Управление образования администрации
муниципального образования Кандалакшский район

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
муниципального образования Кандалакшский район

СОГЛАСОВАНО
на Педагогическом совете
МАУДО «ДЮСШ»
протокол № 4
от «12» мая 2020г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ДЮСШ»
_____ Е.А. Килин
приказ от 12.05.2020г. № 133

СОГЛАСОВАНО
на Педагогическом совете
МАУДО «ДЮСШ»
протокол № ___
от «___» _____ 20__г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ДЮСШ»
_____ Е.А. Килин
приказ от _____ № ____

СОГЛАСОВАНО
на Педагогическом совете
МАУДО «ДЮСШ»
протокол № ___
от «___» _____ 20__г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ДЮСШ»
_____ Е.А. Килин
приказ от _____ № ____

Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Художественная гимнастика» (базовый и углубленный уровень)

Нормативный срок реализации: 10 лет.

Составители:
Алексеева И.А. - старший тренер-преподаватель по художественной гимнастике МАУДО «ДЮСШ»
Белая О.Е. - тренер-преподаватель по художественной гимнастике МАУДО «ДЮСШ»
Рецензенты:
Худовекова Л.Г. - начальник отдела МОЦ МКУ «Информационно-методический центр» муниципального образования Кандалакшский район
Михайлова Т.В. - специалист по дополнительному образованию МОУ МКУ «Информационно-методический центр» муниципального образования Кандалакшский район

2020 год
г. Кандалакша

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка	3
Учебный план	10
Методическая часть	16
Воспитательная и профориентационная работа	54
Система контроля и зачетные требования	56
Информационное обеспечение программы	60

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа «Художественная гимнастика» (далее Программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Минспорта России от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Основная цель программы: создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой для дальнейшего его саморазвития, совершенствования, воспитания физически развитой личности.

Основными задачами реализации программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Новизна программы. Заключается в том, что раскрываются основные компоненты спортивной подготовки в художественной гимнастике. В данной программе представлен особый, более широкий комплексный подход к реализации цели и задач обучения детей, увеличен раздел хореографической подготовки. Гимнастика на основе хореографии является более интересной для детей любого возраста, легче осваивается и приводит к очень хорошим устойчивым результатам.

Актуальность программы. Здоровому ребенку хочется бегать, прыгать, танцевать. Движения положительно влияют на его физическое и духовное развитие. Поэтому в нашей стране физическое воспитание подрастающего поколения уделяется очень большое внимание. Массовое вовлечение детей в систематические занятия спортом и рациональная организация занятий для самых маленьких - это задача большого круга специалистов.

Вовлечение детей в физкультурно-спортивную жизнь, учитывая большое влияние окружающей среды. Индивидуальная и вдумчивая работа с гимнастками является гарантом их физического и нравственного здоровья.

Педагогическая целесообразность заключается в осуществлении учета физиологических и психологических особенностей каждого учащегося, в подборе каждому из них своего комплекса тренировочных упражнений.

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

Доля педагогических работников, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию программы. До 10% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено тренерами-преподавателями, хореографами и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

Дополнительно к основному тренеру-преподавателю могут привлекаться другие тренеры-преподаватели и работники, непосредственно обеспечивающие образовательный процесс (тренеры-преподаватели по хореографии, тренеры-преподаватели по общей и специальной физической подготовке, концертмейстеры, педагоги-психологи и пр.) при условии их одновременной работы с обучающимися, так как правилами соревнований по виду спорта «Художественная гимнастика» предусмотрено исполнение двигательных композиций под музыку, при реализации предметных областей программы предусмотрено музыкальное сопровождение концертмейстерами.

Художественная гимнастика - один из самых молодых видов спорта. Официальным годом регистрации вида спорта считается 1939 год. До этого времени художественная гимнастика состояла в Международной федерации гимнастики (FIG) вместе с гимнастикой спортивной, была «просто гимнастикой». Самостоятельный статус художественная гимнастика поистине заслужила - и заслужила благодаря советским гимнасткам, которые в конце 50-х – начале 60-х годов XX века провели крупную серию показательных выступлений в ряде стран мира и так заворожили публику своими выступлениями, что FIG признала художественную гимнастику автономным, независимым видом спорта. Спортсменок этого вида спорта народ ласково называет «художницы».

Художественная гимнастика – это выполнение под музыкальное сопровождение на ковре размером 13х13 метров комбинаций из танцевальных, акробатических и хореографических движений. Которые образуют слитные связки, визуальные образы которых формируют законченную художественную композицию. Соревнуются гимнастки только в композициях с предметами - скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой. Современные композиции достаточно сложные, включают множество акробатических движений под предметом, каскады прыжков, серии различных сложно – координационных связок, из поворотов, прыжков, равновесий. Выполняя движения, гимнастка слитно работает предметом. Иногда гимнастические элементы сочетаются с сериями бросков предметами. Конечно, такая сложность, если она выполнена безупречно, высоко оценивается судьями.

Соревнования по художественной гимнастике проводятся в индивидуальном первенстве (в отдельных видах и в многоборье) и в групповых упражнениях, с одним или несколькими предметами. Каждое упражнение должно длиться не более полутора минут. Выступления оцениваются по 20-балльной системе. Оценивается, прежде всего, техника исполнения, существуют надбавки за сложность и уникальность элементов. Также оценивается элегантность, стиль, точность линий, легкость выполнения упражнений.

Критерии отбора в художественной гимнастике

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

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменок для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменок на тренировочных сборах и соревнованиях.

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

При освоении предпрофессиональной программы на всём её протяжении при отборе перспективных спортсменок учитываются следующие критерии:

1. *Оценка конституционных особенностей*

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

Используя 10-бальную систему для оценки морфологических показателей, нижнее допустимое значение составляет 8 баллов.

2. *Оценка физических качеств* определяется по нормативам общей и специальной подготовленности:

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.

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

- ходьба и бег в заданном хлопками тренера-преподавателя темпе;
- повторение хлопками ритмического рисунка (сложность рисунка определяется соответственно возрасту), задаваемого тренером;
- танец по выбору или танцевальные мировоззрения на музыку разного характера.

Отбор перспективных из квалифицированных гимнасток осуществляется в двух вариантах:

1. *Естественный отсев девочек*, которым трудно справляться с физическими нагрузками, у которых низкий уровень мотивации к занятиям художественной гимнастикой и т.п.
2. *Искусственный отбор*, который проводит тренерский совет на основе выполнения гимнастками установленных программой ДЮСШ нормативов.

Нормативы оценки морфологических данных гимнасток

№	Компоненты оценки	Требования (в скобках -юн.)	Сбавка, баллы
1	Длина тела	6-8 лет: 118-130см. 9-10 лет: 128-140см. 11-12 лет: 135-155см. 13-14 лет: 150-160см. 15-16 лет: 156-166см. 17-18 лет: 158-168см.	За каждый лишний или недостающий см сбавка 0,1 балл, за 0,5см - 0,5 балла
2	Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, рук и ног	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные - 1,0 балл
3	Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения - 1,0 балл

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

Контрольные нормативы для зачисления на базовый уровень подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе, наклон вперед, фиксация положения 5 счетов	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
	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
	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	"5" - 45° "4" - 30° "3" - 20°
	Мост из положения стоя	"5" - мост вплотную руками к пятке "4" - 2-5 см от рук до стоп "3" - 6-10 см от рук до стоп "2" - 11-15 см от рук до стоп "1" - 20 см и более
Координационные способности	Равновесие на одной ноге, 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 на скакалке	"5" - 10 прыжков "4" - 8 "3" - 6 оцениваются прямые ноги и натянутые колени
	Прыжки толчком двух ног	"5" - лёгкие, высокие "4" – лёгкие, недостаточная высота подскока "3" - недостаточная легкость при хорошем подскоке "2" – недостаточная высота и лёгкость подскока "1" - тяжёлый, низкий подскок

Гибкость подвижность тазобедренного сустава	Шпагаты на полу 1 с правой ноги 2 с левой ноги 3 поперечный	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром "4" - 1-5 см от пола до бедра "3" - 6-10 см "2" - 15 см "1" - более 15 см
Пресс силовые способности	Из И.п. лежа на спине 1. Сед до горизонтали 2. И.п.	"5" - 10 раз "4" - 9 раз "3" - 8 раз "2" - 7 "1" - 6

Программа рассчитана на 10 лет. Программа обеспечивает непрерывность образовательного процесса. Учебный год начинается с 01 сентября, заканчивается 31 августа. В программе рассматриваются два уровня спортивной подготовки – базовый и углубленный.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки обуславливается стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной. **Единицей измерения учебного времени** и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час).

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на **42 недели.** Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

Продолжительность уровней подготовки, минимальный возраст для зачисления на уровень подготовки и минимальное количество обучающихся

Уровни сложности программы	Продолжительность уровней (в годах)	Группа, минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп минимальная/максимальная (человек)
Базовый уровень	6	БУ-1, 6лет	15-30
		БУ-2, 7 лет	15-30
		БУ-3, 8 лет	10-20
		БУ-4, 9 лет	10-20
		БУ-5, 10 лет	8-16
		БУ-6, 11 лет	8-16
Углубленный уровень	4	УУ-1, 12 лет	8-16
		УУ-2, 13 лет	6-12
		УУ-3, 14 лет	6-12
		УУ-4, 15 лет	6-12

<u>Объем программы по предметным областям</u>:

- Базовый уровень сложности:

- первый год обучения – 252 учебных часа (6 часов в неделю)
- второй год обучения – 252 учебных часа (6 часов в неделю)
- третий год обучения – 336 учебных часов (8 часов в неделю)
- четвертый год обучения – 336 учебных часа (8 часов в неделю)
- пятый год обучения – 420 учебных часов (10 часов в неделю)
- шестой год обучения – 420 учебных часов (10 часов в неделю)

- Углубленный уровень сложности:

- первый год обучения – 504 учебных часа (12 часов в неделю)
- второй год обучения – 504 учебных часа (12 часов в неделю)
- третий год обучения – 588 учебных часов (14 часов в неделю)
- четвертый год обучения – 588 учебных часа (14 часов в неделю).

Планируемые результаты освоения образовательной программы учащимися:

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ.

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

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

для углубленного уровня:

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

В предметной области «общая физическая подготовка»

для базового уровня:

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

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

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области "Вид спорта"

для базового уровня:

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

для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ

В предметной области: «Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде;
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую деятельность;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

"Спортивное и специальное оборудование" (для базового и углубленного уровней):

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

"Судейская подготовка" (углубленный уровень):

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по художественной гимнастике.

"Национальный региональный компонент" (базовый и углубленный уровень):
- знание особенностей развития вида спорта в субъекте Российской Федерации;

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

«Различные виды спорта и подвижные игры» (для базового и углубленного уровня):
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

«Хореографическая подготовка» (базовый и углубленный уровень):
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию физических качеств в художественной гимнастике;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

«Акробатика» (базовый и углубленный уровень):
- умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию физических качеств в художественной гимнастике;
- умение выполнять полуакробатические и акробатические элементы в соревновательных упражнениях;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

«Развитие творческого мышления» (для базового и углубленного уровней):
- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи, отношения, самостоятельно решать и объяснять поставленные задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Для обеспечения круглогодичного цикла занятий, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих обучение, организуются тренировочные сборы, оздоровительные лагеря, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса. Программа рассчитана на 42 недели занятий в МАУДО «ДЮСШ» (10 недель – каникулы, работа по индивидуальным планам подготовки).

План учебного процесса на различных уровнях подготовки

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Сводные данные						Распределение по годам обучения									
				Учебные занятия (в часах)			Аттестация (в часах)	Базовый уровень						Углубленный уровень			
		Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год БУ-1	2-й год БУ-2	3-й год БУ-3	4-й год БУ-4	5-й год БУ-5	6-й год БУ-6	1-й год УУ-1	2-й год УУ-2	3-й год УУ-3	4-год УУ-4
Общий объем часов		4200	130	190	3800	63	9	252	252	336	336	420	420	504	504	588	588
1.	**Обязательные предметы в области**			190	1878			117	117	122	122	192	192	233	233	275	275
1.1.	Теория			190				15	15	20	20	20	20	20	20	20	20
1.2.	ОФП				354			31	31	25	25	45	45	36	36	40	40
1.3.	СФП				536			31	31	32	32	60	60	65	65	80	80
1.4.	Основы профессионального самоопределения				154									32	32	45	45
1.5.	Вид спорта – художественная гимнастика				644			40	40	45	45	67	67	80	80	90	90
2.	**Вариативные предметные области**		130		2322	63	9	135	135	214	214	228	228	271	271	313	313
2.1.	Инструкторская и судейская практика				68			0	0	4	4	10	10	10	10	10	10
2.2.	Различные виды спорта и подвижные игры				362			33	33	38	38	34	34	38	38	38	38
2.3.	Развитие творческого мышления				330			0	0	36	36	34	34	40	40	55	55
2.4	Национальный региональный компонент				60			5	5	10	10	5	5	5	5	5	5
2.5.	Хореография				380			20	20	20	20	40	40	50	50	60	60

2.6	Акробатика				140			10	10	15	15	15	15	15	15	15	15
2.5.	Специальные навыки (ТТП)				616			40	40	50	50	55	55	73	73	90	90
2.6.	Спортивное и специальное оборудование				162			15	15	21	21	15	15	15	15	15	15
2.7.	Контрольные соревнования				204			12	12	20	20	20	20	25	25	25	25
3.	**Медицинское обследование**				40			4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4.	**Самостоятельная работа**		170					15	15	15	15	15	15	20	20	20	20
5.	**Аттестация**																
5.1.	Промежуточная аттестация					63		9	9	9	9	9	9	9	9	9	
5.2.	Итоговая аттестация						9										9
Практические занятия		3800						218	218	297	297	381	381	460	460	544	544
1.	Тренировочные мероприятия	3280						198	198	267	267	341	341	380	380	454	454
2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	270						10	10	20	20	20	20	40	40	45	45
3.	Иные виды практических занятий	250						10	10	10	10	20	20	40	40	45	45

Календарный учебный график

Условные обозначения:

Теоретические занятия - Т
Практические занятия - П
Самостоятельная работа - С
Промежуточная аттестация - ПА
Итоговая аттестация - ИА
Каникулы – К

Месяц	Даты	Год обучения										Итого
		Базовый уровень						Углубленный уровень				
		1 БУ-1	2 БУ-2	3 БУ-3	4 БУ-4	5 БУ-5	6 БУ-6	1 УУ-1	2 УУ-2	3 УУ-3	4 УУ-4	
Сентябрь	01-06	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	2т+8п	2т+8п	2т+10п	2т+10п	2т+10п	2т+10п	
	07-13	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	2т+8п	2т+8п	2т+10п	2т+10п	2т+10п	2т+10п	
	14-20	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	2т+8п	2т+8п	2т+10п	2т+10п	2т+10п	2т+10п	
	21-27	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	2т+8п	2т+8п	2т+10п	2т+10п	2т+10п	2т+10п	
	28.08-04.10	6п	6п	1т+7п	1т+7п	2т+8п	2т+8п	2т+10п	2т+10п	2т+10п	2т+10п	
Октябрь	05-11	1т+5п	1т+5п	2с+6п	2с+6п	2с+8п	2с+8п	2с+10п	2с+10п	2с+10п	2с+10п	
	12-18	1с+5п	1с+5п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	12п	12п	12п	12п	
	19-25	6п	6п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	1т+11п	1т+11п	1т+11п	
	26.10-01.11	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	12п	12п	12п	12п	
Ноябрь	02-08	1с+5п	1с+5п	2с+6п	2с+6п	2с+8п	2с+8п	2с+10п	2с+10п	2с+10п	2с+10п	
	09-15	6п	6п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	1т+11п	1т+11п	1т+11п	
	16-22	1с+5п	1с+5п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	1т+11п	1т+11п	1т+11п	
	23-29	1т+5п	1т+5п	2с+6п	2с+6п	2с+8п	2с+8п	2с+10п	2с+10п	2с+10п	2с+10п	
Декабрь	30.10-06.12	1т+5п	1т+5п	2с+6п	2с+6п	2с+8п	2с+8п	2с+10п	2с+10п	2с+10п	2с+10п	
	07-13	1с+5п	1с+5п	2с+6п	2с+6п	2с+8п	2с+8п	2с+10п	2с+10п	2с+10п	2с+10п	
	14-20	6п	6п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	1т+11п	1т+11п	1т+11п	
	21-27	1с+5п	1с+5п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	1т+11п	1т+11п	1т+11п	
	28.12-03.01	1т+5п	1т+5п	1с+7п	1с+7п	1с+9п	1с+9п	2с+10п	2с+10п	2с+10п	2с+10п	

Январь	04-10	1с+5п	1с+5п	1с+7п	1с+7п	1с+9п	1с+9п	2с+10п	2с+10п	2с+10п	2с+10п	
	11-17	6п	6п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	1т+11п	1т+11п	1т+11п	
	18-24	1с+5п	1с+5п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	12п	12п	12п	12п	
	25-31	1т+5п	1т+5п	1с+7п	1с+7п	1с+9п	1с+9п	2с+10п	2с+10п	2с+10п	2с+10п	
Февраль	01-07	1с+5п	1с+5п	1с+7п	1с+7п	1с+9п	1с+9п	2с+10п	2с+10п	2с+10п	2с+10п	
	08-14	1с+5п	1с+5п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	1т+11п	1т+11п	1т+11п	
	15-21	6п	6п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	12п	12п	12п	12п	
	22-28	1с+5п	1с+5п	1с+7п	1с+7п	1с+9п	1с+9п	2с+10п	2с+10п	2с+10п	2с+10п	
Март	01-07	1т+5п	1т+5п	8п	8п	10п	10п	12п	12п	12п	12п	
	08-14	1с+5п	1с+5п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	1т+11п	1т+11п	1т+11п	
	15-21	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	12п	12п	12п	12п	
	22-28	1с+5п	1с+5п	8п	8п	10п	10п	12п	12п	12п	12п	
Апрель	29.03-04.04	1с+5п	1с+5п	8п	8п	10п	10п	12п	12п	12п	12п	
	05-11	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	1т+11п	1т+11п	1т+11п	
	12-18	1с+5п	1с+5п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	12п	12п	12п	12п	
	19-25	1с+5п	1с+5п	8п	8п	10п	10п	12п	12п	12п	12п	
	26.04-02.05	1т+5п	1т+5п	8п	8п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	1т+11п	1т+11п	1т+11п	
Май	03-09	1т+4п+1па	1т+4п+1па	7п+1па	7п+1па	1па+9п	1па+9п	1иа+11п	1иа+11п	1иа+11п	1иа+11п	
	10-16	4па+2п	4па+2п	4па+4п	4па+4п	4па+6п	4па+6п	4иа+8п	4иа+8п	4иа+8п	4иа+8п	
	17-23	4па+2п	4па+2п	4па+4п	4па+4п	4па+6п	4па+6п	4иа+8п	4иа+8п	4иа+8п	4иа+8п	
	24-30	6п	6п	8п	8п	10п	10п	12п	12п	12п	12п	
Июнь	31.05-06.06	6п	6п	8п	8п	10п	10п	12п	12п	12п	12п	
	07-13	6п	6п	8п	8п	10п	10п	12п	12п	12п	12п	
	14-20	6п	6п	8п	8п	10п	10п	12п	12п	12п	12п	
	21-27	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	
Июль	28.06-04.07	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	
	05-11	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	
	12-18	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	
	19-25	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	
	26.07-01.08	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	
Август	02-08	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	
	09-15	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	
	16-22	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	
	23-29(31)	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	

Данные сводные	Аудиторные занятия (теоретические)	15	15	20	20	20	20	20	20	20	20	190
	Практические занятия	213	213	292	292	376	376	455	455	455	455	3582
	Самостоятельная работа	15	15	15	15	15	15	20	20	20	20	170
	Промежуточная аттестация	9	9	9	9	9	9					54
	Итоговая аттестация							9	9	9	9	36
	Всего	252	252	336	336	420	420	504	504	504	504	4032

Расписание учебных занятий на2020-2021 учебный год,
представлено на сайте МАУДО «ДЮСШ»

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Тренер-преподаватель

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

При реализации программы многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Методика и содержание работы по предметным областям

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ

3.1 Предметная область: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ (для базового и углубленного уровня)

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятии. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Краткое содержание тем по теоретической подготовке

Физическая культура и спорт в России (базовый и углубленный уровень).

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 культура и спорт как форма досуга; спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта

История развития и современное состояние художественной гимнастики (базовый и углубленный уровень).

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

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена (базовый и углубленный уровень).

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.

Режим питания и гигиена гимнасток (базовый и углубленный уровень).

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена места учебы и занятий спортом.

Профилактика травматизма в спорте. Первая помощь (базовый и углубленный уровень).

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.

Общая и специальная физическая подготовка (базовый и углубленный уровень).

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития физических качеств. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики (базовый и углубленный уровень)

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, полу акробатическим элементам. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям с предметами: броскам, отбивам, ловле, перекатам, вращениям, вертушкам, мельницам, спиралям.

Методика проведения учебно-тренировочных занятий (базовый и углубленный уровень)

Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обусловливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

Психологическая подготовка гимнасток (базовый и углубленный уровень).

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.

Планирование, учет и контроль подготовки (углубленный уровень).

Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Содержание и документы планирования, учета и контроля. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный. Дневник гимнастки, его значение в общем процессе управления.

Правила судейства, организация, проведение соревнований (углубленный уровень)

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при исполнении упражнений без предмета и с предметами. 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.

3.2 Предметная область: ОБЩАЯ (для базового и углубленного уровня) и СПЕЦИАЛЬНАЯ (для углубленного уровня). ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Общая физическая подготовка - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:
- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать прыгать, передвигаться на лыжах, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;
- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнасток с учетом специфики художественной гимнастики.

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

Специальная физическая подготовка - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:
- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;
- гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;
- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;
- выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

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

Специально-двигательная подготовка - это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами. К ним относятся следующие психомоторные способности:
- проприацептивная (тактильная) чувствительность - «чувство предмета» - выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;
- координация (согласование) движений тела и предмета - выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, асимметричные движения, движения в парах, тройках;
- распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнеров, на «свой» предмет и предметы партнерш - работа с двойными или двумя предметами, параллельная и асимметричная, работа
- быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет) - броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнеров после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

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

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

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

Задачами технической подготовки являются:

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

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие **компоненты**:

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

Классификация упражнений беспредметной подготовки

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
Расслабления	простые	
	посегментные	
	стекание	
Волны	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
Взмахи	передне-задние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	(горизонтальные), и ниже
	о И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках, на одной ноге, носке, на коленях, на одном колене в выпадах
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по амплитуде наклона	высокие, горизонтальные, низкие
	по амплитуде движения свободной ноги	45, 90, 135, 180 и более градусов
	по положению свободной ноги	прямая и согнутая (по способу сгибания пассе, аттитюд, кольцом)

	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно)
	по продолжительности	90, 180, 360, 540 и 720, трех-, четырех (и т.д.) оборотные
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись, кольцо двумя
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь, в кольцо, касаясь в кольцо
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамблее, «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»
	маховую без смены ног	
	толчком одной, приземление на маховую со сменой ног	впереди, сзади, перекидной, разноименный перекидной
Акробатические элементы		
а) статические положения:		
мосты	на двух и одной ногах, руках	
шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
б) динамические движения		

перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно
	по соединениям	в стойку на голове, в стоку 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	
Партерные элементы		
седы	обычный, на пятках(е), бедре, ноги врозь, углом	
упоры	присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади	
положения лежа	на спине, животе, боку	
движения	повороты, переползания, перекаты	
Ходьба и бег		
спортивные виды ходьбы	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприседе, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
специфические виды ходьбы и бега	мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий	
Танцевальные элементы		

2) **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
Броски и переброски	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
Отбивы	об пол	вперед, назад, в сторону
	телом	кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой
Ловли	простые	вперед и над собой, сбоку
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
	сложные	в перекат, обкрутку, вращение, и др.
	нетипичным хватом	на ногу (и),на туловище, за конец, за середину предмета
Передачи	простые	перед собой, над собой
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
Перекаты	по полу	вперед, назад в сторону, обратный, по дуге
	по телу	по кистям, одной и двумя рукам, по груди и плечам, по передней, задней боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях
Вращения	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
	на туловище	без и со смещением
	на ногах	на двух и одной, свободной и опорной
Вертушки	на полу	без и со смещением
	на теле	на руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям, без и со смещением
Обкрутки	рук(и)	кисти, кистью, предплечья, плеча, всей руки
	туловища	шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища
	ног(и)	стопы, голени, всей ноги
Фигурные движения	круги восьмерки	малые, средние и большие в разных плоскостях
	спирали, змейки, мельницы	вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях
Прыжки через предмет	с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела
	через движущийся предмет	катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по и над полом
Элементы входом в предмет	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу
	набрасыванием	горизонтально и с вращением вперед, назад, и в сторону
	шагом, прыжком	в специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся и т.д.)
Складывание предметов	соединением концов	перед собой, сзади, сбоку, над и за головой
	поочередными	

	перехватами	
	задеванием части тела	рук (и), ног (и), туловища
	обкручиванием	

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

Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений.

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

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

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

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

Соревновательные комбинации должны демонстрировать разностороннюю физическую подготовку гимнасток, выявлять у них все двигательные качества. Кроме того, они должны быть разнообразными в техническом отношении, включать разные элементы из всех структурных групп телодвижений гимнасток.

В настоящее время основными (фундаментальными) признаны 4 структурные группы: прыжки, равновесия, повороты и наклоны. Эти группы должны быть представлены в комбинациях тремя разными элементами. Остальные структурные группы: волны и взмахи, бег и подскоки, танцевальные элементы и акробатические движения отнесены к важным (другим) и тоже должны входить в программу.

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

- в комбинациях со скакалкой - прыжки через развернутую скакалку, подпрыгивания или подскоки, а также круги, вращения, восьмерки и броски различных типов;
- в комбинациях с обручем - перекаты и вращения, а также махи, покачивания, восьмерки, броски и вход в обруч;

- в комбинациях с мячом - броски, активные отбивы и свободные перекаты, а также круги, выкруты, восьмерки и баланс;
- в комбинациях с булавами - мельницы, малые круги и малое жонглирование, а также броски, махи, средние и большие круги, постукивания, скольжения и перекаты, асимметричные движения;
- в комбинациях с лентой - махи и круги, змейки, спирали, а также восьмерки, передачи и переброски, возврат за противоположный конец ленты.

3.3. Предметная область: «Вид спорта. Художественная гимнастика»

Содержание и методика работы.

Базовый уровень подготовки.

Базовый уровень подготовки охватывает возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций являются благоприятным периодом для начала регулярных занятий физической культурой и спортом. Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом - создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

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

Задачи обучения на базовом уровне подготовки 1-3 года обучения:

- набор детей для занятий художественной гимнастикой не имеющих медицинских противопоказаний к этому. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные, с хорошими данными физического развития, гибкие, ловкие, с хорошей координацией движения, чувством ритма, положительной внешней и внутренней мотивацией.
- укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки - использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.
- развитие физических качеств и способностей, характерных для квалифицированных гимнасток - координации движений, гибкости, растяжки, силы, быстроты, прыгучести, равновесия, выносливости, устойчивого интереса к занятиям, волевых качеств.
- обучение основам выполнения элементов художественной гимнастики - шпагат, мостик, корзиночка, лодочка, волны, вращения, прыжки.

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

Задачи обучения на базовом уровне подготовки 3-6 года обучения:

- отбор детей перспективных для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений тренера, за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психофизиологических показателей, вызванных систематическими занятиями художественной гимнастикой.
- дальнейшее укрепление здоровья занимающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием общих и специальных методов и средств, формирование правильной осанки и гимнастического стиля (школы) выполнения упражнений.
- разносторонняя, сбалансированная общая и специальная физическая подготовка (начальное развитие физических способностей), развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.
- освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов без предмета и с предметами, а также базовых навыков на простейших упражнениях хореографии, без предмета и с предметами,

- привитие интереса к занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
- выполнение контрольных нормативов по общей, специальной и технической подготовке, участие в показательных выступлениях, детских соревнованиях, выполнение юношеских разрядов.

Основными средствами начальной подготовки являются:

1. Упражнения ходьбе: спортивная, на носках; шаги: перекатный, мягкий, пружинный высокий.
2. Партерная разминка с элементами «школы», общей и специальной физической подготовки, хореографической подготовки, подводящих элементов без предмета.
3. Простейшая разминка у гимнастической стенки с вышеназванными элементами.
4. «Обучающие» уроки с предметами: скакалкой, мячом, лентой.
5. Комплексы или простейшие комбинации без предмета, со скакалкой, мячом и лентой, развивающие мелкую моторику.
6. Простейшие показательные танцевально-спортивные комбинации, пригодные для показа на ограниченной площади: в кругу семьи, в детском саду, на празднике.
7. Подвижные и музыкальные игры.

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

Программный материал для базового уровня подготовки.

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

1. Общеразвивающие упражнения:

Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали. Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой.

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

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

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

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

6. Упражнения для развития быстроты:

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

7. Игры и игровые упражнения: Сюжетные игры:

- «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками.
- «Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах.
- «Резвые мышата» – ползание на коленях.
- «Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

8. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

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

Примечания: упражнения включаются в каждый урок;

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

9. 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 градусов (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

10. 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), упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Уроки хореографии для базового уровня подготовки

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

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

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

Экзерсис у опоры (лицом к опоре)

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

2. Понятие «опорной» и «работающей» ног.
3. Изучение позиции ног (1, 2, 4, 5 позиции).
4. Батман тандю из 1 позиции (в сторону и позже назад).
5. Деми плие по 1, 2 и 5 позициям.
6. Ролевэ по 1, 2, и 5-позициям.
7. Батман тандю жэтэ из 1 позиции в сторону.
8. Батман тандю жэтэ пике из 1 позиции.
9. Деми рон дэ жамб пар тэр (круг по полу).
10. Пассе пар тэр.
11. Положение ноги на ку-дэ-пье (вперед, назад, условное).
12. Изучение пассе из 5 позиции.
13. Батман тандю из 5 позиции.
14. Сотэ по I позиции (позже по 2 и 5 позициям).

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

1. Изучение препарасьон (открывание свободной руки на 2 позиции из подготовительного положения).
2. Деми плие (маленькое приседание) по 1, 2, и 5 позициям.
3. Батман тандю (натянутые движения) в 1 позицию.
4. Батман тандю жэтэ в 1 позицию.
5. Рон дэ жамб пар тэр (ан де ор и ан дедан).
6. Батман ролевэ лян (вперед, в сторону, назад).
7. Гран батман тандю жэтэ.
8. Изучение батман 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 жэтэ из I позиции.
4. Позы классического танца (поза круазе вперед и эффасе вперед).
5. Батман ролевэ лян.
6. Гран батман тандю жэтэ.
7. Сотэ по 1, 2 и 5 позициям.
8. Пор дэ бра.

Танцевальные шаги

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

Повороты

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

Растяжки

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

Углубленный уровень подготовки 1, 2 года обучения

Гимнастки, занимающиеся на уровнях углубленной подготовки, отличаются высокой пластичностью организма, повышенными способностями к обучению и сенситивным периодом для развития координации и ловкости, быстроты и пассивной гибкости. Развитие в этом возрасте идет относительно равномерно, поэтому и тренировочные требования должны повышаться равномерно.

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

Основные задачи специализированной подготовки гимнасток:

1. Гармоничное развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей.
2. Прочное закрепление базовых навыков на основных упражнениях без предмета, с предметами, хореографических и танцевальных.
3. Основательная, детальная хореографическая подготовка средней сложности.
4. Базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборья.
5. Формирование умения понимать музыку, разбираться в основах музыкальной грамоты и согласовывать движения с музыкой.
6. Базовая психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств, психологическое обучение.
7. Регулярное участие в соревнованиях и показательных выступлениях, выполнение норматива: III, II, I разряд.

Основными средствами специализированной подготовки гимнасток являются:

1. Классическая разминка в партере и у станка.
2. Базовые элементы равновесно-вращательной и прыжково-акробатической подготовки.
3. Фундаментальные элементы в упражнениях с предметами
4. Соревновательные комбинации по трудности III, II и I разрядов.
5. Комплексы специальной физической подготовки.
6. Музыкально-двигательные занятия по всем основным темам.
7. Занятия по психической и тактической подготовке.
8. Регулярные соревнования по физической, технической и спортивной подготовке.
9. Комплексное тестирование по видам подготовки.

Программный материал для групп углубленного уровня подготовки 1, 2 года обучения.

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

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

Базовые навыки движений телом:

- постановка высоких полупальцев (по VI, I, III позициям);
- разновидности ходьбы и бега;

- «закрытая осанка» и прогнутое положение в 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 и вставания на носок опорной и отталкивания свободной как в«одноименную», так и «разноименную» стороны;

б) 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.

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

Уроки хореографии для углубленного уровня подготовки 1, 2 года обучения

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

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

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

Экзерсис у опоры

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

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

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

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

5. Рон дэ жамб пар тэр (ан дэор, ан дэдан).
6. Батман тандю в пол, позже на 45°, на полупальцах.
7. Батман фраппэ в пол, на 45°, на полупальцах.
8. Ролевэ лян.
9. Батман сутеню в пол, на 45°, на 90°.
10. Гран батман жэтэ.
11. Растяжки.

Экзерсис на середине

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

Характерная - (включение характерного, народного, историко-бытового танца).

Заключение

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

Углубленный уровень подготовки 3, 4 года обучения

Целью этапа является плавный переход от спокойно текущей учебной работы к интенсивным тренировочным занятиям, от умеренных технических требований к сложным и сверхсложным элементам. На этом этапе, как правило, тренируются только перспективные, одаренные гимнастки и в условиях, соответствующих цели.

Основные задачи этапа:

1. Совершенствование специально-физической подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.

2. Постепенное повышение функциональной подготовленности: планомерное освоение тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные.

3. Повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.
4. Освоение сложных и сверхсложных элементов.
5. Повышение качества исполнения всех хореографических форм - классических, народных, современных в усложненных соединениях.
6. Поиск индивидуального исполнительского стиля, активизация творческих способностей.
7. Приобретение опыта формирования предстартовой «боевой готовности», саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;
8. Углубленная тактическая и теоретическая подготовка;
9. Активная соревновательная практика на соревнованиях более крупного масштаба: город, регион, республика, страна, международные турниры и официальные соревнования, выполнение норматива кандидат в мастера спорта.

Основными средствами подготовки являются:

1. Тренировочные занятия повышающегося объема и интенсивности.
2. Индивидуальные постановочные занятия.
3. Скрупулезная отработка соревновательных элементов, соединений и комбинаций.
4. Комплексы СФП на активную гибкость и скоростно-силовые качества.
5. Теоретические занятия по видам подготовки.
6. Психологический тренинг и тактические учения.
7. Модельные тренировки.
8. Практика по реализации соревновательных задач.

Для данного возраста характерна высокая степень функционального совершенства, поэтому именно в этом возрасте можно ожидать интеллектуальную и эмоциональную зрелость, пластичность, музыкальность, более сложное в образном отношении исполнение.

Программный материал для углубленного этапа подготовки 3, 4 года обучения

На этом этапе идет освоение профилирующих базовых упражнений и учебных профилирующих комбинаций.

Профилирующие базовые упражнения - элементы, которые являются ключевыми для освоения целой категории родственных по структуре движений, при их выборе в большинстве случаев можно ориентироваться на элементы группы А и Б.

Основной принцип разработки учебных профилирующих комбинаций состоит в концентрации базовых элементов и основных компонентов технических действий, необходимых для успешного освоения все более сложных упражнений главных структурных групп. Спортсменки в своих программах должны демонстрировать не отдельные элементы, а так называемые «блоки» элементов трудности, в которых практически отсутствуют связующие элементы.

Возраст занимающихся на этом этапе совпадает с пубертатным периодом - подростковым возрастом, который характеризуется интенсивным ростом, повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма.

На этом этапе целесообразно тренироваться 6 раз в неделю, т.е. иметь 2-3 двухразовых тренировочных дня в приемлемых для решения вышеназванных задач условиях. Поэтому для этого этапа особенно характерна централизованная подготовка в условиях специализированных классов и спортивных интернатов. Частыми являются специальные тренировочные сборы.

Необходимо существенное увеличение соревновательной практики до 12 значительных соревнований в год. Кроме этого, целесообразно проводить модельные тренировки, прикидки, учебные и подготовительные соревнования.

Уроки хореографии для углубленного этапа 3, 4 года обучения

Основной задачей хореографической подготовки в этой группе является закрепление хореографической азбуки того необходимого фундамента, на котором создаются и развиваются движения классического танца. Поэтому здесь, как и в учебно-тренировочной группе, прежде всего, вырабатывают правильность и чистоту исполнения, развивают танцевальность, оттачивают элементы художественной окраски движений.

Продолжается работа, направленная на дальнейшее развитие силы ног, устойчивости на полупальцах, общей физической выносливости. Увеличивается число движений входящих в одну комбинацию, силовая нагрузка, координационная сложность заданий, больше времени уделяется прыжкам, освоению туров. Совершенствуется пластика тела, выразительность исполнения, пластическая и ритмическая согласованность движений корпуса, рук, ног и головы.

Музыкальное сопровождение урока требует ещё большего разнообразия ритмического рисунка и общего ускорения темпов.

Экзерсис у опоры

1. Батман тандю (в 1 и 5 позициях), жэтэ, ролевэ, деми плие, дубль батман тандю и т.д.
2. Деми плие и гран плие (по1, 2, 4 и 5 позициям).
3. Батман тандю (дубль, с деми плие, сутеню 180°, туры из 5 позиции, с ролевэ).
4. Батман тандю жэтэ.
5. Рон де жамб пар тэр (ан деор и ан дедан).
6. Батман фондю (деми ронд, ролевэ, поворот 180° и 360°, ан деор и ан дедан, дубль фондю).
7. Батман фраппэ (ролевэ, на 45°, дубль фраппэ, с гран батман жэтэ).
8. Батман сутеню на 90° (изучение в пол,на 45°).
9. Адажио (позы классического танца: аттитюд, тербушон, экартэ вперёд и назад, гран ронд дэ жамб ан деор и ан дедан на 90°).
10. Гран батман тандю жэтэ (с пике, с батман тандю, пассэ пар тер, пассэ, с сутеню 180°, ролевэ, в позах круазэ, эффасэ, экартэ).
11. Растяжки у опоры и пор дэ бра.

Экзерсис на середине

1. Адажио.
2. Батман тандю из 5 позиции (в маленьких позах).
3. Батман жэтэ из 5 позиции.
4. Рон дэ жамб пар тэр (ан дэор и ан дэдан).
5. Батман фондю.
6. Батман фраппэ.
7. Гран батман жэтэ.
8. Сиссон формэ в позах (арабеск, в аттитюд).
9. Ассамбле (позже дубль ассамбле).
10. Сиссон увэрт.
11. Па дэ ша.
12. Па дэ баск.
13. Сиссон томбэ.
14. Па балонэ в сторону (позже вперед и назад).
15. Па эшаппэ на 1, 2, 4позиции.
16. Тур 360° и 720°.
17. Тур в воздухе на 360°.

Танцевальные вариации

1. На 2/4 (прыжковая, маленькие позы, повороты) - две.
2. На 3/4 (большие прыжки, повороты на 360°, 720°, позы).
3. Характерная.

Заключение

1. Сотэ по 1, 2, 5 позициям и шажман дэ пье (маленькие прыжки).
2. Гран шажман дэ пье (трамплинные).
3. Пор дэ бра и поклон (реверанс).
4. Растяжки (все виды).

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
(для базового и углубленного уровня)

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

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

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

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

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

Средства и методы психологической подготовки гимнасток

- **корригирующие** (поправляющие), которые относятся к категории словесных и носят форму гетеровоздействия. Ими могут быть различные *варианты сублимации* (мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий), *способы изменения целеполагания, прием рационализация*, (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным), *«гимнастика чувств»* по системе К.С. Станиславского (когда спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.).

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

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

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

По сфере воздействия средства и методы психической подготовки делятся на:

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

По времени применения эти средства и методы делятся на:

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

По характеру применения их подразделяют на:

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

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

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

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей – координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;

- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);
- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);
- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности во многом зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому, прежде чем готовить спортсмена к стрессовым ситуациям соревнований, надо готовить его к трудной, порой монотонной и продолжительной работе. Такая подготовка к тренировкам решает следующие задачи:
- формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;
- формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям, к режиму питания и т.д.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до них и опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:
- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;
- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно-психической свежести, профилактику перенапряжений.

А.Ц. Пуни установил три основных типа предстартовых состояний: *Состояние боевой готовности*, которое характеризуется уверенностью в своих силах, в успехе, приливом бодрости, энергии, жаждой спортивной борьбы. *Состояние стартовой лихорадки*, которое проявляется в излишнем возбуждении, беспокойстве, тревожности и даже страхе, подавляющем и дезорганизующем спортсмена.

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

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

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

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

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

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

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

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

- разбор результатов соревнований;
- анализ промахов и ошибок, обсуждение возможности их устранения и предупреждения;
- постановка задачи на ближайшее и отдаленное будущее;
- отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия. Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годичного цикла на периоды, этапы и мезоциклы. Психологическая подготовка гимнасток в годичном цикле тренировок может выглядеть следующим образом.

План-схема психологической подготовки гимнасток

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
Общеподготовительный	Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений
	Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов личный пример, поощрения и наказания
	Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	то же

	Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для занимающихся как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях.
	Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции.	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ.
	Овладение приемами саморегуляции психических состояний: • изменение мыслей по желанию • подчинение самоприказу • успокаивающая и активизирующая разминка • дыхательные упражнения • идеомоторная тренировка • психорегулирующая тренировка • успокаивающий и активизирующий самомассаж	Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приемов.
	Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной и музыкальной памяти, творческого воображения	Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового. Применение методических приемов позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах.
Специально-подготовительный	Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности	Совместно со спортсменом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости
	Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости
	Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий	Разработать комплекс действий спортсменов перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости
	Совершенствование методов саморегуляции психических состояний	Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований

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

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ
(для базового и углубленного уровня)

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

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

Педагогические средства восстановления:

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

- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического отдыха.

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

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

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

Применение физических средств восстановления в тренировочном процессе благотворно сказывается на функциональном состоянии различных систем спортсменов. Однако получение запланированного результата возможно только

при правильном сочетании восстановительных мероприятий различной направленности. Поэтому следует учитывать, что, кроме мобилизации резервов организма (т.е. стимулирования расхода веществ) физическими средствами восстановления тонизирующей направленности, необходимо также стимулировать процессы накопления энергетического и пластического материала, достигая это использованием средств релаксирующей направленности.

Физические средства восстановления, применяемые в соответствующих технологических режимах, обладают различной направленностью воздействия на организм:
- физические средства восстановления, технологические параметры которых способствуют преобладанию процессов возбуждения в ЦНС, мобилизации резервов организма, улучшению функционального состояния нервно-мышечного аппарата, увеличению уровня проявления скоростно-силовых возможностей спортсменов, обеспечивают т о н и з и р у ю щ у ю направленность действия, формируя «срочное» восстановление и запуск механизмов, характерных преимущественно для «срочной» адаптации;
- физические средства восстановления, технологические параметры которых способствуют преобладанию процессов торможения в ЦНС, накоплению энергетического и пластического материала, временному снижению функционального состояния нервно-мышечного аппарата и уровня проявления скоростно-силовых возможностей спортсменов, обеспечивают р е л а к с и р у ю щ у ю направленность, стимулируя «отставленное» восстановление, что в конечном итоге указывает на запуск механизмов, характерных преимущественно для «долговременной» адаптации.

Использование физических средств восстановления тонизирующей направленности в течение тренировочного или соревновательного дня способствует формированию наиболее оптимальной готовности организма спортсменов к предстоящей деятельности (ко второй

тренировке или ко второй половине игрового дня) за счет мобилизации резервов организма, улучшения функционального состояния нервно-мышечного аппарата и увеличения уровня проявления скоростно-силовых возможностей, обеспечивая «срочное» восстановление спортсменов.

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

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

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

Планы антидопинговых мероприятий (для углубленного уровня) Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в учебно-тренировочных группах 4-5 годов обучения и группах спортивного совершенствования.

Мероприятия антидопинговой программы преследует следующие цели:

- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Примерный план антидопинговых мероприятий

Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	октябрь	Руководитель
Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в детско-юношеском спорте	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	перед соревнованиями	Тренер в группе
Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Руководитель

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА
(для базового и углубленного уровней)

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

Задачи самостоятельной работы:

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

Содержание самостоятельной работы.

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

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

3. Уметь провести планирование занятия:

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

4. Уметь выполнять доступные (в зависимости от возраста и степени подготовленности) физические упражнения (оздоровительные - для коррекции функционального состояния опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, профилактики простудных заболеваний, для развития двигательных качеств (силы, быстроты, координации, гибкости и выносливости) и коррекции

индивидуальных особенностей фигуры (осанки); развивающие; рекреационные, для профилактики нарушений зрения).

5. Уметь подготовить место проведения занятия:

- выбрать место для занятия (дома, на спортивной площадке, на необорудованной площадке, в парке, в рекреационном помещении школы);
- обеспечить безопасность занятия (отсутствие опасных предметов - выступов, повреждений пола, ям, движения автомобилей и др.);
- подобрать необходимое оборудование (спортивный инвентарь, спортивную одежду и обувь).

6. Уметь провести занятие физическими упражнениями:

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

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

Восстановительные средства и мероприятия

Сон. Душ. Сауна. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание. Игры. Самомассаж.

3.4. Предметная область: «Основы профессионального самоопределения» (для углубленного уровня)

Самоопределение личности – сложная научная задача, имеющая как минимум философский, социологический, психологический и педагогический аспекты. В силу этого обстоятельства наблюдаются раз личные подходы к определению этого понятия. Самоопределение, как было заявлено выше, происходит на всех этапах становления личности, начиная от дошкольного возраста и заканчивая возрастом, когда человек уходит на пенсию.

1. Активизации юных спортсменов в профессиональном самоопределении.

При переходе от анализа психологических особенностей и проблем профессионального самоопределения учащихся средних и старших классов к анализу психологических особенностей профессионального самоопределения юных спортсменов, следует сделать вывод о наличии общих закономерностей, а также, безусловно, собственно специфике психологических характеристик профессионального самоопределения юных спортсменов. В числе общих психологических закономерностей профессионального самоопределения учащихся и юных спортсменов мы выделяем следующие. Во-первых, как у юных спортсменов, так и у учащихся, проблемы выбора будущей профессии связаны с личностными проблемами. Во-вторых, психологическая структура профессионального самоопределения юных спортсменов, также как и у учащихся, имеет следующее содержание. Следует отметить, что при безусловно положительной оценке зачастую выступает психологический фактор, препятствующий успешному выбору будущей профессии юными

спортсменами. Дело здесь в том, что такая полная психологическая и психофизическая включенность ребят в определенный вид спортивной деятельности связана с формированием у них узко предметной направленности и их полной поглащенностью только одним видом спорта. Такая узко-предметная направленность создает психологический феномен ограниченного, «усеченного» профессионального самоопределения юных спортсменов и, по существу, лишает их возможности осуществлять реальные выборы, из множества альтернатив. В реальной психопрактике существования данного психологического фактора проявляется, например, в таких ситуациях.

2. Профессиональная ориентация в физкультурно-спортивной деятельности и ее детерминирующие механизмы.

При решении задачи направленного формирования личности очень важно определить основные механизмы, детерминирующие поведение человека к определенному виду деятельности, для чего необходимо изучать потребности, интересы и мотивы и другие виды побуждений, которые в целом составляют движущие силы поведения человека, то есть мотивационную сферу личности. Причины, побуждающие человеческую личность к деятельности, как известно, чрезвычайно разнообразны. Однако первенствующая роль среди них принадлежит потребностям, поскольку прямо или косвенно главным образом они активизируют человеческую деятельность. А. Н. Леонтьев отмечал, что «сам процесс удовлетворения потребностей, есть, в сущности, процесс присвоения человеком той или иной формы деятельности, определяемой общественным развитием.

Физическая культура и спорт в нашей стране выполняют как функцию удовлетворения потребностей общества в гармоническом развитии человека, так и отдельной личности. Систематические занятия физической культурой и спортом могут служить важным средством удовлетворения потребностей, как форма общения и как путь к самоутверждению личности, выявлению ее способностей.

Приобщение учащихся к занятию спортом можно рассматривать как воспитание потребности в двигательной активности и, с позиции включенности в сферу спорта, как осознанную потребность в физическом совершенствовании и достижении высоких результатов в избранном виде спорта.

ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ

3.5 Предметная область: Различные виды спорта и подвижные игры (для базового и углубленного уровней)

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

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

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

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

Пионербол. Обучение умению ловить мяч и передавать связующему игроку. Расстановка на площадке. Правила перехода. Правила соревнований.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

3.6 Предметная область: СПЕЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ (для базового и углубленного уровней)

Умение точно и своевременно выполнять рекомендации тренера во время тренировочного и собственно соревновательного процесса.

Умение развивать быстроту, выносливость, гибкость, координационные и силовые возможности в группе, с тренером, самостоятельно.

Умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

3.7 Предметная область: СПОРТИВНОЕ И СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ (для базового и углубленного уровней)

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

3.8 Предметная область: Инструкторская и судейская практика (для углубленного уровня)

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

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

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; овладеть способами разминки, основной и заключительной частью. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и

оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять. Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельно вести дневник, учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

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

3.9. Предметная область: «Национальный региональный компонент» (базовый и углубленный уровни)

Темы для бесед и лекций:
- Традиции школы
- Личности в современном олимпийском движении.
- Спортивные традиции
- Лучшие спортсмены Мурманской области и города Кандалакши.

3.10 Предметная область: «Развитие творческого мышления»

До недавнего времени общепризнанным считалось мнение, что у юных спортсменов в первую очередь следует формировать физические и технические качества: скоростно-силовые характеристики, умение технично выполнять упражнения, выносливость. Педагогические исследования, направленные на разработку эффективных систем подготовки юных спортсменов, как правило, базировались на изучении процесса формирования двигательных навыков с учетом возрастных особенностей, развития сенсомоторной активности спортсменов, их морфологических данных и физиологических показателей, влияния тренажерных устройств на формирование двигательных стереотипов и др.

В качестве принципов построения тренировочных занятий фиксировались положения о необходимости разносторонне физически развивать юного спортсмена, формировать у него умения "действовать в команде", воспитывать стрессоустойчивость.

Развивать творческое мышление – значит формировать и совершенствовать мыслительные операции: анализ, синтез, сравнение и обобщение, классифика***ц***ию, планирование, абстрагирование, и обладать такими характеристиками мышления, как критичность, глубина, гибкость, широта, быстрота, вариативность, а также развивать воображение и обладать знаниями разного содержания.

Спортсмен должен:
- проявлять изобретательность и логическое мышление;
- уметь сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи, отношения, самостоятельно решать и объяснять поставленные задачи;
- уметь концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

Методические рекомендации

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

В зависимости от структуры элементов по характеру воздействия на организм занимающихся применяются следующие виды упражнений:
- разновидности ходьбы, бега и скачки;

- танцевальные шаги и их соединения;
- упражнения для рук, туловища (наклоны, выпады), на равновесие;
- упражнения с предметами;
- прыжки на месте и с продвижением;
- упражнения на расслабление для мышц рук, ног, туловища.

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

Подготовительная часть:

I фрагмент - упражнения «по кругу»:

1-я серия - спортивные виды ходьбы и бега (с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени);

2-я серия - специфические формы ходьбы и бега (мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий);

3-я серия - танцевальные шаги, соединения и комбинации.

II фрагмент - упражнения у опоры и на середине:

4-я серия - общеразвивающие упражнения, преимущественно для развития подвижности в суставах ног голеностопных, коленных и тазобедренных («снизу-вверх») и туловища, шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отдела позвоночника («сверху вниз»);

5-я серия - хореографические упражнения (элементы классического тренажа): плие, батманы тандю, жете, рон де жамб, пар тер, батманы фондю, фраппе и - сутс же, девлопе и релеве лян, гран батман жете.

III фрагмент - упражнения на середине:

6-я серия - упражнения для рук: классические, специфические, народно-характерные, современные;

7-я серия - специфические упражнения (волны, взмахи, расслабления);

8-я серия - упражнения в равновесии;

9-я серия - повороты на двух и одной;

10-я серия - соединения наклонов, равновесий, поворотов, волн и взмахов.

Фрагмент - прыжки:

11-я серия - упражнения на развитие прыгучести (маленькие прыжки);

12-я серия - амплитудные прямые прыжки (открытый, шагом, кольцом и др.); 13-я серия - прыжки с вращениями (с поворотом и перекидные); 14-я серия - прыжковые соединения;

15-я серия - соединения прыжков с другими движениями.

Примечание: 14 и 15 серии можно проводить с предметами.

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

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

- общая физическая подготовка: упражнения преимущественно на развитие силы мышц брюшного пресса, спины и ног, на развитие общей и специальной выносливости (прыжковой, равновесной).
- музыкально-двигательная подготовка: задания на согласование движений с музыкой, музыкальные игры и творческая импровизация.

- подведение итогов, домашнее задание.

Занятие хореографией в рамках спортивно-оздоровительной тренировки строится на следующих 4 принципах:

- соразмерность отдельных частей тренировки;
- подбор упражнений и последовательность их исполнения;
- чередование нагрузки и отдыха;
- составление учебных комбинаций на тренировку.

Последовательность упражнений строго определена: сначала подбираются упражнения, локально воздействующие на голеностопные, коленные и тазобедренные суставы, затем с постепенным увеличением амплитуды движений, включая в работу все более крупные группы мышц.

Методы и приемы обучения, применяемые в художественной гимнастике

Процесс обучения упражнениям в художественной гимнастике может быть условно разделен на 3 этапа:

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом упражнении;
2-й – его углубленное разучивание;
3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления о разучиваемом упражнении опирается на ряд характерных методов и приемов. Основными из них являются следующие:

1. Использование терминологически точного наименования упражнения, которое при условии знания терминологии сразу создает определенное двигательное представление о движении.
2. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зримый образ движения.
3. Объяснение упражнения, с помощью которого уточняются детали техники, элементы выразительности движения и другие нюансы.
4. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное, исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение. В художественной гимнастике широко применяется показ самим тренером. К показу предъявляются следующие требования: точность, направленность на решение вполне определенных задач, соответствие данному этапу освоения упражнения.

Давая образное объяснение, тренер добивается нужной выразительности каждого движения, но вместе с тем уточняет и необходимые элементы техники. Разучивание упражнения. В художественной гимнастике принято выделять 2 основных метода обучения упражнениям: метод целостного освоения упражнения и метод обучения посредством расчленения. Создание предварительного представления о движении переходит в этап углубленного разучивания. Учитывая Относительно упражнений художественной гимнастики, этап относительно короток. Как только сформировано предварительное представление о разучиваемом упражнении и в процессе начального обучения устранены наиболее грубые ошибки, можно считать, что ученица перешла к процессу совершенствования. Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Он включает работу над выразительностью движения, Совершенствование сложных упражнений может продолжаться многие месяцы.

Метод целостного освоения упражнения

Практически любое упражнение, трудность которого соответствует уровню подготовки занимающихся, может быть освоено целостно.

Целостный метод применяется:

- при разучивании простых упражнений;

- при изучении некоторых сложных действий, которые с методической точки зрения нецелесообразно делить на части;
- при закреплении и совершенствовании двигательных умений и навыков.

Разновидности целостного метода:

1 Собственно-целостный метод;

2 *Метод целостного упражнения* с постановкой частных задач;

3 *Метод подводящих упражнений*, который основан на применении в качестве обучающих упражнений действий, структурно-родственных целевому, но более доступных в освоении (от упрощённых форм – к целевому упражнению, от облегчённых условий к естественным).

Вместе с тем следует учитывать, что использование целостного метода обучения подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту двигательную базу входят элементы, которые необходимы как сами по себе, например, элементы хореографической подготовки, так и элементы, позволяющие на их основе осваивать более сложные упражнения. Например, изучение такого движения, как вертикальное равновесие нога вперед или назад, проводится целостно, однако оно основывается на владении системой упражнений (батман тандю, батман жэтэ, батман девлоппэ, гран батман жэтэ и др.).

Метод обучения посредством расчленения. Этот метод обучения предполагает разучивание упражнения по частям с последующим их объединением в целостное упражнение и применяется:

- если упражнение состоит из большого числа элементов органически мало взаимосвязанных между собой (некоторые танцевальные комбинации);
- если упражнение исполняется так быстро, что при целостном выполнении нельзя изучить и усовершенствовать его части (ловля предмета в перекат по рукам и груди после броска);
- при изучении относительно сложных упражнений («мельницы»), а также для коррекции двигательного навыка, для исправления некоторых ошибок или работе над выразительностью движений в отдельных его фазах, например всякий прыжок в художественной гимнастике может быть разделен на несколько стадий действий.

Подготовительная стадия:

1-я фаза – «разгон» (в прыжках с места отсутствует);

2-я фаза – «наскок с замахом» (в прыжках с места – «замах»);

3-я фаза – «амортизация» (в прыжках с места – «подседание»).

Основная стадия:

4-я фаза – «выталкивание»;

5-я фаза – «отрыв».

Стадия реализации:

6-я фаза – «формообразующие действия»;

7-я фаза – «фиксация позы» (необязательна).

Завершающая стадия:

8-я фаза – «подготовка к приземлению»; 9-я
фаза – «амортизация»;

10-я фаза – «связующие и корректирующие действия».

Разновидности метода обучения посредством расчленения:

1 Метод собственно расчленённого упражнения, который предусматривает использование относительно крупных заданий, каждое охватывает одну или несколько фаз целевого упражнения;

2 Метод решения узких двигательных задач, который предполагает вычленение отдельных характеристик движений внутри фаз целевого упражнения (например, позы равновесия, поворотах, прыжках);

3 По разделениям: освоение ключевых положений тела и временная фиксация положения тела в той или иной фазе упражнения, «проводка» в изучаемой фазе движения, имитация движения и т.д. При решении вопроса о выборе целостного или расчленённого метода

обучения рекомендуется руководствовать правилом: «целостно, возможно, по расчленениям – если необходимо» (Ю.К. Гавердоский). В процессе освоения упражнения могут применяться различные методы работы:

1. Оперативный комментарий и пояснение. В процессе работы над движением большое значение имеют указания, которые дает тренер в ходе выполнения упражнения. Эти указания играют роль внешнего управляющего момента, с Помощью которого ученица может оперативно представить действия. При этом тренер всегда чутко реагирует на характер движения гимнастки и, внося коррекцию, тем самым применяет принцип обратной связи.
2. Музыка как фактор обучения. Музыкальное сопровождение рассматривать и как фактор воздействия на ученицу в процессе обучения упражнениям. Изменяя темп, ритм музыкального сопровождения, акцентируя отдельные детали движения, можно управлять действиями ученицы, меняя их характер. Правильная методика применения музыки способствует усвоению двигательного навыка.
3. Приемы физической помощи применяются достаточно часто, в особенности при необходимости скорректировать действия ученицы. Так, при освоении прыжка шагом возможно применение помощи, благодаря чему увеличивается длительность фазы полета. В результате ученица получает возможность лучше прочувствовать характер действия при исполнении этого движения. Например, с помощью тренера ученица может лучше ощутить координацию движений при исполнении волны и аналогичных движений, когда ее собственные действия непосредственно физически управляются учителем. Часто применяются различные приемы фиксации, с помощью которых в ощущениях закрепляется наиболее верное положение, характерное для той или иной фазы упражнения.
4. В процессе обучения движениям важен самоконтроль действий со стороны ученицы. Чрезвычайно важен при этом зрительный анализатор. Наиболее простой и распространенный прием – это работа перед зеркалом. Напротив, выполняя отдельные фазы движения или упражнение целиком с закрытыми глазами, можно лучше сосредоточиться на двигательных ощущениях и тем самым повысить эффект освоения упражнения.

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

N п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1.	**Обязательные предметные области**		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-15
1.2.	Общая физическая подготовка	20-30	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	10-15
1.4.	Вид спорта	15-30	15-30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	15-30

2.	Вариативные предметные области		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
2.2.	Судейская подготовка	-	5-10
2.6.	Национальный региональный компонент	5-20	5-20
2.7.	Специальные навыки	5-20	5-20
2.8.	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

На всех базовых уровнях подготовки тренировочные и соревновательные нагрузки следует строго дозировать в зависимости от возрастных особенностей, от состояния их здоровья и от уровня накопленных умений. С самого начала спортивного пути необходимо приучать детей к выполнению должных объемов тренировочной работы, благодаря чему закладывается надлежащий фундамент базовой подготовки. Педагогическая и психологическая установки на освоение повышенных требований уже на базовом этапе спортивной специализации не только позволяют создать благоприятный физиологический фон для роста спортивных достижений, но и обеспечить более планомерный переход к тренировочным нагрузкам последующих этапов многолетней тренировки.

Система работы с одаренными детьми

Проблема работы с одаренными учащимися чрезвычайно актуальна для современного российского общества. Выявление, поддержка, развитие и социализация одаренных детей становятся одной из приоритетных задач современного образования.

Работа с одаренными и способными учащимися, их выявление и развитие является одним из важнейших аспектов деятельности МАУДО «ДЮСШ».

Создание условий для развития одаренных детей, в отношении которых есть надежда на качественный результат в развитии их способностей, является одним из главных направлений в работе. Систему воспитания администрация и тренерско-преподавательский состав строит как специально организованный педагогический процесс, направленный на формирование убеждений, норм нравственного поведения, черт воли, характера, эстетического вкуса личности воспитанника, готового к дальнейшему продолжению образования, профессиональной деятельности, социализации в современном обществе. Воспитание в школе осуществляется планомерно, в рамках специально организованной воспитательной работы. Ведущее место в этой работе, бесспорно, принадлежит организации учебно-тренировочного процесса с наиболее перспективными спортсменами. Особенность этого процесса в том, что не воспитанник адаптируется в нем к имеющимся образовательным условиям, а условия дополнительного образования проектируются на индивидуальность ребёнка. В школе решаются основные задачи по выявлению одаренных детей, начиная с групп базового этапа подготовки, через общение с родителями, создание благоприятных условий для развития детей. В спортивной школе уважают личность ребенка, его развитие сопровождается через учебно-тренировочное занятие, через соревнования, и спортивно-массовую работу. Важным направлением деятельности по поддержке одаренных детей является совершенствование и обновление материально-технической и методической базы спортивных школ. План работы МАУДО «ДЮСШ» предусматривает выявление и поддержку одаренных детей, подростков и молодежи, создание условий для участия в соревнованиях различного уровня, их общественное признание.

Основные принципы работы по развитию способностей детей основаны на:

- индивидуализации;
- дифференцированном подходе;
- личностно-ориентированном подходе.

Основные модули работы с одаренными детьми по развитию спортивных способностей:

1. Выявление одаренности из общей среды (отбор и спортивная ориентация в группах начальной подготовки и спортивно-оздоровительных) и определение динамики развития физических способностей (мониторинг развития физических способностей, контрольно-переводные нормативы).
2. Обогащенная образовательная среда, предоставляющая возможность проявления и развития физических способностей, эксклюзивное образование (создание у ребенка мотивации к развитию своих способностей, система подготовки спортсмена, система спортивных соревнований различного уровня).
3. Ресурсное обеспечение (материально-техническая база школы, кадровое (тренерско-преподавательский состав высокой квалификации) и научно-методическое обеспечение.
4. Постшкольное сопровождение, профессиональная ориентация.
5. Управление и координация всей этой деятельностью.

Методы отбора одаренных детей:

1. Педагогическое наблюдение
2. Контрольные испытания (тесты)
3. Социологическое исследование
4. Медико-биологическое обследование

Ожидаемые результаты работы с детьми по развитию их двигательных способностей:

1. творческая самореализация воспитанников, которая проявится в:
- высоких спортивных результатах;
- победах в соревнованиях различного уровня;
2. выполнении нормативов мастера спорта России и кандидата в мастера спорта;
3. продолжение спортивного образования в средне-специальных и высших учебных заведениях физкультурно-спортивной направленности.

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА: ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА» (для базового и углубленного уровней)

1. В качестве тренера-преподавателя (далее - преподаватель) для занятий могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).
2. Преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры в сроки установленные Минздравом России.
3. С преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей:
- вводный (при поступлении на работу в учреждение);
- первичный на рабочем месте;
- повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте;
- внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах);
- целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями).
4. Преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения.
5. К занятиям допускаются лица с 6 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
6. В обязанности преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма,

заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателя.
7. Во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, преподаватель должен получить в начале учебного года от медицинского работника образовательного учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося.
8. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме. Преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрыво безопасности, гигиены и санитарии.
9. На занятиях возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:
-значительные статические мышечные усилия;
-неточное, некоординированное выполнение упражнения;
-нервно-эмоциональное напряжение;
-недостатки общей и специальной физической подготовки;
10. Для занятий занимающиеся и преподаватель должны иметь специальную, соответствующую спортивную форму.
11. О каждом несчастном случае во время занятий преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения.
12. В случае легкой травмы преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.
13. Занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж.
14. Знание и выполнение требований настоящей Инструкции является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Требования:
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие хореографического зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

№ п/п	Наименование	Единица измерения
Основное оборудование и инвентарь		
1.	Ковер гимнастический (13х13), для одновременной работы нескольких тренеров	3 штуки
2.	Булавы гимнастические	15 пар
3.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	15 штук

4.	Мяч для художественной гимнастики	15 штук
5.	Обруч гимнастический	15 штук
6.	Скакалка гимнастическая	15 штук
Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь		
1.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	5 комплектов
2.	Зеркало 12х2м	1 штука
3.	Насос для накачивания мячей для художественной гимнастики	1 штука
4.	Мат гимнастический	5 штук
5.	Медицинбол от 1 до 5 кг	5 штук
6.	Мяч волейбольный	10 штук
7.	Палка гимнастическая	15 штук
8.	Пианино	1 штука
9.	Пылесос бытовой	1 штука
10.	Станок хореографический	3 комплекта
11.	Скамейка гимнастическая	5 штук
12.	Стенка гимнастическая	10 штук
13.	Тренажер для развития подъема	5 штук
14.	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	15 штук
15.	Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера)	1 штука
Контрольно-измерительные и информационные средства		
1.	Видеокамера	1 штука
2.	Компьютер (ноутбук)	1 штука
	Доска информационная	1 штука
4.	Рулетка 20м металлическая	1 штука

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА

Цель: формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, Организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся.

Задачи:

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;
- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;
- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;
- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;
- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города;

Рекомендуемые педагогические технологии:

- Идеи деятельностного подхода;
- Технология личностно-ориентированного подхода;
- Технология обучения в сотрудничестве;
- Технология развития критического мышления;

- технология обучения на примере конкретных ситуаций (кейс-технология).

Развивать интересы и способности обучающихся, создавать условия для самоактуализации обучающихся в различных сферах деятельности, формировать потребности ребят в профессиональном самоопределении.

Помочь подросткам сформулировать конкретные личностные задачи профессионального и личностного самоопределения.

Подготовить выпускников школы к адекватному выбору профессии, карьеры, жизненного пути с учетом способностей, состояния здоровья и потребностей на рынке труда.

План воспитательной и профориентационной работы

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки исполнения	Ответственные исполнители
1.	Проведение родительских собраний по группам. Индивидуальные качества обучающегося.	Сентябрь-октябрь	Тренеры-преподаватели
2.	Проведение с учащимися бесед и инструктажей по технике безопасности, антитеррористическая безопасность, безопасность нахождения на льду, водных объектах, безопасность в сети интернет и др.	В течение года	Тренеры-преподаватели
3.	Проведение мероприятий по реализации противодействия идеологии терроризма и экстремизма	По отдельному плану	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
4.	Проведение мероприятий в рамках акций по профилактике наркомании, суицидального поведения, популяризации здорового образа жизни среди учащихся МАУДО «ДЮСШ»	По отдельному плану	Тренеры-преподаватели
5.	Родительские собрания по профориентации	Март-апрель	Тренеры-преподаватели
6.	Обеспечение участия обучающихся в днях открытых дверей учреждений среднего профессионального и высшего образования физкультурно-спортивной направленности	По плану ВУЗов	Администрация, тренеры-преподаватели
7.	Изучение профессиональных намерений и планов обучающихся	В течение года	Тренеры-преподаватели
8.	Проведение анализа результатов профориентации за прошлый год, выявление трудоустройства и поступления в профессиональные учебные заведения выпускников МАУДО «ДЮСШ»	В течение года	Тренеры-преподаватели

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы. Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность тренировочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов программы, выполнение тренировочных заданий обучающимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий. Промежуточная аттестация для перевода на следующий уровень (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель-май текущего года. Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий уровень (период) обучающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы. Обучающиеся не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий уровень (период) подготовки. Освоение предпрофессиональной образовательной программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Форма итоговой аттестации:

1. Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке.
2. Спортивная квалификация обучающихся определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.

Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности учащихся на всех уровнях является обязательным разделом Программы.

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

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация учащихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий учащимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента учащихся и содержания тренировочных заданий.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий уровень (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель-май текущего года. Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных испытаний. Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в

Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий уровень (период) учащихся, сдавших контрольно-переводные нормативы.

Нормативы для проведения промежуточной аттестации в группах базового уровня подготовки

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат в трёх положениях: 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги 3 - поперечный шпагат	"5" – голени и бёдра плотно прилегают к полу "4" - 1-5 см от пола до бедра "3" - 6-10 см от пола до бедра "2" - 15 см "1" - 20 см
Гибкость: подвижность позвоночного столба	Мост	"5" – ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу (с захватом за голень) "4" – ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу (руки к пяткам) «3» - ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали (5-10 см от рук до пяток) "2" - ноги слегка согнуты, плечи отклонены от вертикали (11-20 см) "1" – ноги согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45 градусов (20 см и более)
Скоростно-силовые способности: Бег 20 м с высокого старта на время (секунды)		«5» - 3,2–3,6 «4» - 3,7–4,1 «3» - 4,2–4,6 «2» - 4,7–5,1 «1» - 5,2–5,6
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты. 1 - сед 2 - И.П.	Оценивается темп, при обязательном вертикальном положении спины, локти смотрят в стороны. Выполнение за 30 секунд "5"- 27 раз "4" - 23 раз "3" - 19 раз "2" - 15 раз "1" - 11 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 вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 25 раз "4" - 20 раз "3" - 15 раз "2" - 10 раз "1" - 5 раз

Силовые способности: прыжок в длину с места (см)	Прыжок выполняется с двух ног	«5» - 180 «4» - 160 «3» - 140 «2» - 120 «1» - 100	
Силовые способности: прыжок в высоту со взмахом и без взмаха (см)	Высота прыжка измеряется по методу Абалакова с помощью сантиметровой ленты.	Со взмахом: «5» - 45 «4» - 40 «3» - 35 «2» - 30 «1» - 25	Без взмаха: «5» - 40 «4» - 35 «3» - 30 «2» - 25 «1» - 20
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер 1 - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога	

Контрольные нормативы для зачисления на углубленный уровень подготовки

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 50 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
	Поперечный шпагат	«5» - выполнение шпагата по одной прямой «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» - до 10 см от линии паха «2» - 10-15 см от линии до паха «1» - 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Скоростно-силовые способности: бег 20 м с высокого старта на время (секунды)		«5» - 3,2-3,4 «4» - 3,5-3,9 «3» - 4,0-4,4 «2» - 4,5-4,9 «1» - 5,0-5,4
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 пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат	Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки. Выполнение за 15 сек.

	2 – И.П.	«5» - 14 раз «4» - 13 раз «3» - 12 раз «2» - 11 раз «1» - 10 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 – за 10 секунд «5» - до касания ног, стопы вместе «4» - руки параллельно полу «3» - руки дальше вертикали «2» - руки точно вверх «1» - руки чуть ниже вертикали	
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	«5» - 39-40 раз за 20 секунд «4» - 35 раз «3» - 30 раз «2» - 25 раз «1» - 20 раз	
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие «захват» И.П. – стойка, руки в стороны махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой – полупалец. Тоже упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» - 12 секунд «4» - 11 секунд «3» - 10 секунд «2» - 9 секунд «1» - 8 секунд	
Силовые способности: прыжок в длину с места (см)	Прыжок выполняется с двух ног	«5» - 200 «4» - 180 «3» - 160 «2» - 140 «1» - 120	
Силовые способности: прыжок в высоту со взмахом и без взмаха (см)	Высота прыжка измеряется по методу Абалакова с помощью ленты	Со взмахом: «5» - 45 «4» - 40 «3» - 35 «2» - 30 «1» - 25	Без взмаха: «5» - 40 «4» - 35 «3» - 30 «2» - 25 «1» - 20

6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939, зарегистрировано в Минюсте России 04.02.2019 № 53679).
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 04.07.2014 г.).
5. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125).

Литература для педагога:

1. Боброва Г. Искусство грации. – Л.: Детская литература, 1986.
2. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танцев для юных. – М.: «Эксмо», 2003.
3. Варакина Т.Т. Короткие воспоминания о долгой жизни: Мемуары.-СПбГАФК им. Лесгафта 2002г.
4. Курпан Ю.И. Оставайся изящной! - М.: «Советский спорт», 1991.
5. Куценко Г.И., Кононов И.Ф., Режим школьника – М.:ФиС, 1979г.
6. Кешеджиева Л., Ванкова М., Чипрянова М. Обучение художественной гимнастике – М.: Физкультура и спорт, 1985.
7. Мессерер А. Танец. Мысль. Время. – М.: Искусство, 1990.
8. Найпак В.Д. Начало пути. Гимнастика. Ежегодник 1986.
9. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
10. Чащина И. Стать собой. - М.: «Издательство АСТ», 2005.
11. Шипилина И.А. Хореография в спорте. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.
12. Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес – спорт. - Ростов-на-Дону: «Феникс»,2004.
13. Шишманова Ж. Большой путь.- М.: Физкультура и спорт, 1980.

Литература для обучающихся и родителей:

1. Зарубкин Е.М., Пшендин А.И. Питание гимнаста. Гимнастика: Ежегодник 1976.
2. Лаптев А. Здоровье в движении – М.: «Библиотека родителей» 1984г.
3. Михеева Е.О. Гигиена школьников - М.: «Библиотека родителей» 1984.
4. Чусов Ю.Н. Закаливание школьников. – М.: «Библиотека родителей», 1978.

Перечень интернет-ресурсов

1. www.minsport.gov.ru
2. www.sportgymrus.ru
3. www.sport.cap.ru