

Управления образования Администрации города Пскова

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

Принята на заседании
Педагогического совета

от «27» 03 2017 г.
Протокол № 2

Утверждаю:
Директор
МБУ ДО ДООСЦ «Юность»



Камезин А.Ю.

«27» 03 2017 г.

37/08

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа
физкультурно-спортивной направленности по виду спорта

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

(Разработана на основе федерального стандарта по виду спорта художественная гимнастика,
утвержденного приказом Министерства спорта России от 05.02.2013 № 40)

Возраст: 6 - 18 лет
Срок реализации: до 8 лет
Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Иванова Наталья Валерьевна

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Пояснительная записка.	4
1.1. Характеристика художественной гимнастики.	5
1.2. Отличительные особенности художественной гимнастики.	6
1.3. Специфика организации обучения.	7
1.4. Структура системы многолетней подготовки.	10
1.5. Минимальный возраст для зачисления на обучение по этапам подготовки, Минимальное количество обучающихся в группах по этапам (периодам) подготовки.	14
Раздел 2. Учебный план	14
2.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям	15
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения	19
2.3. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в художественной гимнастике.	20
Раздел 3. Методическая часть	20
3.1. Содержание и методика работы по предметным областям	20
3.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта	21
3.1.2. Физическая подготовка	23
3.1.3. Техническая подготовка	27
3.1.4. Тактическая подготовка	32
3.1.5. Соревновательная подготовка.	34
3.1.6. Тренировочные сборы.	34
3.1.7. Психологическая подготовка.	35
3.1.8. Инструкторская и судейская подготовка	37
3.1.9. Хореографическая подготовка	37
3.1.10. Самостоятельная работа	40
3.1.11. Медицинское обеспечение и восстановительные мероприятия.	41
3.1.12. Воспитательная работа	41
3.2. Содержание и методика работы по этапам (периодам) подготовки.	42
3.2.1. Этап начальной подготовки	42
3.2.2. Тренировочный этап.	50
3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации программы	58
3.3.1. Общие требования безопасности	58
3.3.2. Требования безопасности перед началом занятий	59
3.3.3. Требования безопасности во время занятий	59
3.3.4. Требования безопасности по окончании занятий.	60
3.3.5. Требования безопасности в аварийных ситуациях	60
3.4. Объем максимальных тренировочных нагрузок.	60
Раздел 4. Система контроля и зачетные требования.	62
4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.	62
4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	69

4.3. Требования к результатам освоения Программы.	71
4.3.1. Требования к результатам освоения Программы по предметным областям.	71
4.3.2. Требования к результатам освоения Программы по этапам подготовки.	72
Раздел 5. Перечень информационного обеспечения программы	
5.1. Список литературы	73
5.2. Литература для обучающихся	74
5.3. Перечень аудиовизуальных средств и Интернет-ресурсов	75

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по художественной гимнастике разработана и составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказом Министерства спорта России от 05.02.2013 № 40 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика».

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Целью программы является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, совершенствования, воспитания физически развитой и образованной личности.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих *задач*:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание высоких волевых, морально-этических и нравственно-эстетических качеств;
- развитие физических качеств гимнасток: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координационных способностей, прыгучести и равновесия;
- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике;

- осуществление подготовки спортсменов высокой квалификации, подготовки резерва в сборные команды Псковской области.

1.1. Характеристика художественной гимнастики.

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. Здесь подготовка и занятия идут на более серьезном уровне).

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

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. Для выполнения упражнений используются предметы: лента (длиной 7 м изготавливается из атласа или подобного материала, крепится к цилиндрической палочке 50-60 см длиной); мяч (изготовлен из резины или мягкого пластика, диаметр -18-20 см, вес - не менее 400 г); обруч (изготовлен из пластика, внутренний диаметр 80-90 см, весом не менее 300 г); скакалка (сделана из пеньки или подобного материала, не имеет стандартной длины, потому что длина зависит от роста гимнастки); булавы (две бутылочной формы булавы равной длины (40-50 см), в узкой части заканчивающиеся небольшим закруглением, изготавливаются из пластика, весом каждая - не менее 150 г., имеют широкую часть - тело, узкую - шейка и круглый наколочник – головка с максимальный диаметр - 30 мм).

Первые шаги в художественной гимнастике желательно начинать в 3-5 лет, т.к. организм ребёнка в этом возрасте гораздо более восприимчив к развитию гибкости,

координации и быстроты движений. Главные качества гимнастки – это сила воли, выносливость и пластика. Как правило, уже в 14-16 лет многим спортсменам приходится расставаться с гимнастикой. Лишь немногие продолжают спортивную карьеру до 20-22 лет.

Важное место в художественной гимнастике занимают такие виды искусства, как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят с народным творчеством; развивают у них любовь к искусству своего народа, народов мира. Они способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

1.2. Отличительные особенности художественной гимнастики.

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 13х13 метров. Классическое многоборье (4 упражнения) –

олимпийская дисциплина. Кроме многоборья гимнастики, выступающие в индивидуальном первенстве, традиционно разыгрывают комплекты наград в отдельных видах упражнений.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Художественная гимнастика» (далее - программа) Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «ДООСЦ «Юность» (далее – учреждение) разработана в соответствии с федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013г. №730, с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по художественной гимнастике, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 05.02.2013 №40, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся при занятиях художественной гимнастикой и специфики работы учреждения.

Программа сохраняет преемственность существующих подходов и принципов, содержит необходимые разделы, отвечающие современным требованиям к виду спорта «Художественная гимнастика» на всех этапах (периодах) подготовки.

1.3. Специфика организации обучения.

Подготовка спортсменок-гимнасток является исключительно сложным процессом, который характеризуется тесными связями с предыдущими и последующими годами занятий данным видом спорта.

Главная цель раннего обучения – разностороннее развитие личности обучающихся, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств детей и создание прочной основы для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

В процессе обучения активно (или пассивно) взаимодействуют две личности – педагог и ученик (ребенок). Эффективность обучения зависит от глубоко осознанной активности каждого из них при ведущей роли тренера – преподавателя. Он изучает способности ребенка, создает ему благоприятные условия для успешного овладения системой знаний, умений: формирует у него сознательное и активное отношение к занятиям гимнастикой. Огромная роль педагога состоит в правильном выборе методов и приемов обучения.

Исходя из этого, выдвигаются следующие задачи:

- способствовать нормальному росту, укреплению и гармоническому развитию форм и функций организма ребенка;
- прививать интерес к занятиям спортом, воспитывать дисциплинированность, аккуратность, старательность и самостоятельность;
- развивать физическую активность детей и удовлетворять их естественную потребность в движении; разносторонняя общая физическая подготовка, начальное развитие

всех специальных физических качеств; начальная техническая, хореографическая и музыкально-двигательная подготовка детей;

- формировать у детей нравственно-эстетическое восприятие прекрасного в жизни через приобщение к спорту;

- способствовать повышению эмоционального состояния занимающихся и интереса к физическим упражнениям; помочь детям своевременно овладеть жизненно важными видами движений;

- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы детей;

- способствовать развитию у детей координации движений;

- научить детей управлять своим телом и ориентироваться в пространстве, двигаться в заданном направлении, действовать сообща;

- использовать игры для удовлетворения различных потребностей детей – в отдыхе, развлечении, познании, духовном и физическом развитии детей.

Формы и методы раннего обучения в художественной гимнастике базируются на возрастных и индивидуальных особенностях детей, закономерностях процесса усвоения знаний, формирования навыков и умений. Для эффективности занятий следует постоянно ориентироваться на основные принципы обучения и воспитания (сочетание сознательного и эмоционального, теоретического и практического, последовательности, наглядности, творческого подхода к изучаемому материалу).

Художественная гимнастика дает широкий простор для использования в процессе занятий этих принципов, и чем гармоничнее они увязаны в материале и разнообразной деятельности детей, тем эффективнее будет результат работы.

В работе со спортсменами должны учитываться определенные требования, отражающие специфику художественной гимнастики.

1. Преимущественно техническая направленность тренировочного процесса.

Основным содержанием тренировки гимнасток является наиболее полное овладение техникой владения упражнениями без предмета и с предметами. Это связано с тем, что, в конечном счете, спортивные достижения в основном определяются уровнем технической подготовленности. В свою очередь, тренированность спортсмена характеризуется степенью специализированности двигательных действий, умений и навыков, обеспечивающих реализацию наиболее эффективной модели с учетом сложившейся ситуации.

2. Постоянное специализирование психических и двигательных качеств, функциональной подготовленности. Уровень развития психических и двигательных качеств во многом определяет сроки обучения и уровень спортивных результатов. Это вызвано тем, что эффективное выступление на соревнованиях требует от спортсменов проявления выносливости, координации, быстроты, внимания, памяти, мышления и т.д.

Однако развитие психических и двигательных качеств постепенно должно приобретать все более специализированный характер с учетом специфики спортивной деятельности гимнасток и способствовать росту их спортивного мастерства. В связи с этим постоянное применение и усложнение упражнений, направленных на развитие и совершенствование специальных качеств и специализирование навыков, ускоряет и повышает качество освоения необходимых действий и приемов в условиях тренировки и успешную их реализацию в процессе соревнований.

3. Создание резервных функциональных возможностей у спортсменов для обеспечения надежности их выступлений в основных соревнованиях годичного цикла. Техничко-тактическое совершенствование предъявляет повышенные требования к двигательной и психической сфере гимнасток. В связи с этим установка на повышение уровня функциональной подготовленности реализуется на основе определенных соотношений между объемами и видами нагрузок, позволяющих адаптировать состояние спортсменов к деятельности в условиях высокой двигательной напряженности. В целях повышения надежности выступлений в спортивных состязаниях целесообразно проводить моделирование нагрузок, несколько превышающих соревновательные. Таким образом у спортсменов создаются резервные функциональные возможности.

4. Ранжирование соревнований в годичных циклах тренировки. Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки спортсменов. Исходя из различной значимости результатов соревнований, степени их воздействия на физическую и психическую сферы гимнасток, целесообразно их ранжирование по месту расположения в годичном цикле и уровню квалификации участников. Это позволяет более рационально планировать тренировочный процесс, облегчает достижение необходимого уровня подготовленности, а затем более полного психофизического восстановления после соревнований.

5. Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и последовательности их выполнения. Тренировка гимнасток характеризуется поликомпонентностью построения занятий. Это выражается в использовании различных средств воздействия на спортсменов. Подбирая упражнения, следует учитывать эффект воздействия каждого из них на двигательную и психическую сферы спортсменов, их взаимовлияние.

Средства тренировки, применяемые в подготовке гимнасток, подразделяются на следующие основные группы:

- Упражнения без предмета (равновесия, повороты, прыжки, волны, взмахи и т.д.);
- Упражнения с предметами (булавами, лентой, мячом, обручем, скакалкой);
- Элементы классического танца;
- Элементы народных танцев;
- Элементы историко-бытовых и современных танцев;

- Акробатические упражнения;
- Ритмика (упражнения на согласованность с музыкой);
- Элементы пантомимы;
- Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые, прикладные упражнения);
- Упражнения из других видов спорта.

6. Повышение сложности, объемов и интенсивности тренировочных упражнений в процессе многолетней тренировки.

На различных возрастных этапах подготовки, по мере роста их спортивного мастерства и квалификации, с увеличением количества соревнований и их ранга возрастают требования к технической, физической, психологической, интеллектуальной и тактической подготовленности. Все это приводит к качественным изменениям в составе двигательных действий, тактических умений и навыков, вызывая необходимость увеличения объемов, интенсивности и сложности упражнений.

Рассматривая принципы подготовки, необходимо подчеркнуть их единство, вытекающее из самой сути спортивной деятельности, многообразной по форме и многофакторной по существу. Единство процесса обучения, воспитания и повышение функциональных возможностей следует рассматривать и как единство педагогических принципов и принципов тренировки. На этой основе строится и каждое занятие, и многолетняя подготовка со спортсменами высокой квалификации.

1.4. Структура системы многолетней подготовки.

Важным условием успеха в работе с гимнастками является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;
- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;
- увеличения общих тренировочных нагрузок в учебно-тренировочных группах;
- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;
- строгого следования дидактическому принципу – «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

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

- тренировочный этап (период спортивной специализации) - до 2 лет;

Срок обучения по программе - 7 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения программы может быть увеличен на 1 год.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Учреждение имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки.

Многолетняя подготовка является высшим структурным уровнем, на котором намечаются наиболее общие задачи, определяющие стратегию достижений высот спортивного мастерства. Ее рациональное построение требует учета многих факторов и закономерностей достижения максимальных результатов.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки гимнасток. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в данном виде, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки.

Для успешного осуществления многолетней спортивной подготовки на каждом этапе, необходимо учитывать следующие показатели:

- оптимальный возраст спортсменов для достижения высоких результатов на каждом этапе многолетней подготовки;
- преимущественную направленность тренировок на последнем этапе подготовки;
- уровни физической, технической, тактической подготовки которых должны достигнуть спортсмены на каждом из этапов многолетней подготовки;
- допустимые объемы тренировочной и соревновательной нагрузки на каждом из этапов многолетней подготовки гимнасток;
- комплексы средств, методов, организационных форм спортивной подготовки на каждом этапе многолетней подготовки;
- контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной физической подготовке на этапах многолетней подготовки;
- промежуточные контрольные показатели в подготовительном, предсоревновательном, соревновательном этапах годового плана подготовки.

Многолетняя подготовка гимнасток делится на 3 этапа:

1 – этап предварительной подготовки: группы начальной подготовки, возраст занимающихся 6-7 лет;

2 – этап начальной спортивной специализации: учебно-тренировочные группы 1-3 годов обучения, возраст занимающихся 8-11 лет;

3 – этап углубленной подготовки: учебно-тренировочные группы 4-го года обучения, возраст занимающихся 11-18 лет;

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники вида спорта «Художественная гимнастика», и выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки. Для этапа начальной подготовки первого и второго годов обучения продолжительность одного занятия не должна превышать двух академических часов, третьего года обучения – трех академических часов.

Тренировочный этап формируется на конкурсной основе из практически здоровых одаренных обучающихся, прошедших необходимую подготовку на этапе начальной подготовки и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Основной задачей этапа является специализация и углубленная тренировка в художественной гимнастике. Продолжительность одного занятия на тренировочном этапе не должна превышать четырех часов.

Содержание работы по этапам подготовки.

1 этап – предварительная подготовка (6-7 лет):

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма занимающегося.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально-двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений, реакций на движущийся предмет и антипации.
5. Начальная техническая подготовка по видам многоборья – освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.
6. Начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.
7. Начальная музыкально-двигательная подготовка – игры и импровизация под музыку.
8. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

9. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

2 этап – начальная спортивная специализация:

- 1.-2. – то же, что и на предыдущем этапе.
3. Углубленная и соразмеренная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты).
4. Совершенствование специально-двигательной подготовки (координация, реакции на движущийся объект, антипации).
5. Начальная функциональная подготовка – освоение средних показателей тренировочных нагрузок.
6. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов средней и высшей групп трудности, освоение специфических (фундаментальных) групп (4-6 элементов средней группы трудности, 2-4 элемента высшей группы трудности, 3-4 фундаментальных группы и 14-20 манипуляций).
7. базовая хореографическая подготовка – освоение элементов всех танцевальных форм в простейших соединениях.
8. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, темп, тихо-громко, слитно-отрывисто, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.
9. Базовая психологическая подготовка – психологическое образование и обучение.
10. Начальная теоретическая и тактическая подготовка.
11. Регулярное участие в детских соревнованиях.

3 этап – углубленная тренировка (11-18лет):

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.
2. Достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные нагрузки.
3. Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.
4. Освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов и соединений: 6-8 высшей группы сложности и 2-3 сверхсложных и рискованных элементов.
5. Совершенствование хореографической подготовленности – повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях.
6. Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей.

7. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройке, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.
8. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.
9. Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно-подготовительных соревнований (до 10-12 соревнований в год).

1.5. Минимальный возраст для зачисления на обучение по этапам подготовки, минимальное количество обучающихся в группах по этапам (периодам) подготовки:

Группы начальной подготовки.

Год обучения	Минимальный возраст	Минимальное кол-во учащихся	Нагрузка в неделю	Минимальные требования к спортивной подготовке
1-й	6 лет	15	6	Выполнение переводных нормативов по ОФП, Юный гимнаст, 3 юн.
2-й	6-7 лет	12	6-8	
3-й	7-8 лет	12	8	Выполнение переводных нормативов по ОФП, 3 юн. – 2 юн.

Группы тренировочного этапа.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальное кол-во учащихся
Этап начальной специализации	2 года	8-9	10
Этап углубленной специализации	2 года	9-11	8-6

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Учебный план Программы рассчитан на 44 недели непосредственно в условиях учреждения и дополнительные 6 недель на период активного отдыха учащихся в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальному заданию. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (40 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать: и

- на этапе начальной подготовки -2 часа;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) -3 часа;

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

- продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям;
- навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в художественной гимнастике;

- соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе по индивидуальным планам.

2.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям.

Программа содержит следующие предметные области:

1. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Общая физическая подготовка.
3. Хореографическая подготовка.
4. Избранный вид спорта – художественная гимнастика.

Поступающие сдают приёмные тесты для создания однородных по физическому развитию и уровню подготовки учебных групп. В конце учебного года занимающиеся сдают контрольные нормативы по общефизической и технической подготовке для перевода в следующую группу.

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение бъемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- теоретическая подготовка - 5-6%;
- общая физическая подготовка – от 18% до 32%;
- избранный вид спорта – от 43% до 57%;
- хореография – 20%

В пределах 10% от общего объема учебного плана на каждом этапе подготовки приходится на самостоятельную работу обучающихся.

Разделы подготовки	Начальная подготовка			Тренировочный этап			
	1	2	3	1	2	3	4
Теория	11	26	26	44	52	59	51
Практика							
Общая физическая подготовка	69	74	74	83	97	110	124
Хореографическая подготовка	28	48	48	106	118	134	121
Избранный вид спорта							
Специальная физическая подготовка	55	40	40	66	77	88	83
Техническая подготовка	98	160	160	199	240	275	383
Психологическая подготовка				10	12	14	14
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	6	7	6
Восстановительные мероприятия	-	-	-	10	10	12	6
Контрольные испытания	3	4	4	4	4	4	4
Соревнования	Согласно календаря спортивно-массовых мероприятий						
Вне сетки часов							
Медицинское обследование							
Самостоятельная работа	26	35	35	52	61	70	79
Часов в неделю	6	8	8	12	14	16	18
Общее количество часов	264	352	352	528	616	704	792

Организация учебно-тренировочного процесса начинается с комплектации групп в сентябре месяце. Однако это не исключает возможности приема в группу на протяжении всего учебного года. Приём детей ведется с допуском от врача, а в течение года проводится диспансеризация.

Поступающие сдают приёмные тесты для создания однородных по физическому развитию.

План-график распределения учебных часов.

Группа начальной подготовки 1-го года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы											Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
1	Теоретические сведения	2		2		2		2		2		1	11
2	Общая физическая подготовка, в т.ч. теория в процессе занятий	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	7	69
3	Специальная физическая подготовка, в т.ч. теория в процессе занятий	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	55
4	Акробатика, в т.ч. теория в процессе занятий	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	28
5	Хореография, в т.ч. теория в процессе занятий	3	3	3	3	1	4	3	2	2	2	2	28
6	Спортивно-техническая подготовка, в т.ч. теория в процессе занятий	5	5	5	8	4	5	7	8	5	10	8	73
7	Приемные и переводные нормативы	2								1			3
8	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану											
9	Медицинское обследование	По графику											
	Общее количество часов	26	23	24	25	20	22	25	23	24	26	26	264

Группа начальной подготовки 2-3-го годов обучения

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы											Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
1	Теоретические сведения	4	3		3	3		3	3		3	4	26
2	Общая физическая подготовка, в т.ч. теория в процессе занятий	7	7	7	7	6	7	7	7	7	6	6	74
3	Специальная физическая подготовка, в т.ч. теория в процессе занятий	3	5	3	5	2	5	3	4	3	4	3	40
4	Акробатика, в т.ч. теория в процессе занятий	4	4	4	4	3	5	4	4	4	4	4	44
5	Хореография, в т.ч. теория в процессе занятий	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	48
6	Спортивно-техническая подготовка, в т.ч. теория в процессе занятий	10	10	12	10	10	8	12	10	11	12	11	116
7	Приемные и переводные нормативы	2								2			4
8	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану											
9	Медицинское обследование	По графику											
	Общее количество часов	34	33	30	33	28	30	34	33	32	33	32	352

Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы											Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
1	Теоретические сведения	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	44
2	Общая физическая подготовка, в т.ч. теория в процессе занятий	9	7	7	7	4	6	7	9	9	9	9	83
3	Специальная физическая подготовка, в т.ч. теория в процессе занятий	6	6	6	6	5	7	6	6	6	6	6	66
4	Акробатика, в т.ч. теория в процессе занятий	6	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	55
5	Хореография, в т.ч. теория в процессе занятий	10	12	12	11	8	10	10	9	9	8	7	106
6	Спортивно-техническая подготовка, в т.ч. теория в процессе занятий	11	14	12	16	7	12	12	17	13	14	16	144
7	Приемные и переводные нормативы	2								2			4
8	Психологическая подготовка, в т.ч. теория в процессе занятий	2	2			2	2	2					10
9	Восстановительные мероприятия			2	2	2	2	2					10
10	Инструкторская и судейская практика			2					2			2	6
11	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану											
12	Медицинское обследование	По графику											
	Общее количество часов	50	50	50	51	36	48	48	52	48	46	49	528

Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы											Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
1	Теоретические сведения	4	6	4	6	4	6	4	4	4	4	6	52
2	Общая физическая подготовка, в т.ч. теория в процессе занятий	10	10	9	8	5	7	8	10	10	10	10	97
3	Специальная физическая подготовка, в т.ч. теория в процессе занятий	7	7	7	7	6	8	7	7	7	7	7	77
4	Акробатика, в т.ч. теория в процессе занятий	7	6	6	6	4	5	6	6	6	6	6	64
5	Хореография, в т.ч. теория в процессе занятий	10	13	12	12	8	10	11	10	12	10	10	118
6	Спортивно-техническая подготовка, в т.ч. теория в процессе занятий	15	12	16	18	11	14	18	16	14	24	18	176
7	Приемные и переводные нормативы	2								2			4
8	Психологическая подготовка, в т.ч. теория в процессе занятий	2	2			2	2	2				2	12
9	Восстановительные мероприятия, в т.ч. теория в процессе занятий			2	2	2	2	2					10
10	Инструкторская и судейская практика				3					3			6
11	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану											
12	Медицинское обследование	По графику											
	Общее количество часов	57	56	56	62	42	54	58	53	58	61	59	616

Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы											Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
1	Теоретические сведения	5	6	5	6	5	6	5	5	5	5	6	59
2	Общая физическая подготовка, в т.ч. теория в процессе занятий	12	12	11	9	6	8	9	10	11	11	11	110
3	Специальная физическая подготовка, в т.ч. теория в процессе занятий	8	9	8	9	6	8	9	8	9	7	7	88
4	Акробатика, в т.ч. теория в процессе занятий	8	7	7	7	5	6	7	7	7	7	6	74
5	Хореография, в т.ч. теория в процессе занятий	12	15	14	10	10	12	12	14	14	13	10	134
6	Спортивно-техническая подготовка, в т.ч. теория в процессе занятий	15	18	16	18	12	18	18	24	16	22	24	201
7	Приемные и переводные нормативы	2								2			4
8	Психологическая подготовка, в т.ч. теория в процессе занятий	2	2			2	2	2			2	2	14
9	Восстановительные мероприятия, в т.ч. теория в процессе занятий			2	2	2	2	2					12
10	Инструкторская и судейская практика	2			3					2			7
11	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану											
12	Медицинское обследование	По графику											
	Общее количество часов	66	69	63	64	48	62	64	70	66	67	65	704

Учебно-тренировочная группа 4-го года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы											Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
1	Теоретические сведения	4	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	51
2	Общая физическая подготовка, в т.ч. теория в процессе занятий	13	13	13	10	7	10	11	11	12	12	12	124
3	Специальная физическая подготовка, в т.ч. теория в процессе занятий	9	9	9	9	5	7	8	7	8	6	6	83
4	Акробатика, в т.ч. теория в процессе занятий	9	9	9	8	5	7	7	7	7	7	7	82
5	Хореография, в т.ч. теория в процессе занятий	10	13	12	12	8	11	11	10	12	11	11	121
6	Спортивно-техническая подготовка, в т.ч. теория в процессе занятий	24	24	24	27	24	28	34	27	24	31	34	301
7	Приемные и переводные нормативы	2								2			4
8	Психологическая подготовка, в т.ч. теория в процессе занятий	2	2			2	2	2			2	2	14
9	Восстановительные мероприятия, в т.ч. теория в процессе занятий				2	2	2						6
10	Инструкторская и судейская практика	2			2					2			6
11	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану											
12	Медицинское обследование	По графику											
	Общее количество часов	75	75	72	75	55	72	78	67	72	74	77	792

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки 1-2-го года обучения	Этап начальной подготовки 3-го года обучения
Общая физическая подготовка, т.ч. теория в процессе занятий (%)	25-27	20
Специальная физическая подготовка, т.ч. теория в процессе занятий (%)	20-12	10
Техническая подготовка (%)	30-32	36
Акробатика, т.ч. теория в процессе занятий (%)	10-11	12
Хореографическая подготовка, т.ч. теория в процессе занятий (%)	10-11	13
Теоретическая подготовка(%)	4-5	7
Участие в соревнованиях(%)	1-2	2
Итого (%)	100	100

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика.

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Тренировочный этап 1-3-го года обучения	Тренировочный этап 4- года обучения
Общая физическая подготовка, т.ч. теория в процессе занятий (%)	15	10
Специальная физическая подготовка, т.ч. теория в процессе занятий (%)	12	10
Спортивно-Техническая подготовка, т.ч. теория в процессе занятий (%)	30	40
Акробатика, т.ч. теория в процессе занятий (%)	10	10
Хореографическая подготовка, т.ч. теория в процессе занятий (%)	20	15
Теоретическая, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия (%)	8	10
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	5	5
Итого (%)	100	100

Непрерывность освоения обучающимися программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в детских оздоровительных лагерях, на туристических базах, базах отдыха и т.п., имеющих необходимые условия для проведения тренировочного процесса, в спортивно-образовательных центрах;
- участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельной работой обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

2.3. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в художественной гимнастике.

Для повышения уровня подготовки гимнасток в тренировочный процесс входят элементы из других видов спорта. В процессе подготовки гимнасток используют: акробатику, легкую атлетику, подвижные и спортивные игры.

Акробатические упражнения разносторонне влияют на организм гимнасток, но особенно их значение заключается в сильном воздействии на вестибулярный аппарат. Акробатические упражнения развивают способность гимнасток ориентироваться в пространстве, чувство равновесия. Упражнения в лазанье и перелезание способствуют развитию силы мышц (особенно мышц верхних конечностей и плечевого пояса), ловкости, координации движений, выносливости. Упражнения в висах и упорах помогают совершенствовать способность к ориентированию в пространстве, ловкости, гибкости, силе рук, плечевого пояса и туловища.

Большое значение в подготовке гимнасток имеет использование элементов легкой атлетики. Для развития координационных способностей, выносливости необходимы прыжковые упражнения. Беговые дисциплины развивают выносливость, быстроту реакции, скоростные и скоростно-силовые качества.

Подвижные игры и спортивные игры позволяют комплексно воздействовать на организм и на все стороны личности. В игре осуществляется одновременно физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность вызывает положительные эмоции, усиливает все физиологические процессы в организме, улучшает работу всех органов и систем, благотворно влияет на психологическое воспитание обучающихся.

Кроме навыков из других видов спорта для повышения уровня подготовки в художественной гимнастике необходимы и навыки такого вида искусства, как балет. Балет – это основа основ художественной гимнастики. Ежедневные занятия хореографией нужны гимнастке для того, чтобы почувствовать свое тело, выработать правильную осанку, позиции рук и ног. Балет вырабатывает культуру и тонкую координацию движений, их выразительность, пластику, грацию, чувство ритма, артистичность.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям.

В содержании спортивной подготовки по предметным областям в художественной гимнастике принято выделять следующие виды подготовки: теоретическую, физическую, техническую, тактическую, соревновательную, психологическую, инструкторскую и судейскую практику, хореографическую подготовку и самостоятельную работу. В программном материале необходимо выделить и такие важные направления в обучении, как восстановительные мероприятия, медицинский контроль и воспитательная работа.

3.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта.

Предметная область теория и методика физической культуры и спорта – это теоретическая подготовка обучающихся. Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировочного занятия. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с другими предметными областями. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условия тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Перечень тем теоретических занятий и их краткое содержание.

История развития художественной гимнастики.

Истоки художественной гимнастики. История развития художественной гимнастики в России и на международной арене. Анализ результатов крупнейших российских и международных соревнований. Задачи, тенденции и перспективы развития художественной гимнастики. Достижения российских гимнасток.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Понятие «физическая культура». Физическая культура, как составная часть общей культуры. Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Основные формы физической культуры и спорта: физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно-восстановительная физическая культура; физическая культуры и спорт как форма досуга; спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития физических качеств. Правила построения и проведения комплексов по общей специальной физической подготовке. Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям без предмета: волнам и взмахам, равновесиям, наклонам, поворотам, прыжкам, полукробатическм элементам. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям с предметами: броскам, отбивам, ловле, перекатам, вращениям, вертушкам, мельницам, спиральям.

Методика проведения тренировочных занятий. Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной части тренировки. Понятие об

объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки. Периодизация спортивной тренировки.

Психологическая подготовка гимнасток. Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Методика формирования состояния боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Сущность и назначение идеомоторной тренировки. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки.

Основы музыкальной грамоты. Основные понятия музыкальной грамоты: ритм, такт, темп, динамичность, мотив, мелодия. Формы музыкально-ритмического обучения. Характеристика средств обучения музыкальной грамоты. Основы композиции и методика составления произвольных программ.

Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе. Значение и роль планирования. Учета и контроля в управлении тренировочном процессе. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Содержание и документы планирования, учета и контроля. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий, оперативный. Дневник гимнастки, его значение в общем процессе управления. Периодизация спортивной подготовки, особенности тренировки на разных этапах.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при выполнении упражнений без предмета и с предметом. Сбавки за содержание, композицию и качество исполнения произвольных комбинаций.

Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

Требования, нормы и условия выполнения спортивных разрядов и званий.

Единая всероссийская спортивная квалификация.

Федеральные стандарты спортивной подготовки по художественной гимнастике.

Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации. Антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных организаций и ответственность за такое противоправное влияние.

Строение и функции организма человека.

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена места учебы и занятий спортом.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток.

Общие принципы закаливания организма. Методы закаливания организма. Закаливание организма воздухом, солнцем, водой. Польза от закаливания организма.

Элементы здорового образа жизни. Формирование здорового образа жизни. Укрепление здорового образа жизни во время занятий спортом. Пропаганда здорового образа жизни. Профилактика болезней. Вред курения и спиртных напитков. Фармакология. Антидопинговая профилактика, ее содержание и вред.

Основы спортивного питания.

Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках.

Спортивное питание. Классификация базовых спортивных пищевых добавок: протеины, гейнеры, аминокислоты, протеин, витамины и минералы. Роль спортивного питания в физическом развитии организма спортсмена. Примерное меню спортсмена.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Что относится к спортивному инвентарю и оборудованию. Что относится к спортивной одежде и обуви. Необходимый спортивный инвентарь и оборудование для занятий художественной гимнастикой. Необходимая спортивная одежда и обувь для занятий художественной гимнастикой, необходимые нормы.

Требования техники безопасности при занятиях художественной гимнастикой.

Правила техники безопасности на занятиях по художественной гимнастике. Инструктажи по технике безопасности. Правила поведения учащихся на занятиях художественной гимнастике в спортивных залах, на соревнованиях.

Профилактика травматизма в спорте. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.

3.1.2. Физическая подготовка.

Физическая подготовка - организованный процесс, направленный на:

- всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности;

- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений художественной гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой.

Физическая подготовка делится на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) - это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта. ОФП решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие обучающегося; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Тренировочные средства ОФП объединены в четыре групп: гимнастические упражнения, акробатические упражнения, легкоатлетические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;
- гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;
- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;
- выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

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

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

Основными методами СФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Организация СФП гимнасток осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;
- в виде круговой тренировки;
- в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимнообразное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием

утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

1	- разминка	5	- на координацию
2	- на гибкость	6	- на равновесие
3	- на быстроту	7	- на силу
4	- на прыгучесть	8	- на выносливость

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

- проприоцептивная (тактильная) чувствительность - «чувство предмета» - выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;
- координация (согласование) движений тела и предмета - выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, асимметричные движения, движения в парах, тройках;
- распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнеров, на «свой» предмет и предметы партнерш - работа с двойными или двумя предметами, параллельная и асимметричная, работа;
- быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет) – броски метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнеров после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

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

Средствами функциональной подготовки могут быть:

- бег, кросс, плавание;
- 15-20 минутные комплексы аэробики или ритмической гимнастики;
- танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;
- прыжковые серии с предметами и без (особенно ценны со скакалкой);
- сдвоенные соревновательные комбинации;
- круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

Реабилитационно-восстановительная подготовка - это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание в художественной гимнастике следует

уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы гимнасток.

Восстановительные мероприятия:

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

3.1.3. Техническая подготовка.

Техническая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня.

Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технической подготовки являются:

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

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие разделы:

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

Классификация упражнений беспредметной подготовки.

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно

<i>Расслабления</i>	простые	
	посегментные	
	стекание	
<i>Волны</i>	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
<i>Взмахи</i>	передне-задние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
<i>Наклоны</i>	по направлению	вперед, назад, в сторону, круговые
	по амплитуде	45 ⁰ , 90 ⁰ (горизонтальные), 135 ⁰ и ниже (низкие)
	по исходному положению или по опоре	на двух ногах, на носках
		на одной ноге, носке
		на коленях, на одном колене
в выпадах		
<i>Равновесия</i>	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по амплитуде наклона	высокие, горизонтальные (90 ⁰), низкие (135 ⁰ и ниже)
	по амплитуде отведения свободной ноги	45 ⁰ , 90 ⁰ , 135 ⁰ , 180 ⁰ и более градусов
	по положению свободной ноги	прямая и согнутая (по способу сгибания пасса, ат-титюд, кольцом)
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
<i>Повороты</i>	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно)
	по продолжительности	90 ⁰ , 180 ⁰ , 360 ⁰ , 540 ⁰ и 720, трех-, четырех (и т.д.) оборотные
<i>Прыжки</i>	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись, кольцо двумя
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь, в кольцо, касаясь в кольцо
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан, жэтэ антурнан в кольцо, жэтэ антурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища ¼, ½, «бедуинский»
	толчком одной, приземление на маховую со	впереди, сзади, перекидной, разноименный перекидной

	сменной ног	
Акробатические элементы		
<i>а) статические положения:</i>		
мосты	на двух и одной ногах, руках	
шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
<i>б) динамические движения</i>		
перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно
	по соединениям	в стойку на голове, в стойку на руках
перевороты (медленные темповые)	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по способу опоры	через касание двумя руками, одной рукой на предплечьях
сальто	по направлению	вперед, назад, в сторону
	без и с поворотом вокруг продольной оси - «твист»	
	однооборотные и 2-4 оборотные	
Партнерные элементы		
седы	обычный, на пятках (е) бедра, ноги врозь, углом	
упоры	присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади	
положения лежа	на спине, животе, боку	
движения	повороты, переползания, перекаты	
<i>Ходьба и бег, спортивные виды ходьбы</i>	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприсяде, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
специфические виды ходьбы и бега	мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий	

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

Классификация упражнений с предметами:

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
<i>Броски и переброски</i>	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
	обводные	под руку, ногу, плечо, за спину
	крученые	по различным осям
	нетипичным захватом	ногой (ами), за конец, середину, конец и середину предмета
	двух предметов	параллельные, разнонаправленные, разноплоскостные, поочередные, последовательные

<i>Отбивы</i>	об пол	вперед, назад в сторону
	телом	кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой
<i>Ловли</i>	простые	вперед и над собой, сбоку
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
	сложные	в перекат, обкрутку, вращение, и др.
	нетипичным хватом	на ногу (и), на туловище, за конец, за середину предмета
<i>Передачи</i>	простые	перед собой, над собой
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
<i>Перекаты</i>	по полу	вперед, назад в сторону, обратный, по дуге
	по телу	по кистям, одной и двумя руками, по груди и плечам, по передней, задней, боковой поверхности туловища и ног, в разных плоско-стях
<i>Вращения</i>	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
	на туловище	без и со смещением
	на ногах	на двух и одной, свободной и опорной
<i>Вертушки</i>	на полу	без и со смещением
	на теле	на руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям, без и со смещением
<i>Обкрутки</i>	рук (и)	кисти, кистью, предплечья, плеча, всей руки
	туловища	шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища
	ног (и)	стопы, голени, всей ноги
<i>Фигурные движения</i>	круги восьмерки	малые, средние и большие в разных плоскостях
	спирали, змейки, мельницы	вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях
<i>Прыжки через предмет</i>	с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела
	через движущийся предмет	катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по и над полом
<i>Элементы входом в предмет</i>	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу
	набрасыванием	горизонтально и с вращением вперед, назад, и в сторону
	шагом, прыжком	в специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся и т.д.)
<i>Складывание предметов</i>	соединением концов поочередными перехватами	перед собой, сзади, сбоку, над и за головой
	задеванием части тела обкручиванием	рук (и), ног (и), туловища

Содержание и структура технической подготовки.

Компоненты технической подготовки включают в себя несколько классов тренировочных упражнений:

1. Элементы гимнастической «школы» - это простейшие навыки, с освоением которых начинается техническая подготовка гимнасток. К ним относятся элементы гимнастического стиля:

- сохранение гимнастической осанки – положения тела с нормальным изгибами позвоночника, развернутыми и опущенными плечами, прижатыми лопатками, развернутыми наружными стопами, приподнятым положением головы, подтянутыми мышцами живота и ягодиц;
- выполнение движений ногами выворотню, с максимально выпрямленными коленями, натянутыми стопами, пружинно, с мягкой постановкой стоп.

2. Базовые навыки универсального и видового назначения – это двигательные действия, которые входят в структуру большого количества разнообразных по сложности целостных гимнастических движений, доведенное до совершенства.

К базовым навыкам относятся:

- базовые навыки движения телом – это:
 - постановка высоких полупальцев;
 - разновидности ходьбы и бега;
 - «закрытая» осанка и прогнутое положение в пояснице;
 - волнообразные движения, пружины руками; «пружинные» движения ногами;
 - целостные взаимосвязанные, пластичные движения тела, рук, головы;
 - навык «жесткой» спины в равновесия и поворотах;
 - равновесия на всей стопе и на носке с низким положением ноги (прямой, согнутой) во всех направлениях;
 - отталкивание с полным разгибание голеностопа, выпрямлением коленей, оттягиванием носков, выпрямленным положением тела, правильной работой рук и приземлением с перекатом с пальцев на всю стопу;
 - простейшие повороты на одной ноге разными способами вхождения в поворот.

Базовые навыки движений с предметами – это:

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

- профилирующие (базовые) упражнения – это элементы, которые являются ключевыми для освоения целой категории родственных по структуре движений.
- освоение учебных профилактических комбинаций. Основным принцип их состоит в концентрации базовых элементов и основных компонентов технических действий, необходимых для успешного освоения все более сложных упражнений главных структурных групп. Они должны являются фундаментом для индивидуальных соревновательных программ.
- модельные элементы – категория упражнений важных, как показатель технической подготовки гимнасток, являющихся критерием трудности и современности упражнений.
- элементы, выполняемые отдельными гимнастками, благодаря их индивидуальным особенностям (авторские).
- служебные элементы – это связующие элементы (танцевальные шаги, позы), элементы, несущие энергообразующую функцию (замах, разбег, наскок).

3.1.4. Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка - это процесс вооружения спортсменов способами и формами ведения борьбы в условиях спортивных соревнований. В художественной гимнастике нет непосредственного контакта соперниц, соревновательная борьба опосредована спортивным результатом. Тем не менее, тактика имеет достаточно важное значение, особенно в условиях острого соперничества. Особенность её в художественной гимнастике заключается в том, что осуществляется она главным образом в предшествующее соревнованиям время. В художественной гимнастике может быть выделено три вида тактики: индивидуальная, командная и групповая – соответственно видам соревнований.

Индивидуальная тактика.

Содержание индивидуальной тактики составляют такие способы ведения состязаний, которые позволяют гимнастке наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

Элементы индивидуальной тактики:

1. Выбор музыки: выразительно интересной, редко используемой, возможно необычной, но обязательно соответствующей индивидуальным особенностям гимнастки (внешним, возрастным, выразительным, техническим, физическим);
2. Составление произвольных комбинаций с таким расчетом, чтобы в них максимально подчеркивались положительные стороны дарования гимнастки, ее подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки, с максимальной трудностью и надбавками;
3. Внешнее «оформление» гимнастки – подбор специального костюма, прически, грима, предмета;

4. Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место в том или ином виде многоборья;
5. Психологическое воздействие на соперниц: демонстрация на опробовании и разминке наиболее эффективных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

Командная тактика.

Содержание командной тактики составляют действия, позволяющие команде искусно вести борьбу за высокие спортивные результаты. Командная тактика основывается на индивидуальной тактике, но не сводится к ней.

Элементами командной тактики являются:

1. Целесообразная расстановка гимнасток в команде - обычно 1-я стабильная и надежная гимнастка, 2-я самая слабая, последняя самая сильная;
2. Подчинение личных интересов командным, что требует большой воспитательной работы с гимнастками;
3. Подчинение интересов всех гимнасток созданию наиболее благоприятных условий для 1-2 гимнасток при очковой системе командного зачета;
4. Создание благоприятного психологического климата в команде, что помогает каждой гимнастке в целом;
5. «Ошеломление» новизной в технике, темпе, музыкальном сопровождении, композициях, особой выразительностью.

Групповая тактика.

Содержание групповой тактики составляют действия, позволяющие гимнасткам, выступающим в групповых упражнениях, достичь максимально возможных спортивных результатов.

Тактические приемы:

1. Подбор гимнасток, обладающих примерно равными ростовыми показателями, физической и технической подготовленностью, исполнительским стилем, совместимых в работе;
2. Выбор музыки и составление групповых упражнений с учетом физических, технических и эмоциональных возможностей гимнасток с максимальной трудностью и надбавками;
3. Сглаживание индивидуальных особенностей гимнасток, приведение их физических и технических данных к некоторому стандарту;
4. Рациональное взаимодействие гимнасток - попадание в двойки – тройки гимнасток со сходными внешними, физическими, техническими и психологическими данными;
5. Рациональное распределение трудных элементов между гимнастками с учетом их индивидуальных возможностей;

6. Внешнее оформление выступлений - костюмы, прически, выход на площадку, построение.

3.1.5. Соревновательная подготовка.

Соревновательная подготовка – направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований, модельных тренировок и прикидок.

Планируемая соревновательная деятельность по этапам подготовки:

Виды соревнований	Этапы спортивной подготовки					
	Начальной подготовки		Тренировочный этап			
	1	Св. 1	1	2	3	4
Тренировочные	-	1	2	2	2	2
Контрольные	-	1	2	2	2	2
Основные	-		1	2	3	4
Всего соревнований в год	-	2	5	6	7	8

3.1.6. Тренировочные сборы.

Тренировочные сборы длятся минимум один от 14 до 21 дня, без учета проезда к месту проведения сборов и обратно. Для обеспечения круглогодичной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) учащихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Планируемые тренировочные сборы по этапам подготовки

№	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам подготовки		Примечание
		начальной подготовки	тренировочный этап	
1.	Тренировочные сборы по подготовке к всероссийским соревнованиям	-	14	
2.	Тренировочные сборы по подготовке к Чемпионату и Первенству Псковской области	-	14	
3.	Тренировочные сборы по общей и (или) специальной подготовке	-	14	Не менее 70% от состава группы обучающихся
4.	Восстановительные тренировочные сборы	-	До 14 дней	Участники спортивных соревнований
5.	Тренировочные сборы в каникулярный период	21 день подряд		Не менее 60% от состава группы обучающихся

3.1.7. Психологическая подготовка.

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

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

Психологическая подготовка проводится в течение учебного года в процессе каждого тренировочного занятия. В основе психологической подготовки лежат с одной стороны психологические особенности вида спорта, а с другой индивиду-ально-типологические особенности гимнастки.

Для обучения психологическим умениям и навыкам характерны три этапа:

Этап ознакомления с психологическими умениями и навыками дает представление гимнастке о том, как психологические умения и навыки влияют на спортивную деятельность, помогаю осознать важность тренировки. Этот этап подходит для учащихся групп начальной подготовки.

Этап усвоения направлен на изучение методов и способов овладения различными психологическими умениями и навыками в процессе тренировочных занятий и соревнований. Этот этап подходит для тренировочных групп периода базовой специализации.

Этап практического овладения включает в себя доведение до автоматического выполнения, обучения регулярному интегрированию психологических умений и навыков в ситуации практической деятельности, имитацию умений и навыков в условиях соревнований. Этот этап подходит для тренировочных групп периода спортивной специализации и этапа совершенствования спортивного мастерства.

В психологической подготовке выделяют:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам;
- психологическую подготовку к соревнованиям (предсоревновательную и послесоревновательную).

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;

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

Психологическая подготовка к тренировкам осуществляется в единстве с физической, технической, хореографической на протяжении всего периода обучения. В ее задачи входит:

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

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

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

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

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

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

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

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

3.1.8. Инструкторская и судейская подготовка.

Одной из задач спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора, активного участника в организации и проведении соревнований по художественной гимнастике. Решение этих задач начинается на тренировочном этапе вне программы, а в рамках Программы инструкторская и судейская подготовка ведется с этапа совершенствования спортивного мастерства.

Перед учащимися ставятся следующие требования:

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

3.1.9. Хореографическая подготовка.

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

На хореографических занятиях приобретает чистота исполнения, легкий высокий прыжок, большой танцевальный шаг (растяжка), правильное вращение; развивается выворотность ног, гибкость, координация, выносливость и сила, устойчивость; вырабатывается правильная осанка, свободное и пластичное владение руками,

танцевальность; укрепляется опорно-двигательный аппарат; формируется культура движений и умение творчески мыслить.

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

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

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

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

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

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

В первый год обучения большая часть времени отводится упражнениям у опоры, во второй год на упражнения у опоры идет не более 45 минут. С каждым годом время экзерсиса у опоры укорачивается за счет ускорения темпа. Упражнения на середине строятся так, чтобы на прыжки осталось не более 20 минут.

Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает:

- знакомство с элементами музыкальной грамоты;
- формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности;
- развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности;
- совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений.

Средствами музыкально-двигательной подготовки являются: теоретические основы музыкальной грамоты; специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры.

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

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

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

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

Требования, предъявляемые к разнообразию элементов и соединений, находятся в тесной связи с требованием к их специфичности. В упражнениях с предметами должны быть

представлены все специфические для каждого вида структурные группы манипуляций, а именно:

- в комбинациях со скакалкой - прыжки через развернутую скакалку, подпрыгивания или подскоки, а также круги, вращения, восьмерки и броски различных типов;

- в комбинациях с обручем - перекаты и вращения, а также махи, покачивания, восьмерки, броски и вход в обруч;

- в комбинациях с мячом - броски, активные отбивы и свободные перекаты, а также круги, выкруты, восьмерки и баланс;

- в комбинациях с булавами - мельницы, малые круги и малое жонглирование, а также броски, махи, средние и большие круги, постукивания, скольжения и перекаты, асимметричные движения;

- в комбинациях с лентой - махи и круги, змейки, спирали, а также восьмерки, передачи и переброски, возврат за противоположный конец ленты.

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

3.1.10. Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа – это индивидуальная или коллективная учебно-тренировочная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства педагога. В художественной гимнастике к самостоятельной работе относится следующая деятельность:

- просмотр соревнований;
- посещение музыкального театра;
- посещение выступлений танцевальных ансамблей;
- прослушивание музыкальных произведений;
- выполнение общефизических упражнений (кроссы, разминка, растяжка);
- отработка навыков хореографии;
- отработка специальных физических упражнений с предметами;
- отработка индивидуальных и групповых упражнений;
- посещение бассейна, бани (сауны), прогулки на свежем воздухе (лыжные прогулки, велосипедные прогулки, терренкур);
- написание рефератов и подготовка презентаций на заданную тему.

Примерное количество часов самостоятельной работы по этапам подготовки

Этап и год подготовки	Общее кол-во часов	Кол-во часов самостоятельной работы	Примечание
Начальной подготовки			Большая часть самостоятельной работы на всех этапах подготовки приходится на летние месяцы, когда обучающиеся занимаются по индивидуальным планам
1 года обучения	264	26	
свыше 1 обучения	352	35	
Тренировочный этап			
1 года обучения	528	52	
2 года обучения	616	61	
3 года обучения	704	70	
4 года обучения	792	79	

3.1.11. Медицинское обеспечение и восстановительные мероприятия.

Тренировочный процесс построен таким образом, чтобы сохранить здоровье учащихся, сформировать здоровый образ жизни. Для этого необходима система специальных средств и условий восстановления. Система здоровьесберегающих мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Психолого-педагогические средства включают специальные упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, на растяжение, чередование средств ОФП психорегуляции, рациональное распределение нагрузок, их чередование по направленности, адекватные интервалы отдыха, индивидуализация тренировочного процесса, идеомоторную тренировку, психорегулирующую тренировку.

Медико-биологические средства включают в себя: витаминизацию, питательные смеси, фито чай, настои, свежеотжатые соки, физиотерапию, гидротерапию, все виды массажа, русскую парную и сауну.

Медицинский контроль осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр, наблюдение. Углубленное медицинское обследование проводится два раза в год врачами врачебно-физкультурного диспансера начиная с групп начального подготовки второго года обучения.

Немаловажными являются гигиенические средства восстановления:

- рациональный режим дня, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки;
- сбалансированное питание;
- гигиенические процедуры (душ, водные процедуры, процедуры закаливающего характера, теплые ванны, прогулки на свежем воздухе, удобная обувь и одежда).

3.1.12. Воспитательная работа.

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности учащихся на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки.

Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности педагога дополнительного образования:

- воспитание стойкого интереса и целеустремленности к занятиям художественной гимнастикой, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного;
- формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни;
- привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

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

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

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

3.2. Содержание и методика работы по этапам (периодам) подготовки.

3.2.1. Этап начальной подготовки.

Общая физическая подготовка

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

1. Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

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

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

6. Упражнения для развития быстроты:

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

7. Игры и игровые упражнения:

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

«Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» – ползание на коленях.

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

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

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

Примечания:

- упражнения включаются в каждое занятие;

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

2. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия: Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 180° - 360° (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

3. Упражнения для развития координации движений:

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

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

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

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

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

Техническая подготовка Техническая подготовка включает в себя:

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

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

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

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

Распределение программного материала для групп начальной подготовки

№	Основные средства	НП1	НП2,3
Базовая техническая подготовка			
1.	Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки	+	+
2.	Упражнения для правильной постановки ног и рук	+	+
3.	Маховые упражнения	+	+
4.	Круговые упражнения	+	+
5.	Пружинящие упражнения	+	+
6.	Упражнения в равновесии	+	+
7.	Акробатические упражнения	+	+
Специальная техническая подготовка			
1.	Виды шагов	+	-
	на полупальцах	+	-
	мягкий	+	-
	высокий	+	-
	острый	+	-
	пружинящий	-	+
	двойной (приставной)	-	+
	скрестный	-	+
	скользящий	-	+
	перекатный	-	+
	широкий	-	+

	галопа	+	+
	польки	+	+
	вальса	-	+
2.	Виды бега		
	на полупальцах	+	+
	высокий	+	+
	пружинящий	-	+
3.	Наклоны		
	а) стоя:		
	вперед	+	+
	в стороны (на двух ногах)	+	+
	в стороны (на одной ноге)	-	+
	назад (на двух ногах)	+	-
	назад (на одной ноге)	-	+
	б) на коленях:		
	вперед, в стороны, назад	+	+
4.	Подскоки и прыжки		
	а) с двух ног с места:	+	+
	выпрямившись	+	-
	выпрямившись с поворотом от 45 до 360 ⁰	-	-
	из приседа	+	+
	разножка (продольная, поперечная)	-	+
	прогнувшись, боковой с согнутыми ногами	-	+
	б) с двух ног после наскока:		
	прыжок со сменой ног в III позиции	-	+
	в) в позе приседа		
	олень	-	+
	кольцом	-	+
	в) толчком одной с места:		
	прыжок махом (в сторону, назад)	-	+
	г) толчком одной с ходу:		
	подбивной (в сторону, вперед)	-	+
	закрытый и открытый	+	-
	со сменой ног (впереди, сзади)	+	+
	со сменой согнутых ног	+	+
	махом в кольцо	-	+
	широкий	-	+
	широкий, сгибая и разгибая ногу	-	+
	д) подбивной в кольцо	-	+
5.	Упражнения в равновесии		
	стойка на носках	+	-
	равновесие в полуприседе	+	-
	равновесие в стойке на левой, на правой	+	+
	равновесие в полуприседе на левой, на правой	+	+
	переднее равновесие	+	+

	заднее равновесие	-	+
	боковое равновесие	-	+
6.	Волны		
	волны руками вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные	+	+
	боковая волна	-	+
	боковой целостный взмах	+	+
7.	Вращения		
	переступанием	+	+
	скрестные	-	+
	одноименные от 180 до 540 ⁰	-	+
	разноименные от 180 до 360 ⁰	-	+
	кувырок назад	+	+
	кувырок боком	+	+
	длинный кувырок	-	+
8.	Стойки		
	на лопатках	+	+
	на груди	-	+
	махом на две и на одну руку	-	+
9.	Упражнения с мячом:		
	а) махи (во всех направлениях)	-	+
	круги (большие, средние)	-	+
	б) передача:		
	около шеи и туловища	-	+
	над головой и под ногами	-	+
	в) отбивы:		
	- однократные, многократные	-	+
	- со сменой ритма	-	+
	- разными частями тела	-	+
	г) броски и ловля:		
	низкие (до 1 м) двумя руками	+	+
	средние (до 2 м) двумя и одной рукой	-	+
	высокие (выше 3 м) двумя и одной рукой, с ловлей впереди и сзади туловища одной и двумя руками	-	+
	д) перекаты:		
	на полу	-	+
	по телу	-	+
10.	Упражнения со скакалкой		
	а) качание, махи:		
	двумя руками	+	+
	одной рукой	+	+
	б) круги скакалкой:		
	два конца скакалки в двух руках	-	+
	скакалка сложена вдвое	-	+
	один конец скакалки в одной руке, а середина – в другой	-	+

	в) вращение скакалки:		
	вперед и назад	+	+
	скрестно вперед и назад	-	+
	двойное вперед и назад	-	+
	г) броски и ловля:		
	одной рукой – вдвое, вчетверо сложенной скакалки	-	+
	одной рукой прямую скакалку	-	+
	двумя руками из основного хвата	-	+
	обвивание и развивание вокруг тела	-	+
	д) передача около отдельных частей тела	-	+
	е) «мельницы»:		
	в лицевой плоскости	-	+
	поперечная	-	+
	горизонтальная	-	+
11.	Упражнения с обручем		
	а) махи:	-	+
	одной и двумя руками во всех направлениях	-	+
	б) круги одной и двумя руками вверх и вниз	-	+
	в) вращения одной рукой вокруг туловища (талии)	-	+
	г) перекаты по полу в различных направлениях:	-	+
	д) броски и ловля:		
	одной рукой вверх после маха или круга	-	+
	одной рукой вперед	-	+
	е) вертушки однократные и многократные	-	+
	с вращением	-	+
	ж) пролезание в обруч:		
	обруч в руках	-	+
	обруч катится	-	+
	з) передача из одной руки в другую (в различных положениях)	-	+
	Специальные средства		
	Музыкально-двигательное обучение:		
	воспроизведение характера музыки через движение	+	+
	распознавание основных музыкально-двигательных средств	+	+
	музыкальные игры	+	+
	танцы музыкально-двигательные задания	+	+
	классический экзерсис	+	+

Хореографическая подготовка

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

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

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

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

1. Постановка корпуса (правильно поставленный корпус - залог устойчивости (апломб)).
2. Понятие «опорной» и «работающей» ног.
3. Изучение позиции ног (1, 2, 4, 5 позиции).
4. Батман тандю из 1 позиции (в сторону и позже назад).
5. Деми плие по 1, 2 и 5 позициям.
6. Ролеве по 1, 2, и 5-позициям.
7. Батман тандю жете из 1 позиции в сторону.
8. Батман тандю жете пике из 1 позиции.
9. Деми рон дэ жамб пар тер (круг по полу).
10. Пассе партер.
11. Положение ноги на ку-дэ-пье (вперед, назад, условное).
12. Изучение пассае из 5 позиции.
13. Батман тандю из 5 позиции.
14. Соте по I позиции (позже по 2 и 5 позициям).

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

1. Изучение препарасьон (открывание свободной руки на 2 позиции из подготовительного положения).
2. Деми плие (маленькое приседание) по 1, 2, и 5 позициям.
3. Батман тандю (натянутые движения) в 1 позицию.
4. Батман тандю жете в 1 позицию.
5. Рон де жамб пар тер (ан де ор и ан дедан).
6. Батман ролеве лян (вперед, в сторону, назад).
7. Гран батман тандю жете.
8. Изучение батман фраппе.
9. Изучение батман фондю.
10. Пор дэ бра (перегибы корпуса).

11. Растяжка ног у опоры.

Экзерсис на середине.

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

Танцевальные шаги.

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

Повороты

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

Растяжки

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

3.2.2. Тренировочный этап.

Для тренировочного этапа характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Этап специализированной подготовки характеризуется формированием навыков владения предметом на основе освоенных беспредметных движений. В это время основное внимание уделяется освоению базовых прыжков, поворотов равновесий, волн, взмахов.

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

Базовые навыки движений телом:

- постановка высоких полупальцев (по VI, I, III позициям)

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

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

Базовые навыки движений с предметами:

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

Распределение программного материала для групп тренировочного этапа

Основные средства	1	2	3	4
А. Базовая техническая подготовка.				
Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки	+	+	+	+
Упражнения для правильной постановки ног и рук	+	+	+	+
Маховые упражнения	+	+		
Круговые упражнения	+	+		
Пружинные упражнения	+	+		
Упражнения в равновесии	+	+	+	+
Акробатические упражнения	+	+	+	+

Б. Специальная техническая подготовка.				
Виды шагов:				
на полупальцах	+			
мягкий	+			
высокий		+		
острый			+	
пружинящий	+			
двойной (приставной)	+			
скрестный		+		
скользящий		+		
перекатный		+		
широкий			+	+
галопа		+		+
польки		+		+
вальса		+		
Виды бега:				
на полупальцах	+			
высокий		+		+
пружинящий		+		+
Наклоны:				
а) стоя:				
вперед	+			
в стороны (на двух ногах)	+			
в стороны (на одной ноге)		+		
назад (на двух ногах)	+	+		
назад (на одной ноге)			+	
б) на коленях:				
вперед, в стороны, назад		+	+	+
Подскоки и прыжки:				
а) с двух ног с места:				
выпрямившись	+			
выпрямившись с поворотом от 45 до 360 градусов		+	+	+
из приседа				
разножка (продольная, поперечная)	+			
прогнувшись, боковой с согнутыми ногами		+	+	+
б) с двух ног после наскока:	+	+	+	+
прыжок со сменой ног по 3 позиции				
после приседа		+		
олень		+		
кольцом			+	+
в) толчком одной с места:			+	+
прыжок махом (в сторону, назад)				
г) толчком одной с ходу:	+	+	+	
подбивной (в сторону, вперед)				
закрытый и открытый		+		
со сменой ног (впереди, сзади)	+			
со сменой согнутых ног	+	+		
махом в кольцо			+	+
широкий			+	+
широкий, сгибая и разгибая ногу			+	+
д) подбивной в кольцо			+	+
Упражнения в равновесии:			+	+
стойка на носках				
равновесие в полуприседе	+			
равновесие в стойке на левой, на правой	+			
равновесие в полуприседе на левой, на правой		+	+	+

переднее равновесие		+	+	+
заднее равновесие	+	+		
боковое равновесие			+	+
Волны:			+	+
волны руками вертикальные и горизонтальные				
одновременные и последовательные волны				
боковая волна	+	+	+	+
боковой целостный взмах			+	+
Вращения:			+	+
переступанием				
скрестные	+			
одноименные от 180 до 540 градусов	+			
разноименные от 180 до 360 градусов			+	+
кувырок назад			+	+
кувырок боком	+	+		
длинный кувырок	+	+		
Стойки:			+	+
на лопатках				
на груди	+			
махом на две и одну руку		+	+	+
			+	+
Упражнения с предметами.				
Мяч:				
а) махи во всех направлениях, круги (большие, средние)	+	+		
б) передача:				
около шеи и туловища		+	+	+
над головой и под ногами		+	+	+
под рукой		+	+	+
в) отбивы				
руками	+	+		
грудью		+	+	+
спиной			+	+
плечом	+	+	+	+
ногой				
г) выкруты, обволакивания, вращения:				
вокруг кисти	+	+		
предплечья		+	+	+
плеча		+	+	+
д) перекаты:				
спереди (медленно, быстро)	+	+	+	+
сзади (медленно, быстро)	+	+	+	+
по предплечью	+	+	+	+
круговой перекат	+	+	+	+
большие перекаты (по рукам)	+	+	+	+
е) броски:				
малые	+	+		
средние	+	+		
большие		+	+	+
из разных произвольных положений		+	+	+
за спиной		+	+	+
под плечом		+	+	+

под ногой	+	+	+	+
ж) броски в пережат			+	+
з) отбивы с передачами			+	+
и) малые переброски с выкрутами			+	+
к) броски с перемещением (варьируя способы приема предмета)	+	+	+	+
л) прекаты с тела на руку, с ноги на тело, скатывания			+	+
Обруч:				
а) вращение:				
на туловище	+			
на шее	+			
на кисти	+	+		
на ноге	+	+		
на предплечье	+	+		
б) вертушки:				
на ладони	+	+		
на полу	+	+		
вокруг кисти	+			
на груди		+	+	+
на спине		+	+	+
в) броски высокие и средние:				
малые	+			
средние	+			
максимальные	+	+	+	+
под руку		+	+	+
под ногу		+	+	+
броски в пережат		+	+	+
броски с вертушками		+	+	+
г) пережаты:				
медленно	+			
быстро		+	+	+
пережаты с вертушками			+	+
по рукам				
по спине и груди	+	+	+	+
по всему телу	+	+	+	+
д) передачи с входением в обруч и вращениями		+	+	+
на талии				
на ноге	+	+		
на шее		+	+	
на руке	+	+		
е) вертушки с передачами и входением в обруч:	+	+	+	+
вращение		+	+	+
ж) переброски в парах с ловлей в пережат				
з) переброски с ловлей ногами		+	+	+
и) переброски с прокатом по телу и возвращением обруча пережатом по полу(в различных седах и со сменной поз)		+	+	+

Булавы:				
а) круги:				
малые	+			
средние	+			
большие	+	+		
в разных плоскостях	+	+		
б) броски				
малые	+			
большие		+	+	+
поочередные	+	+	+	+
последовательные		+	+	+
параллельные		+	+	+
мельницы с бросками		+	+	+
жонглирование стоя		+	+	+
жонглирование в седах			+	+
в) улиты				
одновременно и последовательно	+			
в сочетании с малыми кругами		+	+	+
обратные		+	+	+
г) мельницы				
последовательные лицевые	+	+	+	+
средние за головой		+	+	+
круговые		+	+	+
д) пережат:				
то плеча по руке	+	+		
по телу	+	+	+	+
Скакалка:				
а) прыжки:				
вперед	+	+	+	+
назад	+	+	+	+
петлей	+	+	+	+
с ноги на ногу с междускоком	+	+	+	+
последовательные подскоки	+	+	+	+
с поворотом правым, а затем левым боком		+	+	+
с двойным вращением		+	+	+
б) восьмерки, спирали, обводки:				
мельница	+	+	+	+
манипуляции после обводок		+	+	+
спираль в лицевой плоскости		+	+	+
в) броски:				
вдвое сложенной	+	+	+	+
после прыжка		+	+	+
эшапе (с ловлей)	+	+	+	+
открытой скакалки, удерживаемой за конец, середину		+	+	+
с ловлей в спираль				
г) завязывание:		+	+	+
обкрутки с завязыванием в позах	+	+	+	+

Лента:				
а) непрерывные змейки				
вертикальные		+	+	+
горизонтальные		+	+	+
б) круги лентой:				
лицевые		+	+	+
горизонтальные		+	+	+
большие		+	+	+
средние		+	+	+
малые		+	+	+
в) спирали:				
наружу		+	+	+
внутри			+	+
кистью		+	+	+
предплечьем		+	+	+
всей рукой		+	+	+
г) круги с обводками:				
вокруг кисти:		+	+	+
-в лицевой плоскости		+	+	+
-в боковой плоскости		+	+	+
из руки в руку по дуге		+	+	+
д) передачи и броски:				
переброска из руки в руку над головой		+	+	+
большой бросок хватом за ткань ленты		+	+	+
бросок с возвратом палочки			+	+
бросок ногой			+	+
е) круги и восьмерки в сочетании со змейками		+	+	+
ж) броски с ловлей в импровизированную позу		+	+	+
В. Специальные средства.				
Музыкально-двигательное обучение:				
воспроизведение и характер музыки через движение	+			
распознавание основных музыкально-двигательных средств	+	+	+	+
музыкальные игры	+	+	+	+
музыкально-двигательные задания	+	+	+	+
танцы	+	+	+	+
классический экзерсис		+	+	+

Хореографическая подготовка.

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

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

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

Экзерсис у опоры.

1. Батман тандю (лицом к опоре), дубль тандю, батман жете, пике, переход через 2 позицию на деми плие, ролеве с деми плие, ролеве на одной ноге;
2. Деми плие по I, 2, 5 позициям, изучение деми плие в 4 позиции. Изучение гран плие по 1, 2, 3 позициям позже в 4 позиции;
3. Батман тандю в 5 позиции, дубль батман тандю, с деми плие, ролеве, сутеню на 180°;
4. Батман тандю жете из 5 позиции, пике, ролеве, сутеню, проходящее через 1 позицию вперед и назад;
5. Рон дэ жамб пар тер (ан деор, ан дедан);
6. Батман тандю в пол, позже на 45°, на полупальцах.;
7. Батман фраппе в пол, на 45°, на полупальцах;
8. Ролеве лян;
9. Батман сутеню в пол, на 45°, на 90°;
10. Гран батман жете;
11. Растяжки.

Экзерсис на середине.

1. Маленькое адажио.
2. Тан лие вперед в пол, позже на 90°;
3. Батман тандю из 1 позиции.
4. Батман жете из 1 позиции.
5. Гран батман жете из 1 позиции, затем в 5 позиции.
6. Соте по 1, 2 и 5 позициям.
7. Шажман дэ пье (изучение у опоры).
8. Большие и маленькие шажманы.
9. Изучение эшаппе на 2 позицию.
10. Арабески 1, 2, 3 и 4 позиции.
11. Па жете (в маленьких позах).
12. Па ассамбле (в начале изучения).
13. Сиссон фирме (в сторону, в 1 арабеск).
14. Тур по 5 позиции.
15. Изучение шэнэ.
16. Вальсовый шаг с поворотом (изучение).

Танцевальные вариации

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

Заключение

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

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

3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

3.3.1. Общие требования безопасности.

1. На должность педагога дополнительного образования по художественной гимнастике допускаются лица, имеющие средне-специальное или высшее образование в области физической культуры и спорта, подтвержденное дипломом.
2. При поступлении на работу педагог дополнительного образования должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры.
3. С педагогом дополнительного образования проводятся следующие виды инструктажей:
 - вводный (при поступлении на работу);
 - первичный на рабочем месте;
 - повторный на рабочем месте (периодически 2 раза в год);
 - внеплановый (при проведении тренировочных сборов, летней оздоровительной компании).
4. Педагог дополнительного образования должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и оказанию первой медицинской помощи в условиях образовательного учреждения.
5. К занятиям художественной гимнастикой допускаются девочки 6 лет и старше, имеющие справку от врача с указанием основной группы здоровья и допуск к занятиям художественной гимнастикой для групп начальной подготовки – I года обучения. А также прошедшие медицинскую комиссию в физкультурно-спортивном диспансере для групп тренировочного этапа.
6. В обязанности педагога дополнительного образования входит проведение инструктажа обучающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике

травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях при проведении занятий является одной из важнейших задач педагога дополнительного образования.

7. Педагог дополнительного образования и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режима труда и отдыха, правила по обеспечению пожарной безопасности, гигиены и санитарии.

8. О каждом несчастном случае во время занятий преподаватель должен поставить в известность руководителя учреждения.

9. Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них налагается дисциплинарное взыскание.

3.3.2. Требования безопасности перед началом занятий.

1. Вход в спортивный зал разрешается только в присутствии педагога дополнительного образования.

2. Перед началом занятий педагог дополнительного образования должен обратить особое внимание на оборудование места занятий.

3. Переодеваться в спортивную форму разрешается только в специально отведенных для этого местах (раздевалках).

4. Перед занятиями снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, и другие жесткие или мешающие предметы. Обучающиеся должны заниматься в чистой, опрятной спортивной одежде, позволяющей свободно выполнять различные двигательные действия. Форма должна быть без молний, пуговиц, застёжек и других жестких или мешающих элементов, облегать тело.

5. При переходе из раздевалки в спортивный зал все предметы должны находиться в рюкзаке. Сменная обувь должна быть на нескользящей подошве.

6. Нельзя посещать занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях. В данных случаях необходимо предупредить педагога, после выздоровления предоставить медицинскую справку с указанием диагноза и разрешением к посещению занятий.

7. Бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений. Поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях.

3.3.3. Требования безопасности во время занятий.

1. Обучающиеся должны выполнять все требования и команды педагога.

2. Обучающимся запрещается выполнять различные физические и технические действия без указания педагога.

3. Обучающиеся не имеют права самостоятельно выходить из спортивного зала без разрешения педагога.

4. При выполнении парных физических и технических действий должны быть внимательны к своему партнеру и к себе с целью избежания физических травм.

5. При выполнении упражнений в группе соблюдать дистанцию и интервалы.
6. Запрещается перебегать с места на место во время занятий.

3.3.4. Требования безопасности по окончанию занятий.

1. После окончания занятий педагог должен проконтролировать организованный выход обучающихся из спортивного зала.
2. Проветрить спортивный зал.
3. Обучающимся в раздевалке снять спортивную форму, принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3.3.5. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При несчастном случае с обучающимся педагог должен немедленно прекратить занятие и приступить к оказанию первой медицинской помощи.
2. Одновременно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя, а также медицинского работника учреждения.
3. При обнаружении признаков пожара педагог должен обеспечить эвакуацию обучающихся согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности.
4. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у педагога поименным спискам.
5. Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без паники, быстрыми и эффективными.
6. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации учреждения.

3.4. Объем максимальных тренировочных нагрузок.

Величина тренировочных нагрузок определяется:

1. Частотой тренировочных занятий, их плотностью и продолжительностью.
2. Общим объемом работы.
3. Интенсивностью и напряженностью работы.

Спецификой художественной гимнастики является то, что гимнастические движения связаны с перемещением тела гимнастки в пространстве и во времени, а также работа различными предметами, вариативностью отдыха.

Распределение нагрузки по периодам обучения зависит от функционального состояния гимнасток и календаря внутренних и внешних соревнований, Планируемые в начале года сроки периодов в большинстве случаев являются формальными. Перенос сроков соревнований, индивидуальные особенности состояния гимнасток не позволяет реализовать план с учетом намеченной периодизации. Для гимнасток на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства необходима более гибкая система

планирования, позволяющая варьировать нагрузки в соответствии с поставленными задачами.

Характер тренировочной нагрузки зависит от соотношения параметров объема и интенсивности выполняемой работы. Из всех параметров нагрузки гимнасток выделено 10 основных, характеризующих объем (число всех элементов, всех комбинаций, элементов на видах, элементов СФП, опорных прыжков, подходов); интенсивность (число элементов в минуту, элементов в одном подходе); сложность (число всех элементов групп).

Во время летних сборов создается наиболее благоприятные условия для развития общей и специальной физической подготовленности, решаются задачи подготовительного периода. Получается на деле, что это не переходный период, а подготовительный период. Следовательно, тренировочный год гимнасток целесообразно начинать с проведения подготовительного сбора.

Подготовительный и соревновательный периоды по планируемым срокам соответствуют первому и второму полугодю тренировочного года. В конце подготовительного периода гимнастки принимают участие в 1-2 соревнованиях, последние две недели периода характеризуются значительным снижением объема и интенсивности нагрузки. Характер нагрузки в последние дни подготовительного периода соответствуют этапу активного восстановления. Основное внимание уделяется средствам СФП. Наибольший процент травм и заболеваний приходится на этот период года, повышается утомляемость. Следовательно в конце первого полугодия целесообразно планировать этап активного восстановления, снизить нагрузку, больше времени проводить на воздухе, проводить восстановительные мероприятия.

Следовательно, тренировочный год гимнасток фактически состоит из двух полугодий, каждый из которых имеет подготовительный и соревновательный периоды.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки 1-го года обучения	Этап начальной подготовки 2-3-го года обучения	Учебно-тренировочный этап 1-3-го года обучения	Учебно-тренировочный этап 4-го года обучения
Количество часов в неделю	6	8	12-16	18
Количество тренировок в неделю	3	3-4	4 - 5	6
Общее количество часов в год	264	352	528-704	828
Общее количество тренировок в год	132	176	176-220	264

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня освоения программы по предметным областям на всех этапах подготовки является обязательным разделом Программы.

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


4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.

При принятии контрольно-переводных нормативов следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений.



Обучающимся, не сдавшим контрольно-переводные нормативы по этапам и периодам подготовки, предоставляется возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном нормативным актом Центра.



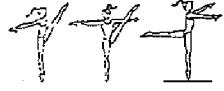
В Центре нормативы являются одной из форм промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Нормативы для зачисления в группы начальной подготовки первого года обучения.

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

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

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	«5» - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками «4» - 1 – 5 см от пола до бедра «3» - 6 – 10 см от пола до бедра «2» - захват только одноименной рукой «1» - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» - выполнение шпагата по одной прямой «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» - до 10 см от линии до паха «2» - 10- 15 см от линии до паха «1» - 10- 15 см от линии до паха с заворотом стоп внутрь
Гибкость: подвижность тазобедренных столба	«Мост» на коленях  И.П – стойка на коленях 1- прогнуться назад с Захватом руками о пятки, 2- 3 фиксация положения 4-И.П.	«5» - плотная складка, локти прямые колени вместе «4» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» наклон назад, руками до пола «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» И.П. – основная стойка  1- наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация Положения 8- И.П.	«5» - мост с захватом руками за Голень, плотная складка «4» - мост с захватом «3» - мост вплотную, руки к пяткам «2» - 2- 6 см от рук до стоп «1» - 7- 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц	Из И.П. лежа на спине, Ноги вверх 1- сед углом, ноги в поперечный шпагат 2- И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд «5» 10 раз «4» - 9 раз «3» - 8 раз «2» - 7 раз «1» - 6 раз

Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П лежа на животе  1 – прогнуться назад, Руки на ширине плеч 2- И.П	Выполнить 10 раз «5» - до касания ног, стопы вместе «4» - руки параллельно полу «3» - руки дальше вертикаль «2» - руки точно вверх «1» - руки чуть ниже вертикали
Скоростно- силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	«5» 20 раз за 10 секунд «4» - 19 раз «3» - 18 раз «2» - 17 раз «1» - 16 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие «захват»  И.П – стойка, Руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левом – полупалец. Тоже упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» - 8 секунд «4» - 7 секунд «3» - 6 секунд «2» - 5 секунд «1» - 4 секунды
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат Вперед, в сторону, назад  Выполняется в правой и левой ноги. Фиксация равновесия- 5 секунд	«5» - «рабочая» нога выше головы «4» - стопа на уровне плеча «3» - нога на уровне 90° «2» - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога

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

Средний балл - 5,0 - 4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки
4,4 - 4,0 - выше среднего
3,9 - 3,5 - средний уровень специальной физической подготовки
3,4 - 3,0 - ниже среднего
2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки

**Контрольные и переводные нормативы Общей физической подготовки
для групп отделения художественной гимнастики.**

Группы начальной подготовки 1 года обучения.
Вступительный норматив (2-3 месяца занятий), 6-7 лет

Качество	Норматив	Требования к исполнению	Сбавка, баллы
Гибкость	Мост из положения лежа.	Выпрямить ноги	«5» - прямые руки и ноги «4» - чуть согнутые ноги «3» - недотянутые локти
Амплитуда	Два шпагата на полу.	Руки в стороны	«5» - полное касание пола бедрами

			«4» - чуть согнутые колени «3» - до пола 5 см
Сила брюшного пресса	Сед в угол, руки в стороны.	Держать 10 сек.	«5» - прогнуться, угол между ногами и туловищем 90 градусов «4» - чуть сутулые плечи «3» - прогнуться, угол между ногами и туловищем более 90 градусов
Прыгучесть	10 прыжков выпрямившись, руки на пояс.	Колени и носки вытянуты	«5» - соблюдена техника прыжка «4» - чуть согнутые ноги «3» - колени и носки не вытянуты

Переводной норматив (конец года) группы начальной подготовки 1 года обучения и Вступительный норматив (7-8 лет) группы начальной подготовки 2 года обучения.

Качество	Норматив	Требования к исполнению	Сбавка, баллы
Гибкость	Мост из положения стоя. Встать.	Выпрямить ноги	«5» - прямые руки и ноги «4» - чуть согнутые ноги «3» - недотянутые локти
Амплитуда	Три шпагата на полу.	Руки в стороны	«5» - полное касание пола бедрами «4» - чуть согнутые колени «3» - до пола 5 см
Сила брюшного пресса	Из вися на гимнастической стенке 5 раз поднять ноги вперед.	Ноги прямые, носки вытянутые	«5» - носки на уровне головы «4» - ноги параллельно полу «3» - ноги чуть ниже горизонтали
Сила спины	Лежа на животе, ноги закреплены, 5 раз прогнуться, руки за головой. Держать 5 сек., руки вверх, голова прямо.		«5» - руки вертикально «4» - руки от 45 градусов и выше «3» - руки чуть ниже 45 градусов
Прыгучесть	10 прыжков через скакалку.	Колени и носки вытянуты	«5» - соблюдена техника прыжка «4» - чуть согнутые ноги «3» - колени и носки не вытянуты

Максимально 35 баллов, переводной норматив- 20 баллов.

Переводной норматив группы начальной подготовки 2 года обучения (конец года) и Вступительный норматив группы начальной подготовки 3 года обучения.

Качество	Норматив	Требования к исполнению	Сбавка, баллы
Гибкость	Наклон назад, стоя на коленях у гимнастической стенки.		«5» - до касания руками пола «4» - до пола 10 см «3» - до пола 20 см

Амплитуда	Два шпагата с носка со скамейки, поперечный на полу.	Руки в стороны	«5» - полное касание пола бедрами «4» - чуть согнутые колени «3» - до пола 5 см
Сила брюшного пресса	Из вися на гимнастической стенке 5 раз поднять ноги вперед.	Ноги прямые, носки вытянутые	«5» - носки на уровне головы «4» - носки на уровне плеч «3» - ноги параллельно полу
Сила спины	Лежа на животе, ноги закреплены, 5 раз прогнуться, руки вверх прямые. Держать 5 сек., руки вверх, голова прямо.		«5» - руки вертикально «4» - руки от 45 градусов и выше «3» - руки чуть ниже 45 градусов
Сила ног	Поднимание ног вперед и в сторону у опоры.	Опорная нога прямая	«5» - носок на уровне плеча «4» - носок выше горизонтали «3» - носок на уровне горизонтали
Прыгучесть	Прыжки выпрямившись с двойным вращением скакалки.	Можно чередовать с простым вращением. Колени и носки вытянуты	«5» - 10 раз «4» - одно запутывание «3» - до трех запутываний

Максимально 65 баллов, переводной норматив- 40 баллов.

Переводной норматив группы начальной подготовки 3 года обучения (конец года) и Вступительный норматив учебно-тренировочной группы 1 года обучения.

Качество	Норматив	Требования к исполнению	Сбавка, баллы
Гибкость	Наклон назад, стоя на коленях у гимнастической стенки.		«5» - до касания руками пола «4» - до пола 10 см «3» - до пола 20 см
Амплитуда	Два шпагата с носка со скамейки, поперечный на полу.	Руки в стороны	«5» - полное касание пола бедрами «4» - чуть согнутые колени «3» - до пола 5 см
Сила брюшного пресса	Из вися на гимнастической стенке 5 раз поднять ноги вперед.	Ноги прямые, носки вытянутые	«5» - носки на уровне головы «4» - носки на уровне плеч «3» - ноги параллельно полу
Сила спины	Лежа на животе, ноги закреплены, 5 раз прогнуться, руки вверх прямые. Держать 5 сек., руки вверх, голова прямо.		«5» - руки вертикально «4» - руки от 45 градусов и выше «3» - руки чуть ниже 45 градусов
Сила ног	Поднимание ног вперед и в сторону у опоры.	Опорная нога прямая	«5» - носок на уровне плеча «4» - носок выше горизонтали «3» - носок на уровне

			горизонтали
Прыгучесть	Прыжки выпрямившись с двойным вращением скакалки.	Можно чередовать с простым вращением. Колени и носки вытянуты	«5» - 10 раз «4» - одно запутывание «3» - до трех запутываний

Максимально 65 баллов, переводной норматив- 45 баллов.

Все переводные нормативы являются вступительными для следующего года обучения.

Переводной норматив по ОФП для групп начальной подготовки:

1 год – 20 баллов

2 год – 40 баллов

3 год – 45 баллов

Контрольные и переводные нормативы Общей физической подготовки для групп отделения художественной гимнастики.

Учебно-тренировочная группа 1 года обучения.

Качество	Норматив	Требования к исполнению	Сбавка, баллы
Гибкость	Наклон назад, стоя на коленях у гимнастической стенки.	До касания руками пола	«5» - до касания руками пола «4» - до пола 10 см «3» - до пола 20 см
Амплитуда	Два шпагата с пятки со скамейки, поперечный на полу.	Руки в стороны	«5» - полное касание пола бедрами «4» - чуть согнутые колени «3» - до пола 5 см
Сила брюшного пресса	Из вися на гимнастической стенке 5 раз поднять ноги вперед.	Ноги прямые, носки вытянутые	«5» - носки на уровне головы «4» - носки на уровне плеч «3» - ноги параллельно полу
Сила спины	Лежа на животе, ноги не закреплены, 6 раз прогнуться до вертикали, на 7 счет руки вверх прямые, голова прямо. Держать 6 сек., руки вверх, голова прямо.		«5» - руки вертикально «4» - руки от 45 градусов и выше «3» - руки чуть ниже 45 градусов
Сила ног	Поднимание ног вперед, в сторону и назад у опоры.	Опорная нога прямая	«5» - носок на уровне уха «4» - носок на уровне плеча «3» - носок на уровне горизонтали
Прыгучесть	Прыжки выпрямившись с двойным вращением скакалки.	10 раз. Колени и носки вытянуты	«5» - без запутываний «4» - до двух запутываний «3» - до трех запутываний

Максимально 65 баллов, переводной норматив- 40 баллов

Учебно-тренировочная группа 2 года обучения.

Качество	Норматив	Требования к исполнению	Сбавка, баллы
Гибкость	Наклон назад, стоя на коленях у гимнастической стенки.	До касания руками пола	«5» - до касания руками пола «4» - до пола 10 см «3» - до пола 20 см

Амплитуда	Два шпагата с пятки со скамейки, поперечный на полу.	Руки в стороны	«5» - полное касание пола бедрами «4» - чуть согнутые колени «3» - до пола 5 см
Сила брюшного пресса	Из вися на гимнастической стенке 5 раз поднять ноги вперед.	Ноги прямые, носки вытянутые	«5» - носки на уровне головы «4» - носки на уровне плеч «3» - ноги параллельно полу
Сила спины	Лежа на животе, ноги не закреплены, 6 раз прогнуться до вертикали, на 7 счет руки вверх прямые, голова прямо. Держать 7 сек., руки вверх, голова прямо.		«5» - руки вертикально «4» - руки от 45 градусов и выше «3» - руки чуть ниже 45 градусов
Сила ног	Удержание ног вперед, в сторону и назад у опоры по 5 сек.	Опорная нога прямая	«5» - носок на уровне уха «4» - носок на уровне плеча «3» - носок на уровне горизонта
Прыгучесть	Прыжки выпрямившись с двойным вращением скакалки.	20 раз. Колени и носки вытянуты	«5» - без запутываний «4» - до двух запутываний «3» - до трех запутываний

Максимально 65 баллов, переводной норматив- 40 баллов.

Учебно-тренировочная группа 3 года обучения.

Качество	Норматив	Требования к исполнению	Сбавка, баллы
Гибкость	Глубокий наклон назад, ноги на ширине плеч.	До касания руками пола	«5» - руки параллельны полу «4» - руки на 45 гр. по отношению к полу «3» - руки ниже горизонтали
Амплитуда	Два шпагата с пятки со скамейки, поперечный на полу.	Руки в стороны	«5» - полное касание пола бедрами «4» - чуть согнутые колени «3» - до пола 5 см
Сила брюшного пресса	Из вися на гимнастической стенке 7 раз поднять ноги вперед.	Ноги прямые, носки вытянутые	«5» - носки на уровне головы «4» - носки на уровне плеч «3» - ноги параллельно полу
Сила спины	Лежа на животе, ноги не закреплены, 8 раз прогнуться до вертикали, на 9 счет руки вверх прямые, голова прямо. Держать 8 сек., руки вверх, голова прямо.		«5» - руки вертикально «4» - руки от 45 градусов и выше «3» - руки чуть ниже 45 градусов
Сила ног	Удержание ног вперед, в сторону и назад у опоры по 5 сек.	Опорная нога прямая	«5» - пятка на уровне головы «4» - пятка на уровне уха

			«3» - пятка на уровне плеча
Прыгучесть	Прыжки выпрямившись с двойным вращением скакалки за 15 сек.		«5» - 30 раз «4» - 27-29 раз «3» - 24-26 раз «2» - 21-23 раза «1» - 18-20 раз

Максимально 65 баллов, переводной норматив- 40 баллов.

Учебно-тренировочная группа 4 года обучения.

Качество	Норматив	Требования к исполнению	Сбавка, баллы
Гибкость	Глубокий наклон назад, ноги на ширине плеч.	До касания руками пола	«5» - руки параллельны ногам «4» - руки на 45 гр. по отношению к полу «3» - руки ниже горизонтали
Амплитуда	Шесть шпагатов с пятки со скамейки.	Шпагат спиной к скамейке выполняется с выворотной ногой сзади	«5» - полное касание пола бедрами «4» - чуть согнутые колени «3» - до пола 5 см
Сила брюшного пресса	Из вися на гимнастической стенке 8 раз поднять ноги вперед.	Ноги прямые, носки вытянутые	«5» - носки на уровне головы «4» - носки на уровне плеч «3» - ноги параллельно полу
Сила спины	Лежа на животе, ноги не закреплены, 10 раз прогнуться до вертикали, на 11 счет руки вверх прямые, голова прямо. Держать 10 сек., руки вверх, голова прямо.		«5» - руки вертикально «4» - руки от 45 градусов и выше «3» - руки чуть ниже 45 градусов
Сила ног	Удержание ног вперед, в сторону и назад без опоры по 5 сек.	Опорная нога прямая	«5» - носок на уровне головы «4» - носок на уровне уха «3» - носок на уровне плеча
Прыгучесть	Прыжки с двойным вращением скакалки за 20 сек.		«5» - 40 раз «4» - 37-39 раз «3» - 34-36 раз «2» - 31-33 раза «1» - 28-30 раз

Максимально 80 баллов, переводной норматив- 60 баллов

4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативности тренировочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий обучающимися по результатам проверки.

Формы текущего контроля успеваемости выбирает педагог с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий.

Текущий контроль уровня подготовленности обучающихся проводится без прекращения процесса обучения в течение всего учебного года для всех обучающихся Учреждения в соответствии с Уставом Учреждения, «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся».

Сроки и периоды проведения текущего контроля успеваемости с начала и до окончания учебного года в соответствии со сроками Годового календарного учебного графика на текущий учебный год, учебным планом по виду спорта, календарями спортивно-массовых мероприятий различных комитетов и ведомств. Текущий контроль успеваемости применяется ко всем обучающимся Учреждения.

Промежуточная аттестация проводится с целью определения уровня освоения обучающимися образовательной программы по итогам каждого этапа обучения освоения Программы.

Промежуточная аттестация проводится без прекращения процесса обучения для групп начальной подготовки, и тренировочных группах 1-3 года обучения в форме сдачи контрольно-переводных нормативов по теоретической, общей и специальной физической подготовке в конце учебного года на контрольных тренировках и соревнованиях по видам спорта.

Формы приема контрольных и контрольно-переводных нормативов по всем разделам подготовки дополнительной общеобразовательной программы по видам спорта:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая и специально-физическая подготовка;
- выполнение нормативов спортивных разрядов согласно уровню подготовки;
- тактико-техническое мастерство - результаты участия на соревнованиях.

Сроки и периоды проведения промежуточной аттестации определены календарным учебным графиком.

Промежуточная и итоговая аттестация проводится во время тренировочного занятия в рамках годового учебного плана. Промежуточная аттестация проходит один раз в год в конце учебного года на каждом этапе обучения.

Итоговая аттестация проводится с целью определения оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы в целом.

Промежуточная и итоговая аттестация проводится в виде сдачи контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке и хореографической подготовке, в форме тестирования по теоретической

подготовке, участие в соревнованиях, полнотой выполнения Программы (посещаемостью тренировочных занятий) и выполнением обучающимися разрядных требований.

4.3. Требования к результатам освоения Программы.

4.3.1. Требования к результатам освоения Программы по предметным областям.

Результатом освоения программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

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

- история развития художественной гимнастики;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях художественной гимнастикой.

2. В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике художественной гимнастики;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. В области избранного вида спорта – художественной гимнастики:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в художественной гимнастике;
- приобретение соревновательного опыта;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по художественной гимнастике.

4. В области хореографии и акробатики:

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и акробатических упражнений, сопутствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в художественной гимнастике;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, им-провизации;
- навыки сохранения собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

4.3.2. Требования к результатам освоения Программы по этапам подготовки.

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

5.1. Список литературы:

1. Агаянц Е.К., Демидов Е.В., Физиологические особенности развития детей, подростков, юношей. Краснодар. Куб. ТАФК, 1999г.
2. Базарова Н.П., Классический танец. – Л.: «Искусство», 1984.
3. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Хореографическая подготовка в спорте: Методическая рекомендация – Киев: издательство КГИФК, 1990.
4. Васильев О.С. Выворотность как способ расширения топологии пространства движения. Физическая культура №4, 2002.
5. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: «Искусство», 1980.
6. Волков В.М., Филин В.П., Спортивный отбор – М.; ФиС, 1983г
7. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: Учебное пособие. – М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2001.
8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.
9. Жуков М.Н. Подвижные игры. – М.: «Академия», 2002.
10. Карпенко Л.А. Методика тренировки, занимающихся художественной гимнастикой: Метод. рек. – Л., Изд-во ГДОИФК, 1999г.
11. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: Методическая рек. – Л., Изд-во ГДОИФК, 1989
12. Карпенко Л.А. Методические указания по использованию современных средств художественной гимнастики: Методическая рек.– Л; Изд-во ГДОИФК, 1986.
13. Карпенко Л.А. Методика составления произвольных комбинаций, формирования творческих умений и музыкально-двигательной подготовки в художественной гимнастике: Метод.рек. – Спб., Изд-во СпбГАФК, 1994.
14. Карпенко Л.А. Характеристика компонентов спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учебное пособие. – СПб.; Изд-во СпбАФК, 1998
15. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой. М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2007.
16. Кенеман А. В. Детские подвижные игры народов СССР. –М.: Просвещение, 1989.
17. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
18. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика., учебник для институтов М., ФиС 1982г.
19. Ловицкая И. Комплексы под музыку. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
20. Матвеев Л.П., Основы спортивной тренировки – М., ФиС, 1977.

21. Менхин А.В. Особенности проявления скоростно-силовых способностей юными гимнастками и акробатками. Физическая культура №2 2005.
22. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике детьми 5-6 лет. Метод. рек. - М.: Всерос. фед. худ. гим, РГАФК, 2001.
23. Овчинникова Н.А., Обучение упражнениям с предметами в художественной гимнастике Киев, 1990.
24. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера – М.; АСТ «Астрель», 2004.
25. Озолин Н.Г., Молодому коллеге – М., ФИС, 1988.
26. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
27. Пономарёв С.А. Для самых маленьких – М.: Знание, 1988.
28. Петров Б.Н. Массовые спортивно-художественные представления. Основы режиссуры, организации и методики. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
29. Сидорова В.В. Содержание культуры движений как двигательного-эстетического понятия. - Харьков: ХГАДИ, 2002.
30. Тер –Ованесян А.А. и Тер –Ованесян И.А. Педагогика спорта. – Киев: «Здоровье», 1980.
31. Ткаченко Т. Народный танец. – М.: «Искусство», 1967.
32. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: ФиС, 1971.
33. Физическая культура. Практическое пособие. Загорский Б.И., Залетаев И.П., Пузырь Ю.П. - М.: Высшая школа, 1989.
34. Художественная гимнастика: учебник для ИФК под ред. Орлова Л.П. - М.: Физкультура и спорт, 1973.
35. Художественная гимнастика: учебник для ИФК под ред. Лисицкой Т. С. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
36. Художественная гимнастика: Правила судейства. – ФИЖ, 2009
37. Художественная гимнастика: учебник для ИФК под ред. Карпенко Л.А. .- М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, СПбАФК, 2003.
38. ЧойСунг Мо. Гибкость в боевых искусствах. - Ростов - на -Дону: «Феникс», 2003

5.2. Литература для обучающихся:

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

8. 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.

5.3. Перечень аудиовизуальных средств и Интернет-ресурсов:

1. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>
2. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Олимпийский комитет России - www.olympic.ru
4. Международная Федерация художественной гимнастики – www.fig-gymnastics.com/site
5. Европейский гимнастический союз - www.ueg.org
6. Всероссийская Федерация художественной гимнастики - www.vfgr.ru
7. Российское антидопинговое агентство «Русада» <http://www.rusada.ru/>
8. Sportbox news.sportbox.ru/Vidy_sporta/hud_gimnastika (новости художественной гимнастики)
9. Сайт художественная гимнастика для детей - www.list7i.ru/?mod=boards&id=673
10. Сайт художественная гимнастика для Вас - www.rg4u.clan.su/
11. Художественная гимнастика <http://r-gymnastics.com/>
12. Официальный сайт МБУ ДО ДООСЦ «Юность» - www.unostpskov.ucoz.ru

**КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН
СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
МБУ ДО ДООСЦ «ЮНОСТЬ» НА 2017 ГОД.**

Отделение – художественная гимнастика и спортивная аэробика (художественная гимнастика)

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Ответственные
1.	Региональное Первенство СЗФО РФ по х/г	14-19.01.2017	г. Отрадное	Иванова Н.В.
2.	Межрегиональный Турнир - Зимняя элегия	26-27.01.2017	г. Тверь	Иванова Н.В.
3.	Первенство ОФСОО «Авангард»	26-29.01.2017	г. Н.Новгород	Иванова Н.В.
4.	Открытый Чемпионат Псковской области	03-05.02.2017	г. Псков	педагоги
5.	Открытое Пер-во ДЮСШ Центрального р.	23-28.02.2017	г.С-Петербург	Иванова Н.В.
6.	Региональный Чемпионат СЗФО РФ	15-22.02.2017	г.Сыктывкар	Иванова Н.В.
7.	Открытый Чемпионат г.В.Луки	23-24.02.2017	г. В. Луки	Иванова Н.В.
8.	Межрегиональный турнир на призы депутата Гос.Думы РФ Афонского В.И.	01-03.03.2017	г. Тула	Иванова Н.В.
9.	Международный Турнир «Балтийская жемчужина»	29-31.03.2017	Калининград	Иванова Н.В.
10.	Турнир «Весенние грации»	27-29.03.2017	г. Ивангород	педагоги
11.	Всероссийские соревнования «Звезды Олимпа» и первенство ОФСОО Авангард.	07-10.04.2017	г.Орехово-Зуево	Иванова Н.В.
12.	Турнир памяти Александра Невского	13-15.04.2017	г. Псков	педагоги
13.	Межрегиональный Турнир «Кубок Верхневолжья»	27-29.04.2017	г. Тверь	Иванова Н.В.
14.	Турнир на призы ОАО «Кондитерская Фабрика» «Старая Тула»	по вызову (апрель)	по назначению	педагоги
15.	Всероссийский Турнир «Северная Пальмира-2017»	11-13.05.2017	г. Санкт-Петербург	Иванова Н.В.
16.	Пер-во ДООСЦ «Юность» по ОФП, СФП	28-31.05.2017	г. Псков	педагоги
17.	Турнир «Калужская весна»	по вызову	г. Калуга	Иванова Н.В.
18.	Турнир городов России по х/г	по вызову	г. Тула	Иванова Н.В.
19.	Международный Турнир «Ида Вирумаа»	02-06.06.2017	г. Нарва	Иванова Н.В.
20.	Учебно-тренировочный сбор	04-25.07.2017	г. Николаевка	Педагоги
21.	Первенство ОФСОО «Авангард»	14-18.09.2017	г. Н.Новгород	Иванова Н.В.
22.	УТС - подготовка к Первенству России	24-30.09.2017	г. Н.Новгород	Иванова Н.В.
23.	Пер-во ДООСЦ «Юность» по ОФП, СФП	26-30.09.2017	г. Псков	педагоги
24.	Всероссийские соревн. «Юный гимнаст»	01-06.10.2017	по назначению	Обл. Комитет
25.	Межрегиональный Турнир	12-14.10.2017	г. Тверь	Иванова Н.В.

	«Тверская осень»			
26.	Турнир «Дебют»	19-21.10.2017	г. С-Петербург	Иванова Н.В.
27.	Открытый Чемп. и Пер-во Новгородской обл., посв. памяти Н.М. Григорьевой	28-30.10.2017	В. Новгород	педагоги
28.	Турнир «Аленка»	30.10.2017	г. Удомля	Иванова Н.В.
29.	Учебно-тренировочный сбор	23-31.10.2017	г. Дагомыс	Иванова Н.В.
30.	Открытый Кубок Федерации Тульской области и г. Тулы	по вызову	г. Тула	Иванова Н.В.
31.	Открытый кубок г. Пскова	по календарю	г. Псков	педагоги
32.	Открытое перв-во «Прибалтийская осень»	по вызову	г. Таллинн	Сафонова О.В.
33.	Открытый кубок г. Удомли	01-04.11.2017	г. Удомля	Иванова Н.В.
34.	Открытый турнир Московской области на Кубок В.А. Кострицы	17-19.11.2017	г. Орехово-Зуево	Иванова Н.В.
35.	Всероссийские соревнования «Виктория» ОФСО «Авангард»	07-12.12.2017	г. Иваново	Иванова Н.В.
36.	УТС для юных гимнасток	03-06.12.2017	г. Иваново	Иванова Н.В.
37.	Кубок Псковской Области	15-17.12.2017	г. Псков	педагоги
38.	Турнир на призы Деда Мороза	14-16.12.2017	г. Кингисепп	педагоги
39.	Семинар тренеров и судей по правилам	по вызову	по вызову	педагоги