (замах выполняется только руками, необходим

навык "жесткой" спины).

- Поворот в переднем горизонтальном равновесии на 360° .
- Поворот н ногой вперед в приседе ("казак").
- Поворот с ногой назад в приседе на 360° .
- Поворот на колене на 360° .

К профилирующим комбинациям можно отнести различные способы соединений поворотов:

- Без смены опорной ноги с опусканием на пятку:
одноименный 360° нога назад ($45^\circ, 90^\circ$) + 360° - согнута вперед, носок у колена опорной ноги;
разноименный 360° нога согнута в аттитюд вперед + такой же.
- Со сменой опоры:
одноименный 360° нога вперед на 90° + разноименный 360° в аттитюде; разноименный в аттитюде + одноименный с захватом вперед.

Основы техники поворотов.

В структуре поворотов, как и в любом техническом движении, можно выделить стадии. В наиболее сложных поворотах можно выделить 4 стадии:

1. Подготовительная стадия.

Связана с принятием наиболее удобного положения для отталкивания и замаха руками. Это могут быть II, IV позиции, выпад, подседание.

2. Основная стадия.

Содержит действия, вызывающие поворот вокруг вертикальной оси. Это отталкивание в сочетании со взмахом.

3. Стадия реализации.

Представляет собой собственно поворот на одной ноге. Тело гимнастки движется по инерции. При этом ее поза может меняться, но, как правило, гимнастка должна продемонстрировать определенную фиксированную форму с совершенно определенной амплитудой свободной ноги.

4. Завершающая стадия.

Связана с остановкой поворота и выполнением связующих действий. Это может быть остановка приставлением свободной ноги к опорной (из этого положения можно выполнить последующий прыжок толчком двумя). Либо торможение опусканием на всю стопу и последующий поворот, либо равновесие, либо прыжок толчком одной.

Так же, что очень эффектно, это может быть постепенное "затухание" в равновесии на носке.

Скрестный поворот на 360°

Этот элемент позволяет овладеть вращением с выпрямленным положением тела, которое потребуется в дальнейшем для выполнения более сложных форм. Помимо того, что при выполнении скрестных поворотов тренируется вестибулярная сенсорная система, мы достигаем также технического эффекта, связанного с овладением умением переносить тяжесть тела на одну ногу и четко завершать поворот, быстро и плотно приставляя ногу. Этого и следует добиваться от гимнасток, давая им те или иные варианты скрестных поворотов.

Скрестные повороты выполняются из сомкнутой стойки на носках, руки в стороны. Занося ногу скрестно вперед или назад, носком оттолкнуться от пола и придать телу вращение на опорной ноге. После поворота на 180° , когда ноги снова оказываются в сомкнутой стойке, слегка приподнимая носок рабочей ноги, чтобы не помешать вращению, прижать его к полу, после поворота еще на 180° (т.е. возвращения в и.п.), ноги плотно сомкнуты. Чтобы ускорить вращение, руки быстро поднимаются в III позицию. Туловище и голова сохраняют прямое положение. В зависимости от постановки ноги скрестно спереди или сзади будет выполнен одноименный, либо разноименный поворот.

При обучении нужно строго следить за сохранением прямого, подтянутого положения тела, сохранять "стержень устойчивости" на опорной ноге. При завершении обычно проявляются все ошибки, характерные для поворотов: схождение с места, изгибы и наклоны туловища, оседание на опорной ноге, сгибание ног, неплотное приставление и т.п. Все эти нюансы могут оказать существенное влияние на последующую технику. Правильное,

качественное выполнение этой формы поворота застрахует гимнасток от всех перечисленных ошибок и недостатков исполнения.

После обучения завершению поворота в VI позицию нужно научить также завершать его в условной III позиции.

Повороты, переступая на носках.

В завершенном виде этот элемент выглядит как балетное шэне. Его освоение связано не столько с овладением собственно вращением на носке, сколько со специфическими движениями головы, поначалу отстающей от движения плеч, а затем опережающей их. Этот элемент очень важен для занятия контроля, за направлением взгляда в упражнениях с предметами, а также различных вариантов маховых движений рук.

Осваивать данный элемент следует постепенно, начиная с поворота на 180° . И.п. - боком к основному направлению, правая рука в I позицию, левая в сторону, смотреть вправо:

- Шагом правой в сторону на носок с одновременным махом правой рукой в сторону, выполнить поворот направо на 180° .
- Приставляя левую ногу в сомкнутую стойку на носках, левую руку в I позицию, правую в сторону, голову повернуть налево, то есть взгляд не меняет своего направления. Повторить то же с левой ноги, с поворотом налево.

После освоения предварительного полуповорота разучивается вторая его половина - быстрый поворот головы и всего туловища по ходу движения в момент не приставления, а переступания на другую ногу, что позволяет завершить вращение на 360° и повторить его с той же ноги. Руки во второй половине вращения проходят через I позицию.

После освоения серий поворотов, переступая на носках, с контролем за положением головы, рук, туловища, выпрямляемых в различном темпе, в соединениях с другими элементами, следует приступать к варьированию положений рук как во время поворотов, так и в позах предшествующих и завершающих серию. Это связано в первую очередь с тем, что обычно этот тип поворота выполняется после броска, во время полета предметов и завершается ловлей в самых различных вариантах.

Поворот на 180° и 360° шагом на носок

Другая нога согнута в сторону, стопа у щиколотки сзади, формирует очень важное умение, связанное с быстрым переносом тяжести тела на одну ногу и сохранением устойчивости во время поворота.

И.п. - правым боком к основному направлению, полуприсед на левой, правая в сторону на носок, правую руку в I позицию, левую в сторону, голову направо:

"и" - переводя правую руку в сторону;

1-2 - шагом на правый носок выполнить поворот направо на 180° , свободную ногу согнуть к щиколотке, руки в I позицию;

- полуприсед на опорной;
 - левую ногу в сторону на носок, правую руку в сторону, смотреть через левое плечо;

5-8 - то же в другую сторону

При повороте на 360° движение завершается быстрым переходом на свободную ногу в и.п. и повторяется с той же ноги. В серии выполняется от 2 до 8 поворотов по 360° , 540° и 720° , меняя затем направление вращения.

Повороты переступая на всей стопе с различными положениями свободной ноги призваны с одной стороны к тому, чтобы обучить элементам динамической осанки, характерной для различных поворотов, с другой - осваивается важнейший момент, связанный с координацией движений при "взятии форса", а именно, начало поворота тела и отрывание пятки от пола.

Простейшая форма - это стойка на одной ноге, другая согнута вперед, носок у колена опорной, руки в стороны. Эта форма встречается в комбинациях довольно часто в поворотах различной трудности. Недостаточное внимание к освоению этой простой формы приводят к множеству ошибок в технике. Попробуем отметить некоторые ее особенности: опорная нога абсолютно прямая, свободная - максимально согнута, колено приведено внутрь и находится примерно на средней линии тела. Стопа свободной ноги натянута и плотно прижата носком к внутренней поверхности бедра опорной. Гимнастка должна делать усилие бедром вверх, как бы удерживая большую тяжесть. В то время как опорная нога и бедро

свободной ноги стремятся вверх, плечи и прямое туловище крепко установлены и как бы вдавливаются в землю, без изгибов и наклонов, плечи параллельны полу и по ощущению скорее чуть сзади, несколько отклоняясь от высоко поднятого колена. При взгляде сбоку бедро свободной ноги не ниже горизонтали. Усилия с ноги и туловища не должны передаваться на кисти рук, которые свободны, мягки и красивы. Голова слегка приподнята, являясь естественным продолжением выпрямленной, даже "вытянутой" шеи, взгляд прямо, в отличие от равновесия здесь фиксация взгляда на полу не требуется. Используются лишь ориентиры, определяющие направление, угол поворота.

Техника исполнения.

Поворот начинается одновременно всем туловищем, без скручивания, как только в голени возникает ощущение поворота, пятка слегка приподнимается, и стопа перемещается вслед за туловищем поворотом на носке. Перемещения пятки должны быть небольшими, не более 45°. Движения плавными, без колебаний и сотрясений туловища, дополнительных движений руками, свободная нога не изменяет своего положения. Постепенно вводятся различные варианты: меняется скорость поворота, положение тела (различные арабески, аттитюды, нога вперед, в сторону и т.д.). Поворот завершается фиксацией стойки на носке в той же или измененной позе, а в дальнейшем может переходить и во вращение на носке.

Поворот из выпада с ногой, поднятой назад

Умение выполнить поворот на 180°, 360°, 540°, 720° и т.д. свидетельствует о владении важнейшей структурной группой элементов, что позволяет в дальнейшем осваивать самые разнообразные и перспективные формы.

Техника исполнения.

Выпад на правой, левую назад на носок, правая рука в I позиции, левая в сторону:

"и" - слегка наклоняя туловище вперед и поворачивая его направо с одновременным плавным махом правой рукой в сторону;

1-2 - отрывая левую ногу от пола, встать на носок поворотом на 180° (предел поднимания ноги назад обусловлен степенью наклона туловища, вернее не туловища, а таза: при вертикальном положении нога может подняться на 45°. Наклон таза вперед позволяет поднять ногу на уровень головы, сохраняя вертикальное положение верхней части туловища);

3-4 - полуприсед на опорной, держать. Выпрямляя туловище разогнуть опорную ногу, опуская свободную ногу по мере подъема туловища, перевести ее вперед (через I позицию) в выпад на левой, правую на носок, левую руку в I позицию, правую в сторону. Выполнить то же в другую сторону.

Очень важно овладеть умением дозировать форс, то есть выполнять поворот так, чтобы после заданного количества градусов, вращательное движение как бы прекращалось само собой, что позволяет завершать его без опускания на всю ступню, оставаясь на носке. Это очень полезное упражнение, а овладение им свидетельствует о высокой степени совершенства. Выполнение подобных поворотов невозможно на начальных этапах, поскольку требует не только овладения сложной технической основой движения, но и значительной силы мышц, в первую очередь стопы, голени и спины, работающих как в динамическом, так и в статическом режимах. Вместе с тем, множество простых движений, таких как поднимания на носки двух и одной ноги, пружинный шаг, подскоки, скачки, махи, растяжки, ходьба на носках, различные удержания ног у опоры и без нее, постепенно делают возможным исполнение этого элемента, после чего двигательные возможности занимающегося значительно расширяются.

Совершенствуют эту форму поворотов, увеличивая продолжительность вращения, варьируя его темп, используя разные положения рук, изменяя высоту поднятой ноги, включая наклон туловища во время поворота, соединяя его с другими формами поворотов и структурными группами. Очень эффективны упражнения с включением круговых движений туловища в момент поворота и после него. **Поворот с ногой, согнутой в сторону, носок у колена опорной**

Представляет собой не столько самостоятельную группу поворотов, сколько технический элемент, имеющий важнейшее значение для перемены положения свободной ноги. При этом

следует учитывать, что речь идет не только о свободной ноге, но и обо всей позе тела, через которую возможен грамотный и эффективный переход в другую. Элемент может выполняться из полуприседа во II позиции, одноименно и разноименно; из полуприседа в IV позиции, с последующим переносом стопы в положение спереди или сзади колена и завершением в позу арабеска или полуприсед с ногой вперед и др.

Поворот махом с выкрутом в тазобедренном суставе

Отличие этого элемента от динамического равновесия с переменной положения ноги и туловища в специфике махового движения ноги, проходящей последовательно через положения сзади на носке, в сторону-книзу, вперед, что позволяет получить необходимый форс. Первая половина поворота выполняется с ногой вперед, затем выполняется выкрут с переходом в позу арабеска либо аттитюда. Во время поворота с ногой вперед, туловище и плечи подаются назад движением в тазобедренном суставе без перекоса таза, что позволяет высоко поднять ногу.

Сначала движение разучивается из выпада, в дальнейшем его можно выполнять с любого подхода. Очень эффективно для правильного разучивания элемента использование препятствий различной высоты, например, сиденье или спинка стула. Впереди стоящий занимающийся в полуприседе, приседе, стойке на коленях: шагом левой перед правой скрестить руки снизу, махом ноги и рук в стороны выполнить поворот на 180° на левом носке, вынося правую ногу высоко вперед и руки в III позицию; не опускаясь на пятку и не опуская ноги, выполнить поворот туловища и выкрут в тазобедренном суставе до положения арабеска, закончить в полуприседе на левой в третьем арабеске. Повторить то же в другую сторону.

Повороты в аттитюдах

Разноименные и одноименные повороты в аттитюдах являются как бы развитием поворотов в арабесках, позволяющим придавать движению окраску, используя ракурсы. Подходы перед поворотом значительно варьируются: с шага, из выпада, из IV позиции, с носка, в полуприседе и т.п. Наиболее вероятной ошибкой при исполнении разноименных поворотов после подхода является супинация бедра, невыворотная постановка стопы перед поворотом, гимнастка "крадет" градусы, выполняя дополнительный разгон, облегчающий взятие форса. Средства борьбы с подобными ошибками могут служить серии пружинящих подъемов на носок в позе аттитюда с имитацией взятия необходимого форса руками и свободной ногой.

При одноименных поворотах в аттитюдах гимнастки должны приучаться к правильной фиксации необходимого угла наклона таза, поскольку частой ошибкой является необоснованная перемена положения тела - рефлекторное выпрямление туловища, опускание бедра, либо отведение его в сторону, что также связано со слишком высоким положением плеч: пытаюсь удержать ногу при поднятом, выпрямленном туловище, гимнастка слегка отводит выворотную ногу в неэстетичную позу.

Физическая готовность.

Обеспечивается теми же моментами, что и готовность к равновесиям, плюс:

- развитие координационных возможностей, связанных с умением удерживать общий центр тяжести (ОЦТ) над площадью опоры в условиях динамического равновесия;
- улучшение способности использования сенсорных систем (зрительной, проприорецептивной в оценке положения тела в пространстве).

Техническая готовность.

- Обучение поворотам возможно только после овладения гимнастками соответствующими равновесиями.
- Определенный уровень хореографической подготовленности, овладение основными элементами классического экзерсиса (пассе, фондю, релеве, тур лян, простейшие туры у опоры, на середине).

В целом методика обучения поворотам заимствована из опыта хореографической подготовки:

- Разучивается исходное положение.
- Разучивается принятие соответствующей позы из исходного положения в согласовании с движением маховых звеньев.

- Формируется навык отталкивания с одновременным поворотом пятки и принятием пространственно точных положений рук, ног, головы (поворот на 90°, 180°, 360°). Разучивается остановка после поворота (на носках, в равновесии).

Прыжки

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

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

Силами, содействующими высокому вылету, являются:

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

Силами, препятствующими высокому вылету, являются:

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

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

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

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

- быстрое движение ног в нужном направлении,
- быстрое сгибание ног нужным образом,
- быстрый наклон туловища в требуемом направлении при соответствующих, целесообразных и красивых движениях рук.

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

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

Элементы "школы", базовые навыки:

- Прыжок выпрямившись.
- Прыжок выпрямившись с поворотом на 360°.
- "Открытый" толчком двумя ногами, приземлением на одну.
- В кольцо одной толчком двумя.
- Шаг - наскок на две.
- Ассамбле.
- Скачок.
- Толчком одной, махом вперед другой.
- "Открытый" толчком одной.
- Пружинный бег.
- Касаясь толчком одной.
- Со сменой прямых ног впереди, сзади.

Профилирующие элементы

- Толчком двумя.
- Толчком двумя "разножка".
- Толчком двумя прогнувшись.
- Толчком двумя в кольцо одной.
- Толчком одной махом вперед другой с выкрутом.
- "Казак".

- Шагом толчком одной.
- Касаясь в кольцо.
- Перекидной.

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

Прыжок выпрямившись

Физическая готовность Укрепление мышц стопы и голени. Техническая готовность
Умение выполнять пружину ногами.

Умение сохранять правильную осанку.

Навык выпрямленных коленей, оттянутых носков. Последовательность обучения

Повторить пружины ногами, добиваясь упругого подседания с перекатом с полупальцев на всю стопу и активного разгибания стопы и коленей с сохранением осанки.

Постепенно увеличивая темп исполнения пружинных движений, перейти на прыжки.

Последующие задания.

После того, как ученики научатся выполнять основу техники, можно разучивать разновидности прыжков толчком двумя с приземлением на две:

Ноги врозь/вместе, на месте и с продвижением. Сгибая ноги назад и вперед.

С разведением ног в полете.

С поворотами на 90°, 180°, 360°.

В процессе выполнения этих прыжков будут решаться задачи и физической подготовки: развитие выносливости, прыгучести, координации движений.

Не следует ожидать, что навыки отталкивания и приземления сформируются за 1-2 занятия.

Это задача может решаться на протяжении всего периода начального обучения и, к тому же, в разнообразных упражнениях.

"Скачок"

Это один из простейших прыжков, в процессе освоения которого формируется навык отталкивания одной и приземление на толчковую.

Физическая готовность.

Укрепление мышц стоп и голени. Техническая готовность.

Умение выполнять позу прыжка - стойка на одной ноге, другая согнута вперед, носок у колена. Умение сохранять осанку.

Умение принимать разноименное положение рук и ног. Последовательность обучения.

Повторить высокий шаг с разноименным положением рук.

Выполнить шаги с остановкой в позе прыжка. Добиться четкой формы.

Переменный шаг, спружинив - стойка на носке, другая нога согнута в колене. То же, но выполнив прыжок.

Одним из базовых навыков, способствующих обучению толчку одной и эластичному приземлению, можно считать **пружинный бег**. Это упражнение состоит в мощном упругом толчке с короткого полуприседа одной ногой, другая в полете выпрямляется вертикально вниз и с носка принимает на себя вес тела при приземлении, после чего происходит немедленный толчок и следующий прыжок. Прыжки выполняются поочередно правой и левой ногой. Плечи опущены, туловище прямое, руки работают как при ходьбе, очень сдержанно, в полете они выпрямлены, опущены и прижаты к телу. Высота полета может быть очень небольшой - когда носки чуть отрываются от пола, в этом случае основная нагрузка падает на стопы и максимальной - большим зависанием с прямыми ногами, вытянутыми носками, приподнятой головой. В основной части занятия эти прыжки выполняются в чередовании с доскоками. Во вводной части урока упражнение, выполняемое с постепенным увеличением высоты, прекрасно разогревает стопы и содействует общему оживлению обмена веществ, что позволяет сократить время разминки и заменяет длительный бег по кругу, которым иногда злоупотребляют".

Это упражнение само по себе является средством повышения как физической, так и технической готовности гимнасток к освоению прыжков. Однако это упражнение можно

давать уже достаточно подготовленным гимнасткам. Младшие гимнастки с ним не справляются.

Из профилирующих упражнений наиболее широко применяемым и в то же время наиболее полно изученным является **прыжок шагом**.

В настоящее время технически совершенным считается прыжок шагом с разведением ног на много более 180°. Анализ видеосъемки показал, что гимнастка во время фазы амортизации (подседания) очень резко выполняет взмах ногой вперед-вверх на уровень головы, при этом туловище слегка наклоняется вперед. Высшая точка маха (торможение) должна совпасть с фазой отталкивания (отрывом толчковой ноги от опоры). Но в настоящее время лучшие гимнастки продолжают взмах ногой и после отталкивания, когда толчковая нога поднимается высоко назад, как правило выше 90° (115°-125°). Во время этого мощного взмаха ногами гимнастка продолжает подъем вверх, выпрямляя при этом туловище. После высшей точки полета маховая нога начинает опускаться, готовясь к приземлению, а толчковая еще долго удерживается на уровне выше горизонтали. Таким образом, за счет высокой амплитуды прыжка создается зрительное впечатление продолжительности сохранения формы прыжка в полете. Но прыжок с такими характеристиками доступен лишь гимнасткам высокого класса. Начинать же обучение возможно, имея для этого самые необходимые предпосылки.

Физическая готовность.

- Достаточный уровень прыгучести.
- Достаточный уровень пассивной гибкости - возможность сесть на шпагат.
- Скоростная сила ног - выполнение махов ногами до уровня плеч. *Техническая готовность.*
- Сформированные базовые навыки отталкивания и приземления разными способами.
- Умение выполнить пружинный, широкий бег.
 - Владение разбегом. Последовательность обучения.
- Разбег, широкий прыжок через воображаемое препятствие ("лужу", "пропасть" и т.п.) или реальное с использованием ориентиров.
- "Разножки" с опорой о гимнастическую стенку.
- Поза шпагата с концентрацией внимания на положениях рук, корпуса, головы, а также на мышечных ощущениях.
- Повторение прыжка касаясь, с акцентом на удержание ноги назад.
- Прыжок толчком одной, махом вперед другой, приземлением на толчковую с акцентом на взмах ногой и сдержанным опусканием.
- Прыжок шагом в целом.

Партерные элементы

Партерные элементы - это различные позы и движения в низких положениях: седах, упорах, положениях лежа.

Классификация партерных элементов:

- седы: обычный, на пятках (ё), бедре, ноги врозь, углом;
- упоры: присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади;
- положения лежа: на спине, животе, боку;
- движения: повороты, переползания, перекаты.

Ходьба, бег и танцевальные элементы

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

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

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

Специфические виды ходьбы и бега: мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий. Танцевальные элементы - это характерные шаги, позы, движения,

стилистические положения или движения рук и головы, заимствованные из народных, современных и историко-бытовых танцев. Они используются в качестве стилизующих и связующих движений при использовании соответствующей танцевальной музыки и значительно обогащают выразительные средства гимнасток.

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

В обучении этим элементам обычно придерживаются следующего порядка:

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

Основы техники, классификация и методика обучения упражнениям с предметами.

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

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

Удержание и баланс предметов

Разная форма предметов предопределяет разные способы удержания предметов.

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

- за один конец,
- за два конца одной рукой,
- за середину одной или двумя руками,
- за середину и конец,
- сложенной в 2-4 раза одной и двумя руками.

Обруч обычно удерживается одной рукой и имеет два способа хвата:

- жесткий хват - обруч зажимается в кулак, как скакалка;
- свободный хват - обруч располагается на внутреннем ребре ладони между большим и указательным пальцами.

В связи с тем, что обруч - плоский предмет, его положение и движения различаются по плоскостям: лицевой; боковой; горизонтальной; наклонной.

В некоторых случаях обруч может удерживаться двумя руками жестким хватом снизу и сверху. Мяч обычно удерживается на ладони при слегка разведенных пальцах кисти, основная опора мяча о ладонь осуществляется у основания пальцев, сама ладонь не касается мяча, подушечки пальцев касаются мяча лишь слегка, фиксируют, но не вжимаются в него. Запрещено прижимать мяч к запястью, предплечью или телу.

Мяч относительно самый тяжелый предмет (400 грамм) шарообразной формы и достаточно большого для кисти диаметра (18-20 см), поэтому удержание его, которое специалисты называют балансом, даже при простых движениях рукой или телом, объективно технически трудное действие. Баланс мяча по сути - это сохранение устойчивого положения по отношению к кисти. По законам физики равновесие будет сохраняться, если проекция центра тяжести мяча не выйдет за пределы кисти. Поэтому во время движений рукой или телом необходимо так располагать кисть, чтобы она постоянно находилась под мячом.

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

Булавы обычно удерживаются за головку двумя способами:

- жестким хватом (как палочку ленты);
- свободный хват (как концы скакалки).
- Кроме этого, булавы иногда удерживаются:
- за середину шейки (как жесткий хват обруча);

- за тело (таким же способом, как и за шейку).

Вращательные движения предметами

Вращательные движения предметами - это круговые движения кистью. Вращательные движения классифицируются:

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

Неполное круговое движение называется махом или покачиванием.

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

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

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

В том случае, когда ось вращения располагается снаружи от предмета и на какой-то части тела, выполняются обкрутки.

Обкрутки могут быть:

- руки;
- ноги;
- шеи;
- туловища;
- всего тела.

Кроме того, что вращательные движения различаются по типу вращений, они различаются по плоскости движений:

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

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

Фигурные движения предметами

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

Фигурные движения классифицируются:

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

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

Круги: малые - кистью, средние - локтем, большие - от плеча.

Мельницы - сочетание малых кругов в определенной последовательности:

а) двухтактные - два последовательных круга справа от кистей, затем два последовательных круга слева от кистей;

б) трехтактные - три последовательных круга справа, а затем слева от кистей; Спирали - серия малых кругов, вытянутых в поперечную линию в виде спирали;

Восьмерки - это серия кругов в сочетании со смещением руки в названной форме. В зависимости от величины: малые, средние, большие;

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

По плоскости выполнения фигурные движения могут быть:

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

Бросковые движения предметов

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

классифицируются:

По способу перехода предмета в безопорное положение: а) выбросом - броски; б) выпуском - переброски; в) отскоком - отбивы.

По способу движения бросающей части тела:

- а) махом;
- б) разгибом.

По части тела, осуществляющей бросковое движение:

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

По направлению:

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

По наличию условного препятствия:

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

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

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

Бросок состоит из следующих фаз:

- подготовка к броску - принятие удобного положения;
- замах - движение по направлению противоположное броску, но обязательно в той же плоскости;
- разгон - активное движение руки в направлении броска;
- выброс - отпускание или выталкивание предмета;
- полет - нахождение предмета в безопорном положении.

Перемещение свободного предмета совершается по параболе. Высота и форма траектории зависит от исходных условий вылета - направления и скорости. Время полета зависит от скорости вылета, а скорость - от резкости (быстроты и силы) броска.

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

Отбивы состоят из следующих фаз:

- свободное перемещение предмета;
- контакт - столкновение с неподвижным или движущимся предметом, частью тела или полом;
- свободное перемещение по измененному направлению, где угол падения равен углу отражения.

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

Ловли состоят из следующих фаз:

- подготовка к ловле - подъем руки или другой части тела навстречу предмету;
- сопровождение - движение принимающей части тела по направлению падения предмета с целью выравнивания скоростей, без чего будет либо отскок, либо очень жесткая ловля;
- контакт - соприкосновение ловящей части тела с предметом: контакт с мячом начинается с кончиков пальцев, остальных предметов - с касания ладони;
- торможение - постепенная остановка - движение по той же траектории с постепенным замедлением;
- завершение - прекращение движения (остановка) или переход в следующее движение.

Перекатные движения предметов

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

По месту ката:

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

- а) большой; б) средний; в) малый.

По линии горизонта:

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

По направлению (для пола):

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

По наличию или отсутствию сопровождения и коррекции:

- а) свободный;
- б) сопровождаемый.

Перекаты состоят из следующих фаз:

Подготовительная - принятие удобного положения.

Толчковая - подталкивание предмета в нужном направлении. Качения - свободное или сопровождаемое перемещение.

Торможения или контакта.

Завершения - остановка или переход в другое движение.

Для выполнения перекатов по телу облегчающим моментом является образование наклонной плоскости вниз. Чем она круче, тем легче и быстрее катится предмет, но при этом его труднее остановить.

Для завершения переката облегчающим моментом является образование наклонной плоскости вверх, тормозящей перекат.

В принципе, перекат может выполняться и горизонтально, и горизонтально - вниз, и горизонтально - вверх. Направление переката будет зависеть от силы толчка.

Правила обучения упражнениям с предметами

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

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

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

Учить движениям предметами надо изолированно от движений телом или при минимально необходимых, но, по мере освоения движений предметами, сочетать их с самыми разнообразными движениями тела по нарастающей трудности.

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

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

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

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

Предметные занятия могут быть двух типов:

- обучающие;
- совершенствующие.

Обучающие предметные уроки строятся по вышеизложенным правилам.

Совершенствующие предметные уроки состоят из трех частей:

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

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

Совмещенное исполнение движений предметами с самыми разнообразными движениями телом.

Тактическая подготовка

Изучение данной предметной области целесообразно начинать в группе базового уровня 5-6 годов обучения и продолжать совершенствования на углубленном уровне.

Тактическая подготовка включает в себя: изучение общих положений тактики вида спорта, приемов судейства и положений о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий на занятии и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями.

В процессе совершенствования тактического мастерства обучающемуся необходимо развивать следующие способности: быстро воспринимать, адекватно осознавать, анализировать, оценивать соревновательную ситуацию и принимать решение в соответствие со сложившейся обстановкой и уровнем своей подготовленности и своего оперативного состояния, строить свои действия в соответствии с целями соревнований и задачей конкретной состязательной ситуации.

В зависимости от года обучения тактические упражнения используются в облегченных условиях, в усложненных условиях, в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Облегчить условия выполнения тактических упражнений в занятии бывает необходимо при формировании новых сложных умений и навыков или преобразовании сформированных ранее, это достигается, например, путем расчленения соревновательной комбинации на части, выполнением упрощенных или усложненных элементов комбинации, замены элемента в комбинации более выигрышным для конкретной соревновательной композиции.

Цель использования тактических упражнений повышенной трудности - обеспечение надежности разученных форм тактики и стимулирование развития тактических способностей. К числу таких упражнений можно отнести выполнение комбинации в условиях повышенного шума, повышенного эмоционально выражаемого внимания зрителей к ходу выполнения упражнения, утомления, развивающееся в процессе выполнения упражнения.

Предметная область «Основы профессионального самоопределения» (для углубленного уровня сложности)

Художественная гимнастика способствует формированию у ребенка активной жизненной позиции, что позволяет ему решить ряд проблем, связанных с потребностями, ценностями, отношением к делу, и дать ответ на вопрос «кто я?». Чем обширнее знание у ребенка о самом себе, тем конструктивнее будет его самоопределение и шире сфера жизненной реализации.

Профессиональная ориентация представляет собой обоснованную систему социально-экономических, психолого-педагогических, медико-биологических мер, направленных на оказание помощи обучающимся и в профессиональном самоопределении. Правильно выбранная профессия соответствует интересам и склонностям человека, находится в полной гармонии с призванием. В таком случае профессия приносит радость и удовлетворение.

Цель работы по профориентации: Формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда. Организация психологопедагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся.

Задачи:

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя или педагога с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;
- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования. формирование творческого

№ п/п	мероприятия	сроки
-------	-------------	-------

1.	Самостоятельное составление комплексов упражнений по общей и специальной физической подготовке	первое полугодие
2.	Проведение комплексов упражнений по общей и специальной физической подготовке	второе полугодие
3.	Проведение разминки на занятиях	первое полугодие
4.	Проведение частей учебного занятия	второе полугодие
5.	Изучение правил судейства соревнований	в течение года
6.	Изучение федерального стандарта по виду спорта «Художественная гимнастика»	второе полугодие
7.	Посещение музейных экспозиций, представлений, спектаклей и т.п. на спортивную тему или иную, связанную с воспитательной работой	в течение года
8.	Посещение и анализ занятий тренеров-преподавателей по художественной гимнастике учреждения, города, области	второе полугодие
9.	Профориентационные занятия в по судейству соревнований	второе полугодие
10.	Проведение индивидуальных профконсультаций с неопределившимися обучающимися	второе полугодие
11.	Посещение профильных учебных заведений в рамках Дней открытых дверей учебных заведений	первое полугодие
12.	Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений	второе полугодие
13.	Участие в мероприятиях образовательного форума, мастер-классах в качестве зрителей, слушателей участников	первое полугодие
14.	Встреча с выпускниками учреждения с профориентационной целью	второе полугодие
15.	Встреча с известными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами сферы физической культуры и спорта	по назначению
16.	Участие в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях уровней учреждения, муниципального, регионального в качестве помощника судьи, секретаря, волонтера	в соответствии календарному плану

отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;

- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;
- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;
- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными организациями города.

Темы по профессиональному самоопределению:

- Социально-значимые качества личности и их формирование;
- Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в группе;
- Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся.

План профориентационной и воспитательной работы

3.3 Вариативные предметные области

3.3.1 Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры» (для базового и углубленного уровней сложности)

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие упражнения; спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах; бег на коньках; ходьба на лыжах.

Гимнастика. Различные упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения на равновесие и сопротивление, лазание по канату, лестнице, подтягивание на перекладине. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь). Прыжки через козла, коня с подкидным мостиком. Упражнения со скакалкой

Акробатика. Различные кувырки: вперёд, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180° и 360°, сальто вперед, переворот боком (колесо).

Гимнастика и акробатика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика - отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол даёт большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства общей физической подготовки.

Плавание. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учёта времени.

Лепта. Метание малого мяча в цель, на месте и в движении, удары по летящему мячу. Перемещения, повороты, остановки. Выбор места на площадке. Общение с партнёрами на игровом поле. Тактические взаимодействия.

Фризби. Метание летающей тарелки на месте и в движении. Остановки и повороты. Групповые взаимодействия. Обманные движения. Перехваты. Тактические взаимодействия.

Лёгкая атлетика. Бег и его разновидности (кросс). Прыжки толчком одной и двумя ногами. Специально-беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Гандбол. Броски правой и левой рукой. Передачи в парах и тройках. Техничко-тактические действия. Игра в гандбол.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать усилия обучающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить занятия. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому обучающемуся.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры на быстроту, быстроту реакции, внимание, выносливость. Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр.

Волейбол - наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха. Футбол даёт большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм обучающегося весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклонённое, обтекаемое положение туловища и рук, затруднённое дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять

равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает к средствам специальной подготовки.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряжённой учебно-боевой деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом на открытом воздухе.

Обучение приёмам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приёмов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощённым правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения обучающимися техническими приёмами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель даёт обучаемым определённую установку на игру.

3.3.2 Предметная область «Хореография и акробатика» (для базового и углубленного уровней сложности)

В процессе занятий большое значение придается хореографической подготовке обучающихся, связанной с уровнем их технического мастерства и являющейся одним из критериев, определяющих высокую оценку выступлений гимнасток на соревнованиях.

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

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются:

Выворотность; Гибкость; Координация; Устойчивость; Легкий высокий прыжок; Выбатывается 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:

классической; народно-характерной; историко-бытовой; современной.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно- характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно- танцевальных комбинаций. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике – это одна из сторон 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 образовательного процесса и должна быть взаимосвязана с другими предметными областями;
2. Педагогу по хореографии, работающему с обучающимися, необходимо считаться с постоянным дефицитом времени, наличие которого объясняется тем, что хореография не является основным видом деятельности обучающихся, и связана с различными возрастными рамками.

Акробатические и полуакробатические элементы широко применяются во всех

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

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

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

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

I группа - статические положения:

мосты - на двух и одной ногах, руках; шпагаты - на правую, левую ногу, поперечный; упоры - стоя, сидя, лежа; стойки - на лопатках, груди, предплечьях, руках и др.

II группа - динамические движения:

перекаты; кувырки; перевороты; повороты; сальто.

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

Виды перекатов:

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

Кувырки

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

Виды кувырков:

по направлению: вперед и назад; по положению тела: в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно;

по соединениям: в стойку на голове, в стойку на руках. Кувырки вперед могут также выполняться с фазой полета.

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

Перевороты делятся на: медленные; темповые.

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

Виды переворотов:

по направлению - вперед, назад, в сторону;

по способу опоры - через касание двумя руками, одной рукой и на предплечьях.

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

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

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

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

3.3.3 Предметная область «Судейская подготовка» (для углубленного уровня сложности)

Судейство в художественной гимнастике — сложный процесс, требующий от каждой

судьи хороших знаний, умений и достаточного практического опыта. Даже для того, чтобы судить на соревнованиях небольшого масштаба, в которых участвуют гимнастки массовых разрядов или же физкультурные мероприятия, необходимы определенные навыки.

Для успешной оценочной работы (судейства) требуется предварительная подготовка к конкретному соревнованию. С этой целью для судейских бригад устраивается специальный семинар или инструктаж, где проводится пробное судейство по бригадам, судья обязан хорошо знать, что он должен оценивать, т.е. содержание упражнений, а также правила соревнований и дополнительные указания главного судьи.

Правила требуют, чтобы выполняемые участниками упражнения выполнялись безукоризненно, без нарушения структуры элементов, с хорошей осанкой, с большой амплитудой движений, четко, уверенно, красиво и выразительно.

За мелкую ошибку, т. е. несущественное отклонение от безукоризненного выполнения, можно сбавить 0,1-0,3 балла; за среднюю (значительное отклонение) - 0,5 балла, а за грубую (большое искажение) - 0,6-1,0 балл.

Судья обязан замечать все допускаемые гимнастом ошибки. Рекомендуются (особенно в начале судейской деятельности) пользоваться условными обозначениями, соответствующими мелкой, средней и грубой ошибкам, а также отмечать пропуск или искажение элемента, соединения и др. Это позволит лучше восстановить в памяти ход всего упражнения и выяснить, в каких его частях и какие ошибки были допущены; особенно важно это при расхождениях между оценками.

Подготовка судей по художественной гимнастике осуществляется через теоретические занятия, судейские семинары, которые включают исторические сведения о развитии гимнастики, анализ действующих классификационных программ, вопросы гигиены спортсменов и врачебного контроля, сведения об организации, проведении и правилах соревнований, а также практическое судейство физкультурных мероприятий.

В период обучения на углубленном уровне обучающиеся изучают правила судейства соревнований, оказывают помощь в проведении соревнований на уровне учреждения и за период обучения должны:

- освоить методику судейства физкультурных состязаний и соревнований по художественной гимнастике на различных должностях; правильно ее применять в практическом судействе,
- знать должностные обязанности спортивного судьи,
- знать этику поведения спортивных судей,
- освоить квалификационные требования спортивного судьи, предъявляемые к квалификационной категории «Юный спортивный судья по художественной гимнастике»,
- уметь пользоваться компьютерной программой ФИЖ по судейству соревнований для юных гимнасток массовых разрядов,
- исполнять функции секретаря соревнований,
- исполнять функции судьи на линии, судьи на музыке, судьи при участницах,
- осуществлять судейство квалифицированно и беспристрастно, предотвращать ситуации, которые могут повлечь искажение результатов соревнований,
- принимать меры по предотвращению противоправного влияния на результаты соревнований и борьбе с ним,
- исполнять обязанности спортивного судьи в опрятной судейской форме, установленной правилами вида спорта.

Для достижения максимально возможной объективности оценки на каждый вид комплектуется бригада из 2-4 судей, при этом оценки выводятся самостоятельно каждым из них. При комплектовании судейских бригад соблюдается паритетность и устанавливается величина допустимого расхождения оценок судей.

Качество судейства постоянно контролируется главным судьей (на крупных соревнованиях) и его заместителями, а также апелляционной комиссией, которая в процессе своей работы при обнаружении нарушений правил судейства своевременно ставят в известность заместителя главного судьи.

Спортивный судья должен хорошо знать технику гимнастических упражнений, разбираться во всех тонкостях правил соревнований, быть достаточно организованным, собранным,

внимательным и обладать хорошей зрительной памятью.

3.3.4 Предметная область «Развитие творческого мышления» (для базового и углубленного уровней сложности)

Творческое мышление - способность человека к созидательному мышлению, мотивация и нацеленность на открытие нового, решение вопросов уникальным способом, конструктивный характер мышления, отличается от процессов применения готовых знаний и умений, называемых репродуктивным мышлением. Основные черты творческой личности: когнитивная одаренность, чувствительность к проблемам, независимость суждений в неопределенных и сложных ситуациях. Целенаправленное развитие творческого мышления, обучающегося способствует его становлению как полноценной личности, самореализации и раскрытия индивидуальности ребенка.

Развитие изобретательности и логического мышления

Изобретательность - способность человека нестандартно мыслить, находить новые и полезные пути решения поставленных задач, умение сопоставлять вещи и распознавать их связь; стремление к творческой деятельности и самореализации. **Мышление** - это процесс функционирования сознания, определяющий познавательную деятельность человека и его способность выявлять и связывать образы, представления, понятия, определять возможности их изменения и применения. В процессе мышления обрабатывается ранее полученная информация, устанавливаются межпредметные связи. **Логика** - это способность к рассуждению. **Логическое мышление** - мыслительный процесс, во время которого применяются логические конструкции, позволяющие прийти к достоверным объективным выводам, основываясь на имеющейся информации.

Виды логического мышления: **образное** - посредством воображения, **словесное** (вербальное), предполагает построение строгих логических цепочек и владение грамотной связной речью, **абстрактное** - абстрагирование от материального.

Цель раздела предметной области - ускорить процесс мышления, повысить его качество, мотивировать обучающихся к самостоятельному поиску и подбору возможных вариантов движения к цели.

Основная направленность занятий создание условий для реализации творческой познавательной деятельности обучающихся, воспроизведения ранее полученных знаний, поддержка интереса к саморазвитию, пополнению недостающих знаний, самостоятельному поиску и творческой реализации.

Задачи раздела предметной области - формирование навыков и умений обучающихся:

- в доступной и правильной форме излагать свои мысли и доводы, аргументировать свою позицию;
- находить правильное решение проблем, особенно находясь в критической ситуации;
- исправлять и избегать новых ошибок, не спешить с вынесением оценочных и ложных суждений;
- действовать самостоятельно, без прямых инструкций педагога;
- проявлять инициативу; взаимодействовать в коллективе;
- выстраивать объективные, логические цепочки; обрабатывать информацию, представленную в таблицах, схемах, рисунках, диаграммах и текстах, самостоятельно отражать устную и текстовую информацию при решении задач и выполнении заданий.

Способы развития логического мышления и изобретательности:

- настольные игры (шахматы, шашки, нарды);
- логические задачи (ребусы, графические головоломки, текстовые задачи, загадки, анаграммы, пазлы);
- тестовые задания на сообразительность, основанные на причинноследственных связях (игры, кроссворды, сканворды и прочее);
- освоение и применение в играх, упражнениях дедуктивного и индуктивного методов;
- упражнения на решение задач на сравнение, совмещение, на причинноследственные зависимости, на соотнесение понятий и предметов и прочее.

Развитие способности сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи

Игровой вид деятельности. Приемы:

- изобретение новых упражнений, комбинаций с предметами (мяч, скакалка, обруч, лента), новых передач предмета с применением необычного способа, не нарушая правил вида спорта;
- создание новых композиций с использованием элементов и двигательных действий (синхронное плавание, хореография, акробатика, спортивные танцы и т.д.);
- изобретение нового вида спорта, подвижных игр, новых правил, предложить необычные тактические приемы;
- использование разнообразных средств и методов, различный инвентарь, оптимально сочетать освоенные и новые упражнения;

Рекомендовано проводить групповые, индивидуальные формы выполнения заданий, обеспечить быструю смену видов деятельности, с целью закрепления сформированных адаптационных мыслительных навыков.

Развитие способности концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия

Внимание - психофизиологический процесс, состояние, характеризующее динамические особенности познавательной деятельности, процесс сознательного или бессознательного (полубессознательного) отбора одной информации, поступающей через органы чувств, и игнорирования другой.

В ряде видов спорта (баскетбол, волейбол, велосипедный спорт, хоккей и другие) требуется постоянное и напряженное сосредоточение на игровом предмете, действиях партнеров и соперников, здесь внимание является одним из ключевых качеств. В иных видах внимание не является лимитирующим фактором. Однако в целом, высокий уровень внимания и отдельных его специфических проявлений, позволяют эффективно действовать в соревнованиях во время напряженного спортивного поединка.

Цель раздела предметной области - повысить концентрацию внимания обучающихся, необходимого для принятия правильных технико-тактических решений, предвидения изменяющейся игровой ситуации.

Задачи раздела предметной области:

- формирование навыка управлять своим вниманием, повысить его устойчивость, увеличить объем внимания и длительность его концентрации;
- умение регулировать и поддерживать уровень мышечных усилий при параллельном выполнении физических упражнений с соблюдением техники и выполнении задания на концентрацию внимания.

Виды внимания: произвольное и произвольное, природное, социально обусловленное, непосредственное и опосредствованное.

В учебно-тренировочном процессе применяют индивидуальные упражнения, групповые упражнения общего назначения (психотехнические игры) и специальные физические упражнения на концентрацию внимания (индивидуально, в группах и в команде).

3.3.5 Предметная область «Специальные навыки»

(для базового и углубленного уровней сложности)

Специальные навыки - это совокупность специальных способностей, которые свойственны представителям одного вида или группы видов спорта.

Цель предметной области - воспитание физических и психических качеств, определяемых избранным видом спорта (специализацией).

Задачи предметной области:

- формирование двигательных навыков, определяемых спецификой вида спорта художественная гимнастика;
- воспитание способности решать поставленную задачу в короткий промежуток времени, критически анализировать и синтезировать информацию, точно и своевременно выполнять задание;
- формирование навыка специализированного восприятия - «чувства», определяемого особенностями вида спорта.

К специализированным восприятиям в художественной гимнастике относят:

- «чувство предмета» - определяется особенностями предметов, с которыми выполняется физическое упражнение (лента, скакалка, обруч, мяч).
- способность к «антиципации» - предугадывание. Навык позволяет предугадывать движение собственного тела, корректировать движение в процессе выполнения упражнения (например, выполняя равновесие, при приземлении после прыжка и так далее);
- «чувство пространства» - обусловлено восприятием пространства в которой находится обучающийся: расположение партнеров и сотрудничество с партнерами в групповых упражнениях.

Средства: на начальных этапах - использование игровых форм. Впоследствии моделирование условий соревновательной деятельности для возникновения и дальнейшего развития у обучающихся глубоко специфических ощущений, связанных со специализацией. Применение на занятиях соревновательных (тренировочные формы соревновательного упражнения) и специально-подготовительных (подводящих, имитационных) упражнений для активизация зрительного и двигательного анализаторов.

Предметная область «Спортивное и специальное оборудование» (для базового и углубленного уровней сложности)

Цель предметной области - создание у обучающихся базовых знаний по - спортивному и специальному оборудованию в художественной гимнастике; создание условий для реализации полученных знаний на практике.

Задачи предметной области:

- приобретение знаний по устройству, содержанию и эксплуатации спортивного и специального оборудования в художественной гимнастике, а также по его ремонту применение обучающимися целевого подхода
- умение грамотно подбирать спортивное оборудование для достижения поставленной цели и решения конкретных задач.

В рамках теоретических и практических занятий знакомство обучающихся с

Показатель учебной нагрузки	Уровень сложности программы									
	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности			
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
Количество часов в неделю	4-6	6	8	8	10	10	12	12	14	14
Количество занятий в неделю	2-3	3	4	4	5	5	4-5	4-5	5	5
Общее количество часов в год	264	264	352	352	440	440	528	528	616	616
Общее количество занятий в год	132	132	176	176	220	220	176-220	176-220	220	220

оборудованием, инвентарем для занятий художественной гимнастикой.

В качестве контроля теоретических знаний, практических умений и навыков по данной предметной области рекомендуется провести практическое занятие с выполнением обучающимися контрольных заданий.

3.4 Рабочие программы по предметным областям

3.5 Объемы учебных нагрузок

Говоря о нагрузке, можно сказать, что нагрузка является одним из важнейших факторов, стимулирующих течение адаптационных (приспособительных) процессов в организме, лежащих в основе повышения работоспособности систематически тренирующегося обучающегося, в силу закономерностей восстановительных процессов нагрузка всегда оказывается неразрывно связанной с отдыхом.

В спортивной практике под нагрузкой понимают величину воздействия на организм тренирующегося различных физических упражнений и режимов их выполнения. Нагрузка, которую обучающийся выполняет, измеряется суммой затраченного на учебно-

тренировочные занятия времени. Таким образом, суммарный объем нагрузки в часах является первой, наиболее общей, характеристикой методики подготовки обучающегося. Естественно, что у суммарного объема нагрузки должны быть разумные пределы. Эти пределы зависят от подготовленности обучающегося и диктуются постоянной продолжительностью суток.

Ту часть нагрузки, которую обучающийся выполняет на занятии принято называть общим объемом. Общий объем упражнений измеряется как в часах, так и в подходах. Это позволяет определять не только количественную, но и качественную сторону процесса подготовки обучающегося любой квалификации. Все это говорит о «напряженности» занятия.

Величины «напряженности» отражают не только уровень подготовленности, но и в какой-то мере характеризуют состояние реализуемой методики. Так, методика подготовки спринтера отличается меньшей «напряженностью» (длинные дистанции он преодолевает медленнее, а короткие быстрее, но дольше отдыхает между забегами), стайера - большей. Кропотливое изучение «напряженности» по годам обучения вооружит педагога дополнительными и весьма объективными данными, опираясь на которые он сумеет подобрать более эффективные режимы выполнения упражнений.

Объем учебно-тренировочной нагрузки ещё не определяет величины её воздействия на организм. Освоение одинаковой по показателям объема и «напряженности» учебно-тренировочной работы сопрягается с далеко не одинаковыми трудностями (реакцией организма) у обучающихся различной квалификации и подготовленности. Поэтому величина учебно-тренировочной нагрузки измеряется не часами, подходами, а уровнем реакции организма обучающегося на строго регламентированное выполнение каких-то определённых упражнений.

3.6 Методические материалы

3.6.1 Общие черты структуры учебно-тренировочного занятия

Для занятий по художественной гимнастике характерна фрагментарная структура построения занятия, которая подразумевает деление занятия на отдельные логически завершённые эпизоды 10- 20 (иногда более) минут каждый.

В зависимости от структуры элементов по характеру воздействия на организм занимающихся применяются следующие виды упражнений:

- 1) разновидности ходьбы, бега и скачки;
- 2) танцевальные шаги и их соединения;
- 3) упражнения для рук, туловища (наклоны, выпады), на равновесие;
- 4) упражнения с предметами;
- 5) прыжки на месте и с продвижением;
- 6) упражнения на расслабление для мышц рук, ног, туловища.

В подготовительную часть (длительностью до 10 мин.) входят упражнения 1-го вида, в основную (70 мин.) – 2, 3, 4 и 5-го видов, а в заключительную (10 мин.) – упражнения 6-го вида. Данные упражнения способствуют мобилизации внимания, подготавливают суставно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы для последующей работы. Подготовительная часть:

I фрагмент - упражнения «по кругу»:

- 1- я серия - спортивные виды ходьбы и бега (с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени);
- 2- я серия - специфические формы ходьбы и бега (мягкий, перекаточный, пружинный, высокий, острый, широкий);
- 3- я серия - танцевальные шаги, соединения и комбинации. II фрагмент - упражнения у опоры и на середине:
- 4- я серия - общеразвивающие упражнения, преимущественно для развития подвижности в суставах ног голеностопных, коленных и тазобедренных («снизу-вверх») и туловища, шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отдела позвоночника («сверху вниз»);
- 5- я серия - хореографические упражнения (элементы классического тренажа): плие,

батманы тандю, жете, рон де жамб, пар тер, батманы фондю, фраппе и - сутс же, девлопе и релеве лян, гран батман жете.

III фрагмент - упражнения на середине:

- 6-я серия - упражнения для рук: классические, специфические, народнохарактерные, современные;
- 7-я серия - специфические упражнения (волны, взмахи, расслабления);
- 8-я серия - упражнения в равновесии;
- 9-я серия - повороты на двух и одной;
- 10-я серия - соединения наклонов, равновесий, поворотов, волн и взмахов, фрагмент - прыжки;
- 11-я серия - упражнения на развитие прыгучести (маленькие прыжки);
- 12-я серия - амплитудные прямые прыжки (открытый, шагом, кольцом и др.);
- 13-я серия - прыжки с вращениями (с поворотом и перекидные);
- 14-я серия - прыжковые соединения;
- 15-я серия - соединения прыжков с другими движениями. Примечание: 14 и 15 серии можно проводить с предметами.

Основная часть. В основной части решаются задачи с помощью большого арсенала различных движений: элементов классического танца, историко-бытовых и народных танцев, элементов свободной пластики, общеразвивающих упражнений. фрагмент - первый вид многоборья: специальномобильная подготовка, «предметный урок» (школа предмета), изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом. фрагмент - второй вид многоборья: изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и комбинаций. Заключительная часть.

В заключительной части занятия необходимо снизить нагрузку с помощью упражнений на расслабление, на растягивание. В этой части тренировки подводятся итоги.

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

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

IX фрагмент - подведение итогов, домашнее задание.

Занятие хореографией в рамках спортивно-оздоровительного занятия строится на следующих 4 принципах:

- соразмерность отдельных частей тренировки;
- подбор упражнений и последовательность их исполнения;
- чередование нагрузки и отдыха;
- составление учебных комбинаций на тренировку. Последовательность упражнений строго определена: сначала подбираются упражнения, локально воздействующие на голеностопные, коленные и тазобедренные суставы, затем с постепенным увеличением амплитуды движений, включая в работу все более крупные группы мышц.

3.7 Методы выявления и отбора одаренных детей.

В современной педагогике уже давно поднимается вопрос о необходимости усиления степени выявления способных учащихся, в том числе в спортивном направлении. Речь идет о способностях, которые являются не врожденными, а формируются в процессе развития. Врожденными могут быть лишь анатомо-физиологические особенности, то есть задатки, которые лежат в основе развития юного дарования.

Характерная особенность современного периода развития физической культуры - научно обоснованный поиск одаренного ученика, которому по плечу большие спортивные нагрузки и высокие темпы спортивного совершенствования. Цель такого поиска - выявление одаренных детей и создание условий, способствующих оптимальному развитию спортивного потенциала учащихся, выработка стратегии работы с одаренными учениками в образовательном процессе, развивающих форм и методов обучения в физкультурной деятельности.

Одаренность - это уникальное целостное состояние личности ребенка, это большая индивидуальная и социальная ценность, которая нуждается в своевременном выявлении и

поддержке, но не как средство обеспечения престижа школы, а как самооценности. Работа тренера-преподавателя, для которой характерна прежде всего помогающая функция, направлена на выявление одаренного ребенка. В эту работу входит:

- наблюдение;
- анкетирование;
- общение с родителями;
- учет итогов прошлого года (динамика развития).

В работе с обучающимися и родителями одаренного ребенка выделим следующие линии:

Диагностика.

1. Изучение диагностических методик, основанных на доступности, информативной емкости.
2. Создание банка одаренных обучающихся начиная с БУС 1 года обучения по УУС 4 года обучения в соответствии со спортивными способностями.
3. Изучение круга интересов спортивной деятельности обучающихся путем анкетирования. Изучение личностных потребностей, одаренных обучающихся путем собеседования. Изучение работы обучающихся в спортивной школе.
4. Приобретение развивающих программ и методик работы с одаренными детьми.

Создание благоприятных условий для реализации спортивного потенциала одаренных детей.

1. Организация консультативной помощи для обучающихся, целенаправленных на спортивную самореализацию и самодостаточность.
2. Информирование обучающихся о новейших достижениях в избранном ими виде спорта и области спортивной деятельности.
3. Знакомство обучающихся с новинками спортивной литературы. Организация помощи обучающимся в ее подборе.
4. Привлечение хореографа для общения с детьми и совершенствования их мастерства в избранном виде спорта.
5. Обеспечение высокого уровня компьютерной грамотности талантливых учеников.
6. Организация исследовательской и проектной деятельности обучающихся по спортивной тематике.
7. Увеличение времени для самостоятельной работы обучающихся и создание стимулирующих условий при наличии спортивной самодостаточности, оригинальности, рациональности в результатах самостоятельной работы.
8. Развитие спортивных способностей.
9. Широкое привлечение обучающихся к проведению школьных соревнований, мастер-классов, учебно-тренировочных сборов и судейства.
10. Использование в практике работы с одаренными детьми следующих приемов:
 - выполнение спортивных тематических заданий;
 - выполнение проектных работ в области физкультуры и спорта;
 - выполнение проектов на спортивную тематику;
 - приобщение (в различных формах) к работе тренера-преподавателя;
 - повышение степени сложности заданий;
 - углубленное изучение предмета физическая культура.

Стимулирование-поощрение дальнейшей спортивной деятельности

1. Создать постоянно действующий стенд, посвященный спортсменам, победителям и призерам соревнований городского, областного, регионального уровней.
2. Представлять на публичное своевременное поощрение успехов обучающихся (поздравления).
3. Отправлять благодарственные письма родителям.
4. Отмечать на родительских собраниях заслуги родителей в воспитании одаренных в области спорта детей.

Высокие спортивные достижения - это результат сложного взаимодействия наследственных способностей, таланта и влияния внешней среды, труда, воспитания, тренировок. Сложность поиска спортивных талантов обуславливается критериями и требованиями, которые мы предъявляем к обучающимся с более высоким уровнем физической подготовленности.

Педагогические критерии:

- уровень развития физических качеств;
- технико-тактическая подготовленность;
- спортивно-техническое мастерство;
- темпы роста спортивных достижений;
- моторная обучаемость;
- координационная возможность;
- способность юного спортсмена к эффективному решению двигательных задач в условиях напряженной борьбы.

Часто важным фактором одаренности в спортивной деятельности является крепкое физическое здоровье. При этом следует заметить, что требования к спортивно-одаренным детям не исчерпываются двигательными качествами. Одаренный в спортивной деятельности ребенок должен отвечать большому числу условий. Подобное уникальное сочетание способностей найти в одном человеке крайне трудно.

3.8 Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

Обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач педагога.

Педагог и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Спортивный зал для занятий художественной гимнастики, должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

На занятиях по художественной гимнастике возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия, неточное и неkoordinированное выполнение броска; нервно-эмоциональное напряжение, недостатки общей и специальной физической подготовки;
- для занятий художественной гимнастики обучающиеся и педагог должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму;
- о каждом несчастном случае во время занятий педагог должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;
- в случае легкой травмы педагог должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;
- обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж;
- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью педагога, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии педагога;
- перед началом занятий педагог должен обратить особое внимание на оборудование места для избранного вида спорта, в частности на ковровые покрытия, которые должны быть ровными, чистыми без разрывов;
- освещение зала должно быть не менее 200 люкс, температура - не менее 15- 17°C, влажность - не более 30-40%, скорость движения воздуха 0,5 м/сек;

- все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает педагог;
- перед началом занятий педагог должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

- занятия избранным видом спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию;
- занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- педагог должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;
- за 10-15 минут до учебно-тренировочного прогона обучающиеся должны проделать интенсивную разминку;
- для предупреждения травм педагог должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких спортивных качеств;
- каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные для своего вида спорта меры безопасности (группировка и т.д.);
- особое внимание на занятиях художественной гимнастики, педагог должен обратить на постепенность и последовательность обучения;
- на занятиях художественной гимнастики запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.);
- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения педагога.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) педагог должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;
- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;
- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;
- при обнаружении признаков пожара педагог должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у педагога, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончания занятия педагог должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;
- проветрить спортивный зал;
- по окончании занятий художественной гимнастики принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
- проверить противопожарное состояние спортивного зала;

- выключить свет.

3.9 Антидопинговые мероприятия

Комплекс мер направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним включает в себя следующие мероприятия:

- ежегодное проведение занятий с обучающимися, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов к соревнованиям и в период соревнований;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям и в период соревнований;
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга разработан и реализуется план антидопинговых мероприятий.

**План
антидопинговых мероприятий**

№	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
1.	спортсменов о запрещенных веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
2.	знакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	-
3.	о правах и обязанностях спортсмена	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	-
4.	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья	Лекции, беседы, индивидуальные	-

		консультации	
5.	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	-
6.	Участие в образовательных семинарах	Семинары	-
7.	Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	

4.0 Самостоятельная работа

Целью самостоятельной работы учащихся является формирование способности направленного использования средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной деятельности.

Задачи самостоятельной работы:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к учебной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение опыта творческого использования физкультурноспортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Содержание самостоятельной работы.

Блок 1. Иметь представление о своих физических возможностях (уровень двигательной подготовленности, реакция организма на физическую нагрузку).

Блок 2. Знать правила поведения на спортивных сооружениях и рекреационных площадках (принципы межличностного общения, навыки управления вниманием), выполнения физических упражнений разной направленности, методы контроля за состоянием организма, методику проведения занятий физической культурой. Знать методику развития двигательных качеств, правила проведения спортивных и подвижных игр, правила режима дня, правила межличностного общения, методику проведения восстановительных процедур, методику выполнения оздоровительных упражнений - для зрения, осанки, укрепления стопы, дыхания, правила составления утренней гигиенической гимнастики, правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями и правила оказания первой доврачебной помощи при царапинах и ссадинах, потертостях и ушибах.

Блок 3. Уметь провести планирование занятия:

- постановки цели занятия и его задач. - выбора времени в режиме дня,
- выбор необходимых физических упражнений (в соответствии с целью и задачами)
- частота занятий в неделю,
- продолжительность одного занятия,
- дозировка нагрузки при выполнении разных физических упражнений,
- средства контроля за состоянием организма (ЧСС и частота дыхания во время выполнения физических упражнений и во время восстановления после работы, нарушение координации движений).

Блок 4. Уметь выполнять доступные (в зависимости от возраста и степени подготовленности) физические упражнения (оздоровительные - для коррекции функционального состояния опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем, профилактики простудных заболеваний, для развития двигательных качеств (силы, быстроты, координации, гибкости и выносливости) и коррекции индивидуальных особенностей фигуры (осанки); развивающие; рекреационные, для профилактики нарушений зрения).

Блок 5. Уметь подготовить место проведения занятия:

- выбрать место для занятия (дома, на спортивной площадке, на необорудованной площадке, в парке, в рекреационном помещении школы);

- обеспечить безопасность занятия (отсутствие опасных предметов - выступов, повреждений пола, ям, движения автомобилей и др.).
- подобрать необходимое оборудование (спортивный инвентарь, спортивную одежду и обувь).

Блок 6. Уметь провести занятие физическими упражнениями:

- выполнение разминки;
- выполнение основной части занятия (общеразвивающие физические упражнения, подвижные игры в соответствии с целью занятия; лыжные прогулки; оздоровительный бег; контроль за функциональным состоянием организма, соблюдение гигиенических требований к занятиям физической культурой, выполнение норм межличностного общения);
- выполнение заключительной части занятия (выполнение упражнений на расслабление и дыхательных упражнений, контроль за самочувствием, подведение итогов занятия: что выполнено и что не выполнено из запланированного, почему).

Блок 7. Уметь выполнять гигиенические мероприятия (утреннюю гигиеническую гимнастику, закаливающие процедуры, прогулки на свежем воздухе, физкультминутки, самомассаж биологически активных точек, дыхательные упражнения), оценку функционального состояния (по ЧСС, частоте дыхания), восстановительные процедуры, режим дня (основные моменты).

III. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей тренировочного процесса и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач обучения.

Воспитательное воздействие органически входит в образовательный процесс, соревновательную деятельность и жизнь образовательной организации.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с обучающимися является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является воспитанник, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные, учебные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

4.1 Групповая и индивидуальная работа с обучающимися

Важнейшим фактором воспитания обучающегося, условием формирования личности обучающегося является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним педагогом без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только педагог, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование педагогом принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе учебно-тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе педагога необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться педагогом с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно, важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности обучающегося по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной само мобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях (см. раздел «Психологическая подготовка»).

4.2 Научная, творческая и исследовательская работа

В процессе учебных занятий с юными спортсменами большое значение приобретает интеллектуальное воспитание. Основными задачами интеллектуального воспитания являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары,

самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, фото и видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с педагогом по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в учебно-тренировочный процесс систематических заданий на дом.

4.3. Профессиональная ориентация обучающихся

В период обучения для профессионального самоопределения обучающихся необходимо организовывать посещение учебных заведений высшего и средне профессионального образования спортивной направленности.

Образовательный процесс, строится на системе самооценки, взаимооценки. Необходимо у обучающихся формировать навыки объективного оценивания действий других обучающихся. Это также воспитывает наблюдательность и дисциплинированность. За период обучения каждый обучающийся должен освоить инструкторские навыки, умения планировать самостоятельную и групповую физкультурно-спортивную работу.

Проведение физкультурно-спортивных, физкультурно-оздоровительных, творческих и иных мероприятий

Проведение мероприятия начинается с его планирования. Педагог должен воспитывать у обучающихся навыки планирования мероприятий, умения брать на себя ответственность и делегировать ее другим участникам.

После проведения мероприятия и участия в нем проводится обязательный анализ достигнутых результатов, уровня организационной подготовки, выполнения намеченного плана. С учетом анализа обучающиеся готовят планы следующих мероприятий.

За период обучения, обучающиеся приобретают навыки составления необходимой документации, навыки судейской работы.

Организация встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта

Работа в этом направлении в первую очередь направлена на повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Задача мероприятий стимулировать познавательную, творческую, двигательную активность и работу обучающихся по самосовершенствованию.

Организация посещения музеев по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой

№ п/п	Наименование раздела	Периодичность выполнения
1.	Групповая и индивидуальная работа с обучающимися	Весь период
2.	Научная, творческая, исследовательская работа	Каждые 5 месяцев
3.	Проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих мероприятий	В соответствии с планом физкультурно-спортивных мероприятий учреждения, города
4.	Профессиональная ориентация обучающихся	Ежегодно
5.	Организация встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими и иностранными спортсменами, педагогами, учеными	Ежегодно
6.	Организация посещения музеев по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой	Ежеквартально
7.	Организация и проведение субботников по уборке территории прилегающей к спортивному центру	Ежегодно
8.	Организация и проведение поздравительных мероприятий, вечеров в честь дней рождений обучающихся, Новый год и др.	Весь период

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных

воздействий на спортсменов в отдельных учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Планирование воспитательной работы в организации должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы педагога.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивного центра.

План воспитательной и профориентационной работы.

4.5 Методические указания по составлению плана воспитательной и профориентационной работы.

Годовой план воспитательной работы спортивного центра содержит следующие разделы:

1. Общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об обучающихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным разделам тренировки и соревнований.
2. Воспитательные задачи. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.
3. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий обучающихся):
 - 1) организационно-педагогическая работа - определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня обучающихся др.;
 - 2) формирование основ мировоззрения, социальной активности - определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивного центра;
 - 3) воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда - предусматриваются меры по овладению обучающимися умениями и навыками самостоятельной работы; осуществляется контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;
 - 4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию - определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в спортивной организации планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;
 - 5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики - планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;
 - 6) эстетическое воспитание - намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой РФ, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;
 - 7) физическое воспитание - предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;
 - 8) работа с родителями и связь с общественностью - указываются формы и методы сотрудничества педагогического коллектива с родителями.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Оценка степени освоения Программы обучающимися и контрольные испытания (аттестация) обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

- промежуточная аттестация на каждом этапе подготовки;
- итоговая аттестация обучающихся по Программе.

Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта (тесты), и проводится в конце каждого учебного года, соответствующего этапа обучения. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее, чем на 80% упражнений комплекса контрольных нормативов по виду спорта. Показатели испытаний регистрируются в протоколах контрольных нормативов.

По результатам сданных нормативов, обучающиеся переводятся на следующий год (этап подготовки), либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта, сдачу зачета на знание предметных областей Программы. Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем на 80% упражнений комплекса контрольных упражнений по виду спорта.

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется Учреждением.

5.1 Комплексы контрольных упражнений и нормативы для зачисления и промежуточной оценки результатов освоения Программы занимающихся видом спорта художественная гимнастика, включают в себя:

Контрольные упражнения для группы базового уровня первого-третьего годов обучения

баллы нормативы	6	5	4	3	2	1
мост	идеальное исполнение из И.П. стоя ноги врозь, руки вверх в это же И.П., стопы и ладони вплотную	идеальное исполнение из И.П. стоя ноги врозь, руки вверх в это же И.П., расстояние между стопами и ладонями до 10 см	исполнение из И.П. стоя ноги врозь, руки вверх в это же И.П., расстояние между стопами и ладонями 10-20 см	исполнение из И.П. стоя ноги врозь, руки вверх в это же И.П. лежа И.П. лежа расстояние между стопами и ладонями 10-20 см	исполнение из И.П. лежа в И.П. лежа, расстояние между стопами и ладонями более 20 см	нарушением техники исполнения элемента
шпагаты: · на правую · на левую · поперечный	идеальное исполнение с гимнастической скамейки с пятки	идеальное исполнение с гимнастической скамейки с середины стопы	идеальное исполнение на полу	расстояние до пола 10 см	нарушением положения костей таза	с нарушением положения костей таза и мелкими ошибками
складка сидя	идеальное исполнение	полное складывание	полное складывание с мелкими ошибками	недостаточное складывание в плечевом и тазобедренном суставах		
угол на гимнастической стенке, 10 раз	3 раза до касания гимнастической стенки над головой, 7 раз до уровня плеча	1 раз до касания гимнастической стенки над головой, 4 раз до уровня плеча	10 раз выше горизонтали	10 раз до горизонтали	½ до горизонтали без грубых ошибок	нарушением техники исполнения элемента
прыжки через скакалку, 10 раз: · с вращением вперед · с вращением назад	10 прыжков с двойным вращением	5 прыжков с двойным вращением через простой	10 простых прыжков идеальное исполнение	прыжков – идеальное исполнение	менее 8 прыжков	прыжки с нарушением техники исполнения элемента

Сбавки:

0,5 балла - мелкие ошибки:

недотянутые стопы при выполнении элемента недотянутые колени при выполнении элемента

Контрольные упражнения для группы базового уровня четвертого-шестого годов обучения

баллы нормативы	6	5	4	3	2	1
захват ног в наклоне, 3 сек.	захват голени ниже колена, полное складывание	захват голени ниже колена, хороший прогиб во всех отделах позвоночника о плечевом суставе	идеальное исполнение моста из И.П. стоя ноги врозь, руки вверх в это же И.П., стопы и ладони вплотную	идеальное исполнение моста из И.П. стоя ноги врозь, руки вверх в это же И.П., расстояние между стопами и ладонями до 10 см	идеальное исполнение моста из И.П. стоя ноги врозь, руки вверх в это же И.П., расстояние между стопами и ладонями 10-20 см	нарушением техники исполнения элемента
шпагаты, 3 сек.: на правую на левую · поперечный	идеальное исполнение с гимнастической скамейки со стула с пятки	идеальное исполнение с гимнастической скамейки с середины стопы	идеальное исполнение с гимнастической скамейки с пятки	идеальное исполнение с гимнастической скамейки с середины стопы	идеальное исполнение на полу	на полу с нарушением положения костей таза
кладка из И.П. стоя на скамейке, 3 сек.	полное складывание, кисти рук значительно ниже уровня скамейки	полное складывание, кисти рук ниже уровня скамейки	не достаточно полное прижатие грудного отдела к ногам, кисти рук ниже уровня скамейки	неполное складывание, расстояние от туловища до ног 2-5 см	неполное складывание, расстояние от туловища до ног более 5 см	нарушением техники исполнения элемента
угол на гимнастической стенке, 20 раз	5 раз до касания гимнастической стенки над головой, остальные - до уровня плеча	2 раза до касания гимнастической стенки над головой, остальные - до уровня плеча	20 раз выше горизонтали	20 раз до горизонтали	½ до горизонтали без грубых ошибок	нарушением техники исполнения элемента
прыжки через скакалку с двойным вращением, раз: · с вращением вперед · с вращением назад	50 прыжков	40-49 прыжков	30-39 прыжков	20-29 прыжков	10-19 прыжков	5-10 прыжков
сгибание-разгибание рук в опоре лежа от скамейки	более 25 раз	20-24 раза	15-19 раз	10-14 раз	5-9 раз	менее 5 раз
захват ноги в шпагат, 3 сек. на правую на левую	«перешпагат» в тазобедренных суставах, полное складывание	идеальный шпагат, полное складывание	шпагат, хороший прогиб в поясничном отделе позвоночника и плечах	незначительное отклонение от шпагата, недостаточный прогиб в позвоночнике	отклонение от шпагата, полусогнутая	отсутствие ноги «в кольцо»
равновесие на полупальце, 5 сек. · на правой · на левой	нога выше уровня головы, хороший прогиб в спине высокий полупалец, устойчивое положение	нога выше горизонтали, хороший прогиб в спине высокий полупалец, устойчивое положение	нога до горизонтали, хороший прогиб в спине высокий полупалец, устойчивое положение	нога до горизонтали, прогиб в спине недостаточный, время менее 5 сек.	нога ниже горизонтали, плечи наклонены вперед, время менее 5 сек.	нарушением техники исполнения элемента
удержание ног: · вперед - на правую - на левую · в сторону - на правую - на левую · назад - на правую - на левую	нога значительно выше уровня головы, идеальное исполнение	нога выше уровня головы, идеальное исполнение	нога на уровне плечей, кости таза ровные	нога выше горизонтали, кости таза ровные	нога до горизонтали	нарушением техники исполнения элемента

Сбавки: 0,5 балла - мелкие ошибки:

недотянутые стопы при выполнении элемента недотянутые колени при выполнении элемента незначительное изменение положения тела недостаточно выворотная стопа, низкий полупалец опорной ноги неустойчивое положение тела

Контрольно-переводные нормативы для групп углубленного уровня первого-четвертого годов обучения

баллы нормативы	6	5	4	3	2	1
захват ног в наклоне, 3 сек.	захват голени ниже колена, полное складывание	захват голени ниже колена, хороший прогиб во всех отделах позвоночника о плечевом суставе	идеальное исполнение моста из И.П. стоя ноги врозь, руки вверх в это же И.П., стопы и ладони вплотную	идеальное исполнение моста из И.П. стоя ноги врозь, руки вверх в это же И.П., расстояние между стопами и ладонями до 10 см	идеальное исполнение моста из И.П. стоя ноги врозь, руки вверх в это же И.П., расстояние между стопами и ладонями 10-20 см	нарушением техники исполнения элемента
шпагаты, 3 сек.: на правую на левую · поперечный	идеальное исполнение с гимнастической скамейки со стула с пятки	идеальное исполнение с гимнастической скамейки с середины стопы	идеальное исполнение с гимнастической скамейки с пятки	идеальное исполнение с гимнастической скамейки с середины стопы	идеальное исполнение на полу	на полу с нарушением положения костей таза
кладка из И.П. стоя на скамейке, 3 сек.	полное складывание, кисти рук значительно ниже уровня скамейки	полное складывание, кисти рук ниже уровня скамейки	не достаточно полное прижимание грудного отдела к ногам, кисти рук ниже уровня скамейки	неполное складывание, расстояние от туловища до ног 2-5 см	неполное складывание, расстояние от туловища до ног более 5 см	нарушением техники исполнения элемента
угол на гимнастической стенке, 25 раз	5 раз до касания гимнастической стенки над головой, остальные - до уровня плеча	2 раза до касания гимнастической стенки над головой, остальные - до уровня плеча	25 раз выше горизонтали	25 раз до горизонтали	½ до горизонтали без грубых ошибок	нарушением техники исполнения элемента
прыжки через скакалку с двойным вращением, раз: · с вращением вперед · с вращением назад	100 прыжков	50 прыжков	40-49 прыжков	30-39 прыжков	20-29 прыжков	менее 20 прыжков
сгибание-разгибание рук в опоре лежа от скамейки	более 25 раз	20-24 раза	15-19 раз	10-14 раз	5-9 раз	менее 5 раз
захват ноги в шпагат, 3 сек. на правую на левую	«перешпагат» в тазобедренных суставах, полное складывание	идеальный шпагат, полное складывание	шпагат, хороший прогиб в поясничном отделе позвоночника и плечах	незначительное отклонение от шпагата, недостаточный прогиб в позвоночнике	отклонение от шпагата, полусогнутая	отхват ноги «в кольцо»
равновесие на полупальце, 5 сек. · на правой · на левой	Нога выше уровня головы, хороший прогиб в спине высокий полупалец, устойчивое положение	нога выше горизонтали, хороший прогиб в спине высокий полупалец, устойчивое положение	нога до горизонтали, хороший прогиб в спине высокий полупалец, устойчивое положение	нога до горизонтали, прогиб в спине недостаточный, время менее 5 сек.	Нога ниже горизонтали, плечи наклонены вперед, время менее 5 сек.	нарушением техники исполнения элемента
удержание ног: · вперед - на правую · на левую · в сторону - на правую · на левую · назад - на правую · на левую	нога значительно выше уровня головы, идеальное исполнение	нога выше уровня головы, идеальное исполнение	нога на уровне плечей, кости таза ровные	нога выше горизонтали, кисти таза ровные	нога до горизонтали	нарушением техники исполнения элемента
наклоны назад на скорость, нога на опоре выше уровня головы за 10 сек. · на правую, на левую	10 раз до касания пятки опорной ноги, идеальное исполнение	8-9 раз до касания пятки опорной ноги	6-7 раз до касания пятки опорной ноги	4-5 раз до касания пятки опорной ноги	менее 4 раз до касания пятки опорной ноги	нарушением техники исполнения элемента

Сбавки:

0,5 балла - мелкие ошибки:

недотянутые стопы при выполнении элемента недотянутые колени при выполнении элемента незначительное изменение положения тела недостаточный выворотная стопа, низкий полупалец опорной ноги неустойчивое положение тела

Сумма баллов за исполнение контрольных упражнений по годам обучения:

Уровень сложности	кол-во оценок за тесты	год обучения	баллы
Базовый уровень	8	1	24,0
	8	2	28,0
	8	3	32,0
	19	4	56,0
	19	5	66,0
	19	6	76,0
Углубленный уровень	21	1	90,0
	21	2	95,0
	21	3	100,0
	21	4	105,0

5.2 Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы.

Тема №1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Понятие о физической культуре.

Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.

Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту.

Физкультура и спорт в системе образования.

Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва.

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

Тема №2. История развития избранного вида спорта.

Художественная гимнастика как вид спорта. Состояние и тенденции развития вида спорта в России и за рубежом.

Зарождение художественной гимнастики. Становление и развитие художественной гимнастики в России. Основные этапы развития данного вида спорта в нашей стране.

Роль и место данного вида спорта в системе физического воспитания.

Международная федерация гимнастики (F G). Федерация художественной гимнастики России. Успехи российских спортсменов на международной арене.

Тема №3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в прыжках на батуте.

Обучение и тренировка - основные понятия. Основные задачи и принципы обучения и тренировки в спорте. Средства, методы и методические приемы обучения и тренировки.

Типы тренировочных занятий. Тренировочное занятие (тренировка) - основная форма проведения занятий. Организация и содержание занятий для различных групп спортивной подготовки. Структура тренировки данного вида физических упражнений, распределение времени для решения задач тренировки, подбор двигательных заданий и их чередование. Общая и моторная плотности проводимого тренировочного занятия, количество повторений элементов, связок и комбинаций.

Предпосылки обучения прыжковым упражнениям. Общая структура процесса обучения. Последовательность и методика разучивания упражнений в художественной гимнастике. Положительный и отрицательный перенос навыка. Предупреждение и исправление ошибок при изучении упражнений. Использование технических средств.

Тема №4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила соревнований по виду спорта. Организация и проведение соревнований. Основные факторы повышения соревновательного результата: мотивация, цели и задачи, трудность

упражнений, оригинальность, исполнительское мастерство. Особенности соревновательной деятельности спортсменов различного возраста и квалификации.

Единая всероссийская спортивная классификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования в художественной гимнастике.

Антидопинговые правила.

Тема №5. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат человека. Пассивный аппарат движения - кости, их строение и соединения. Суставы, их строение и укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения - мышцы, их строение и взаимодействие.

Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Основные сведения о строении внутренних органов.

Совершенствование органов и систем организма под влиянием регулярных занятий физической культурой и спортом.

Тема №6. Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.

Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом.

Личная гигиена учащихся: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

Тема №7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Режим дня учащихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях избранным видом спорта.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности учащихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий избранным видом спорта. Основные средства закаливания, приемы и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий.

Тема №8. Основы спортивного питания.

Питание. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановление энергетических затрат учащихся. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся с учетом пола, возраста, объема и интенсивности тренировок и соревнований.

Тема №9. Профессиональная терминология в художественной гимнастике Значение и роль профессиональной терминологии.

Принципы построения и правила применения терминов. Правила и формы записи упражнений в избранном виде спорта.

Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП. Термины гимнастических (акробатических) элементов.

Тема №10. Требования к технике безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Дисциплина занимающихся. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы самостраховки при выполнении прыжковых упражнений.

Значение и содержание разминки на тренировках и соревнованиях.

Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей, ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, тепловой, солнечный удары. Действие низкой температуры: озноб, обморожение.

Оказание первой помощи при обморочном состоянии. Способы остановки кровотечений,

перевязки, наложение шины. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших. Основы спортивного массажа. Приёмы массажа. Особенности применения перед тренировкой, соревнованием и после них. Приемы самомассажа.

Тема №11. 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, во время и после. Противопоказания массажу.

Тема №12. Профессиональная подготовка

Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Методика обучения упражнениям без предмета и с предметом. 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.

Тема №13. Требования к оборудованию и инвентарю и спортивной форме.

Гимнастические залы: комплексные и специализированные. Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарём. Перечень необходимого инвентаря и оборудования для занятий избранным видом спорта.

Расположение спортивных снарядов в зале. Проверка надёжности и исправности оборудования. Основные правила эксплуатации оборудования.

Технические средства для обучения и совершенствования упражнений. Изготовление и ремонт оборудования и инвентаря для занятий. Спортивная форма.

Тема №14. Психологическая подготовка.

Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Воспитание личности в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Учёт особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам.

Психологические особенности обучения сложным элементам, связкам и комбинациям. Формирование готовности к соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Особенности опробования и разминки. Регулирование психологического состояния непосредственно перед выполнением соревновательного упражнения. Оценка соревновательной надёжности.

Учёт индивидуальных психологических особенностей партнерства в групповых упражнениях. Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте.

Основные средства и методы психологической подготовки.

Тема №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.

Тема №16. Единая всероссийская спортивная классификация.

Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.

5.3 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации

Промежуточная аттестация проводится в группах базового уровня первого-пятого годов обучения и в группах углубленного уровня первого-третьего годов обучения.

Итоговая аттестация проводится в группах базового уровня шестого года обучения и в группах углубленного уровня четвертого годов обучения.

Обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию и выполнившие все требования для перевода на следующий год обучения, заслуживают отметки «выполнен».

По результатам промежуточной аттестации обучающийся переводится на следующий

год обучения либо заканчивает обучение. В исключительных случаях обучающийся может быть оставлен повторно на том же уровне для дополнительного обучения. Обучающиеся, успешно прошедшие итоговую аттестацию в группе базового уровня шестого года обучения получают документ (справку) об обучении.

Для зачисления на углубленный уровень обучения обучающиеся должны иметь спортивный разряд не ниже второго спортивного разряда и показатели сдачи контрольных нормативов на высоком уровне (средний балл не ниже 4,0).

Обучающиеся, успешно прошедшие итоговую аттестацию в группе углубленного уровня четвертого года обучения являются выпускниками учреждения и получают документ (справку) об обучении.

Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

6.1 Кадровое обеспечение

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

Доля педагогических работников, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию образовательной программы.

До 10% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено педагогическими работниками дополнительного образования, тренерами-преподавателями и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

6.2 Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по художественной гимнастике. Для реализации данной программы необходимы:

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

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1 Список литературы:

1. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.И. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике: Метод. рек. – М.: Изд-во ВНИИФКЮ 1989. – 28 с.
2. Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Метод. рек. – СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2001. – 24 с.
3. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Хореографическая подготовка в спорте: Метод. Рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1990. – 20 с.
4. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореф. дис. канд. пед. наук. – СПб., 2003. – 20 с.
5. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: Учеб. Пособие. М.: Всерос.фед.худ.гим., 2001. – 50 с.
6. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: Метод.рек. – Л.: Изд-во ГДОИФК. 1989. – 24 с.
7. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учеб.пособие. – СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1998. – 36 с.
8. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учеб.пособие. – СПб.: Из-во СПбГАФК, 2000. – 40 с.
9. Качеджиева Л., Ванкова М., Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 92 с.
10. Лисицкая Т.С. Хореография в художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 170 с.
11. Лисицкая Т.С., Суслаков Б.А., Кувшинникова С.А. Педагогический контроль за специальной физической подготовкой в гимнастике. Гимнастика: Ежегодник. – 1983 вып.2 – с. 69-74.
12. Овчинникова Н.А. Основы технической подготовки в художественной гимнастике: Метод.рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. – 26 с.
13. Приставкина М.В. Эмоциональная выразительность спортсменок в художественной гимнастике и ее психологические причины: Метод.рек. – Смоленск: Из-во СГИФК, 1988. – 24 с.
14. Фирилева Ж.Е. Методика педагогического контроля и совершенствование физической подготовленности занимающихся художественной гимнастикой: Метод.рек. – Л.: Изд-во ГПИ им. Герцена, 1981. – 74 с.
15. Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Лисицкой Т.С. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.
16. Художественная гимнастика: Учебник под ред. Карпенко Л.А. – М., 2003. – 382 с.
17. Художественная гимнастика: Учебная программа. Составители: Белокопытова Ж.А., Карпенко Л.А., Романова Г.Г. – Киев: Изд-во МУпоДМиС, 1991. – 86 с.
18. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» / Под общ. ред Р.Н. Терехиной – М.: 2016. – 326 с.
19. Пепзина И. Методическая разработка по художественной гимнастике «Методика комплексной специальной физической подготовки и проведение контрольных испытаний по СФП в художественной гимнастике» – 2014.

6.2. Литература для обучающихся (для дистанционного обучения)

1. Боброва Г. Искусство грации. – Л.: Детская литература, 1986.
2. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танцев для юных. – М.: «Эксмо», 2003.
3. Варакина Т.Т. Короткие воспоминания о долгой жизни: Мемуары.- СПбГАФК им. Лесгафта 2002г.
4. Зарубкин Е.М., Пшендин А.И. Питание гимнаста. Гимнастика: Ежегодник 1976.
5. Курпан Ю.И. Оставайся изящной! - М.: «Советский спорт», 1991.
6. Куценко Г.И., Кононов И.Ф., Режим школьника – М.:ФиС, 1979г.
7. Кешеджиева Л., Ванкова М., Чипрянова М. Обучение художественной гимнастике – М.:

- Физкультура и спорт, 1985.
8. Лаптев А. Здоровье в движении – М.: «Библиотека родителей» 1984г
 9. Мессерер А. Танец. Мысль. Время. – М.: Искусство, 1990.
 10. Михеева Е.О. Гигиена школьников - М.: «Библиотека родителей» 1984.
 11. Найпак В.Д. Начало пути. Гимнастика. Ежегодник 1986.
 12. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
 13. Чащина И. Стать собой. - М.: «Издательство АСТ», 2005.
 14. Чусов Ю.Н. Закаливание школьников. – М.: «Библиотека родителей», 1978.
 15. Шипилина И.А. Хореография в спорте. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.
 16. Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес – спорт. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.
 17. Шишманова Ж. Большой путь.- М.: Физкультура и спорт, 1980.

6.3. Перечень аудиовизуальных средств

- Наглядные пособия: рисунки, таблицы, схемы, диаграммы, графики.
 - Видеопродукция: видеофрагменты, видеоуроки, видеофильмы, видеосъемка, тематические слайды и транспаранты.
 - Компьютерные учебные пособия: диссертации, электронные учебники, самоучители, пособия, справочники, словари, прикладные обучающие, контролирующие программы, тесты и учебные игры.
 - Интернет: сетевые базы данных, видеоконференции, видеотрансляции, виртуальные семинары, телеконференции на специальных тематических форумах, телекоммуникационные проекты.

6.4. Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.пф/>
3. Официальный сайт Международной федерации гимнастики - The International Gymnastics Federation (FIG) - www.fig-gymnastics.com/
4. Официальный сайт Европейского гимнастического союза - UEG - European Union of Gymnastics - www.ueg.org/
5. Официальный сайт Федерации художественной гимнастики России - www.vfrg.ru/
6. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
7. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>.
9. Электронная библиотека диссертаций <https://www.dissercat.com/>