

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮБИЛЕЙНАЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР**

350089, Российская Федерация, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. 70-летия, 30 тел. 8-(861)261-47-80

**Дополнительная общеразвивающая программа
по художественной гимнастике
(спортивно-оздоровительная).
(для детей в возрасте от 5 до 6 лет,
срок реализации – 1 год.
Направленность – физкультурно-спортивная.**

г.Краснодар

2015

ПРИНЯТА

на заседании педагогического
совета МБОУ ДОСШ
«Юбилейная»
от «28» августа 2015 года
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБОУ ДО СШ
«Юбилейная»

от «28» августа 2015
№ 25/1-д
Директор М.А. Трофим


Разработчики:

Голубева Татьяна Александровна - тренер-преподаватель МБОУ ДО СШ
«Юбилейная»;
Довгих Наталья Николаевна - тренер-преподаватель МБОУ ДО СШ
«Юбилейная»;
Водопьянова Анна Сергеевна - тренер-преподаватель МБОУ ДО СШ
«Юбилейная»;
Гарбуз Елена Николаевна – заместитель директора по спортивной работе.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Цель и задачи программы.

Художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку.

Художественная гимнастика – сложно координационный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества сложно технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию.

Для развития вида сегодня характерны тенденции омоложения спортсменок, усложнения упражнений, обострения конкурентной борьбы.

Целью программы является освоение и выполнение разрядных требований ЕВК:

мастера спорта России, кандидата в мастера спорта, массовых спортивных разрядов.

Задачи спортивной подготовки в художественной гимнастике в самом общем виде сводятся к следующему:

- вовлекать максимальное количество детей в систематическое занятие спортом,
- выявлять их склонность и пригодность для дальнейших занятий спортом, воспитывать устойчивый интерес к ним;
- формировать у детей потребность в здоровом образе жизни осуществлять всестороннее гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;
- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике;
- воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств;
- Развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма.

Правила соревнований с учетом современных тенденций развития художественной гимнастики, предъявляют повышенные требования к технической сложности композиций, совершенной хореографии и абсолютной музыкальности ее построения. Чтобы успешно решить эти задачи, необходима прочная основа двигательного потенциала гимнасток, а также эстетическое чутье, основанное на музыкальности и хореографичности уже в детском возрасте.

Прием, комплектование учебных групп, организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа осуществляется в соответствии с:

- законом Российской Федерации «Об образовании» от 10.06.1992г., с изменениями от 06.07.2006г.;

- требованиями Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей, утвержденным Правительством Российской Федерации от 07.03.1995г. № 233;

- методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации от 29.09.2006г. № 06-1-179.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы.

Программа рассчитана на 13 лет обучения.

Учебная работа ведется на основе данной программы и учебного плана.

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

Данная программа учитывает современные методические разработки в области физической культуры и спорта.

Условия зачисления в спортивную школу, комплектование учебных групп и порядок перевода учащихся на каждый последующий год обучения

Учебный год в спортивной школе начинается 01 сентября.

Зачисление обучающихся производится при наличии письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка и письменного разрешения врача.

Минимальный возраст зачисления детей в спортивную школу на отделение художественной гимнастике 5 лет (определяется в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения) – СанПин 2.4.4. 1251-03 (приложение № 2) утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03 апреля 2003г. № 27).

Максимальный возраст обучающихся – 18 лет (для учащейся молодежи -21 год).

Учебные группы комплектуются с учетом возраста, спортивной и физической подготовленности.

Порядок зачисления обучающихся в группы спортивной подготовки, перевод из одной группы в другую определяется непосредственно учреждением и оформляется приказом директора спортивной школы.

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в спортивную школу обучающихся, так из обучающихся не имеющих возможность продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься художественной гимнастикой, то для таких обучающихся содержание работы включает в себя:

- выполнение и сдачу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП согласно возрасту занимающегося;

- участие в соревнованиях также согласно возрасту и спортивному разряду.

- выполнение контрольно-переводных нормативов и разрядных норм ЕВСК даёт право отдельным учащимся продолжить обучение в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования.

Спортивная подготовка в художественной гимнастике – многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся.

Многолетняя подготовка базируется на системе специфических средств и методов, применяемых поэтапно, с учетом возрастных особенностей занимающихся.

Возрастные особенности детей

В этом возрасте очень высокая двигательная активность. Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен. Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки. Целесообразно целенаправленное, но осторожное развитие гибкости. Из-за не большой продолжительности активного внимания, сосредоточенности умственной работоспособности, занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми. Количество повторений одного элемента ограничено. Основным методом работы с данным возрастом должен быть игровой.

Так же следует обратить внимание на то, что слишком большие нагрузки на детский не сформировавшийся организм могут замедлить рост или даже повлиять на не пропорциональное развитие тех или иных частей тела.

В возрасте 7-11 лет суставно-связочный аппарат еще довольно эластичен, но уже более крепок, позвоночный столб становится менее гибким, но более устойчивым в изгибах. Необходимо продолжать уделять внимание формированию и удержанию правильной осанке. Более осторожно нужно подходить к дальнейшему развитию гибкости. Занятия в группах гимнасток 7-11 лет должны быть интересными, содержательными, включать в себя многосистемную подготовку, работу с различными предметами, хореографическую подготовку, ритмику и пластику движений. Не следует исключать из программы проведение занятий игровые методы.

Особое внимание необходимо уделять занимающимся художественной гимнастикой, в возрасте 11-14 лет. В этом возрасте у большинства девочек наступает половое созревание, в результате чего, очень высок гормональный уровень психического состояния спортсменок.

Девочки тяжело переносят физические нагрузки, становятся неуравновешенными, склонны к грубостям и неподчинению. Что касается физиологических изменений: позвоночный столб принимает свои номинальные параметры. Он более устойчив, но менее гибок. Суставно-связочный аппарат уже менее эластичен и в работе над гибкостью следует учитывать эти особенности. Также очень заметно меняется психо-

эмоциональное

состояние.

Девочки склонны к резкой смене настроения, иногда становятся плаксивы или агрессивны. Иногда оспаривают мнение тренера или своих согруппниц. Часто это ведет к нездоровому климату в группе. Тренер-преподаватель должен учитывать физические и психологические возрастные особенности занимающихся 11-14 лет и не допускать в работе методов, влекущих нанесение вреда здоровью занимающихся. Несмотря на желание и тренера и воспитанниц достигнуть определенных результатов в занятиях художественной гимнастикой – приоритетным лозунгом в спортивно-оздоровительных группах должен быть лозунг: «Не навреди!»

Организационно-методические указания

1. Особенности осуществления спортивной подготовки

Тренировочный процесс в группах СО ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель .

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование и контроль.

Длительность этапов подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки

Срок обучения	Возраст учащихся	Кол-во учащихся в группе	Максимальное кол-во часов в неделю	Требования к спортивной подготовке
I. Спортивно-оздоровительный этап (СОГ)				
1 год	5-6 лет	15	6	Выполнение переводных нормативов по ОФП
1 год	7-10 лет	15	6	
1 год	11-18 лет	15	6	

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта художественная гимнастика определяют следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменок;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта художественная гимнастика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Требования к результатам реализации программы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков ("школы движений");
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта художественная гимнастика.

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 обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта художественная гимнастика;
- в) прием в спортивно-оздоровительные группы всех желающих девочек, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий данным видом спорта.

2. Содержание спортивной подготовки

Этап спортивно-оздоровительной подготовки (нормативный срок освоения – весь период) обеспечивает относительную стабильность состава обучающихся; дает возможность продолжать занятия учащимся не освоившим программу обучения в других группах, позволяет стабилизировать динамику прироста показателей общей физической подготовленности, уровень освоения теоретических знаний в т. ч. основ гигиены и самоконтроля.

Основные задачи этапа подготовки:

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.
3. Начальная техническая подготовка.
4. Начальная хореографическая подготовка.
5. Начальная музыкально-двигательная подготовка.

1. 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.

2. 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 сложно-координированные 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 этапе 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.

3. Тактико-техническая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель тактико-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 тактико-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;
- умение продемонстрировать данные умения и навыки в системе соревнований

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

1) Беспредметная подготовка (упражнения без предмета) - 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	450, 900 (горизонтальные), 1350 и ниже (низкие)
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	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)
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан, жэтэ антурнан в кольцо, жэтэ антурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, «бедуинский»
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
Колеса	по направлению	С разведение ног в шпагат
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, полуприсяде, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, присъставной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
Танцевальные элементы		

2) Предметная подготовка - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, мячом, булавами, лентой и обручем, 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
Отбивы	об пол	вперед, назад в сторону
Ловли	простые	вперед и над собой, сбоку
Передачи	простые	перед собой, над собой
Перекаты	по полу	вперед, назад в сторону, обратный, по дуге
Вращения	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
Вертушки	на полу	без и со смещением
Прыжки через предмет	с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела
Элементы входом в предмет	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу

4. 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.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса, помогающее сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства.

Именно в процессе занятий хореографией гимнастки ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные

состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются:

- выворотность;
- гибкость;
- координация;
- устойчивость;
- легкий высокий прыжок;
- вырабатывается правильная осанка;
- укрепляется опорно-двигательный аппарат;
- формируется культура движений и умение творчески мыслить.

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

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

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков)

классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике – это одна из сторон их подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. Отсюда следует два вывода,

которые необходимо учитывать при занятиях хореографией с гимнастками:

1. Хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток;

2. Хореографу, работающему с гимнастками, необходимо считаться с постоянным

дефицитом времени, наличие которого объясняется не только тем, что хореография не является основным видом деятельности спортсменок, но который также связан с различными возрастными рамками.

3. Классический танец

3.1.1. Общая характеристика

Когда говорят о применении хореографии в гимнастике, подразумевают, прежде всего классический экзерсис - школу классического танца, которая является основой основ для всего искусства хореографии в целом и которая представляет собой огромный комплекс движений, сформировавшийся на протяжении почти трех столетий и окончательно систематизированный профессором хореографии А.Я. Вагановой. В 1934 году была издана ее книга "Основы классического танца", в которой народная артистка РСФСР, в прошлом солистка Мариинского театра, изложила методику преподавания классического танца, признанную сейчас

во всем мире. Это комплекс движений, в котором нет ничего лишнего, случайного. Основная его задача заключается в том, чтобы путем целесообразно подобранных, постоянно повторяемых, варьируемых и усложняющихся упражнений помочь учащимся развить тело и научиться свободно управлять своими движениями. При занятиях классическим экзерсисом последовательно работают и разогреваются каждая мышца, каждая связка; изучается самый широкий спектр положений рук, ног, корпуса, головы; осваиваются всевозможные позы и движения, а также логичные и слитные переходы от одних движений и поз к другим. В XX веке появилось и успешно развилось много новых танцевальных направлений, таких как:

- неоклассика, модерн, свободная пластика, эстрадный танец, шоу, ревю. Однако абсолютно все эти направления базируются на движениях классического экзерсиса, поскольку танцовщики, владевшие искусством классического танца, впоследствии могут справиться с любыми танцевальными стилями и направлениями.

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

Однако в последнее время в художественной гимнастике очень возросли требования к исполнительскому мастерству гимнасток. Как и в любом другом технико-эстетическом виде спорта, в художественной гимнастике должна присутствовать гармония между трудностью, композицией и исполнением. Причем, при том уровне конкуренции, который наблюдается в современной художественной гимнастике, гармония эта должна быть совершенной. И сейчас, как никогда раньше, пригодился накапливаемый и оттачиваемый на протяжении нескольких веков опыт преподавания классического танца.

3.1.2. Структура классического урока

Классический урок состоит из нескольких разделов:

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

Исполняются движения ежедневно в определенной последовательности:

1. Demi и grand plie (дэми и гран плие).
2. Battement tendu и battement tendu jete (батман тандю и батман тандю-жэтэ).
3. Rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр).
4. Battement fondu (батман фондю).
5. Battement frappe и battement double frappe (батман фраппэ и батман дубль фраппэ).
6. Rond de jambe en l'air (рон дэ жамб ан лер).17

7. *Petits battements sur le cou-de-pied* (пти батман сюр ле ку-дэ-пье).

8. *Battement relevent* и *battement developpe* (батман ролевэлян и батман дэвлёппэ).

9. *Grand battement jete* (гран батман жэтэ).

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

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

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

В первом классе *adagio* на середине - это различные сочетания позиций рук и положений корпуса. В дальнейшем *adagio* усложняется: включаются *port de bras*, вращения, прыжки *parterr'Ного* характера.

III) *Allegro* (от итал. - быстро, живо) - это прыжки различного характера от маленьких до больших.

3.1.3. Позиции рук

В классическом танце три позиции рук:

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

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

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

Помимо этих трех позиций руки могут также находиться в подготовительном положении. При этом они свободно опущены вниз с мягко закругленными локтями и запястьями, кисти сближены, ладони обращены вверх, пальцы сгруппированы; руки не должны прикасаться к корпусу или слишком отводиться вперед. Все остальные положения рук, существующие в классическом танце, - это производные от трех основных позиций.

Многие упражнения классического танца начинаются с предварительного приоткрывания рук (или руки) в пониженную вторую позицию (так называемый "вдох рукой"). Это подготовка к упражнению, выполняется она на затакт, после чего руки (или рука) возвращаются в подготовительное положение.

Затакт - в музыке это ноты до первой тактовой черты, не образующие полного такта.

При музыкальном сопровождении занятий - это вступительные аккорды, вызывающие ощущение ожидания.

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

5. 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;

6. Теоретическая подготовка включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния художественной гимнастики, строения и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

История развития и современное состояние художественной гимнастики: истоки; история развития; анализ результатов достижений российских гимнасток; задачи, тенденции и перспективы развития.

Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Общая и специальная физическая подготовка: понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств

(гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия); основные термины.

Основы музыкальной грамоты: понятие о содержании и характере музыки; метр, такт, размер, ритм и мелодия, темп, музыкальная динамика; значение музыки в художественной гимнастике.

Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене гимнастики.

Планирование и учет учебно-тренировочной работы

Планирование и учет являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки гимнасток. Планирование - это определение задач, средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

Основными документами являются годовой учебный план подготовки и рабочий план (месячный), представляющий поурочное распределение учебного материала для группы, с планами тем отдельных занятий. Годовой учебно-тематический план включает почасовое распределение всех видов физической подготовки во всех возрастных группах.

Продолжительность учебного года 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап
Год подготовки	1-й
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	276
Общее количество тренировок в год	138

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки (%)

Виды спортивной подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Общая физическая подготовка (%)	20,1
Специальная физическая подготовка (%)	49,0
Тактико-техническая подготовка (%)	22,1
Теоретическая подготовка (%)	6,5
Хореограф. подготовка	-
Психолог. подготовка	-
Контрольные испытания (%)	1
Соревнования (%)	1.3
Инструкторская и судейская практика (%)	-
Восстановительные мероприятия (%)	-

Распределение учебных часов в спортивно-оздоровительных группах

№	Содержание занятий	Час	Помесячное распределение программного материала											
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
Теория														
1.	Гигиена спорта	1	1											
2.	История художественной гимнастики	2		1				1						
3.	Строение и функции организма	1					1							
4.	Методика проведения учебных занятий	3						1	1	1				
5.	Психологическая подготовка спортсмена	1						1						
6.	Основы музыкальной грамоты	1									1			
7.	Основы составления гимн. композиций	1							1					
Итого часов:		10	1	1				1	3	2	1	1		
Практика														
1.	Общая физическая подготовка	66	6	6	8	5	8	7	5	5	7	5	4	
2.	Специальная физическая подготовка (с предмет.)	49	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5		
3.	Упражнения для развития гибкости (СФП)	46	4	5	4	4	4	4	5	4	4	3	5	
4.	Упр. для развития координации движений (СФП)	43	4	2	2	4	5	3	5	3	4	6	5	
5.	Тактико-техническая подготовка	62	6	8	7	7	5	6	6	7	4	6		
Итого часов:		266	25	26	25	25	27	25	26	24	24	25	14	
Всего часов		276	26	27	25	25	28	28	28	25	25	25	14	

4. Характеристика тренировочного процесса

Этап спортивно-оздоровительной подготовки охватывает дошкольный (4,5-6 лет) - 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 первого этапа многолетней подготовки в художественной гимнастике - выявить способных детей и основательно осуществить начальную подготовку - заложить прочный фундамент.

Задачи групп СО:

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.

Основными средствами 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.

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

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа и должны различаться по содержанию, например:

1-е занятие: разминка, упражнение без предмета, со скакалкой, игры;

2-е занятие: разминка, танцевальные элементы, упражнения с мячом;

3-е занятие: разминка, музыкально-двигательная подготовка, скакалка

Распределение программного материала по группам СОГ

№	Основные средства	СОГ
А.	Базовая техническая подготовка	
1	Упражнения на овладение навыком правильной осанки и	+
2	Упражнения для правильной постановки ног и рук	+
3	Маховые упражнения	+
4	Круговые упражнения	+
5	Пружинящие упражнения	+

6	Упражнения в равновесии	+
7	Акробатические упражнения	+
Б.	Специальная техническая	
1.	Виды шагов	
	на полупальцах	+
	мягкий	+
	высокий	+
	галопа	+
	польки	+
2.	Виды бега	
	на полупальцах	+
	высокий	+
3.	Наклоны	
	а) стоя:	
	вперед	+
	в стороны (на двух ногах)	+
	назад (на двух ногах)	+
	б) на коленях:	+
4.	Подскоки и прыжки	
	с двух ног с места:	+
	выпрямившись	+
	из приседа	+
	закрытый и открытый	+
	со сменой ног (впереди, сзади)	+
	со сменой согнутых ног	+
5.	Упражнения в равновесии	
	стойка на носках	+
	равновесие в полуприседе	+
	равновесие в стойке на левой, на правой	+
	равновесие в полуприседе на левой, на правой	+
	переднее равновесие	+
6.	Волны	
	волны руками вертикальные и горизонтальные,	+
	боковой целостный взмах	+
7.	Вращения	
	переступанием	+
	кувырок назад	+
	кувырок боком	+
8.	Стойки	
	на лопатках	+
9.	Упражнения с мячом:	
	броски и ловля:	
	низкие (до 1 м) двумя руками	+
10.	Упражнения со скакалкой	
	а) качание, махи:	
	двумя руками	+
	одной рукой	+
	б) вращение скакалки:	
	вперед и назад	+
В.	Специальные средства	

	Музыкально-двигательное обучение:	+
	воспроизведение характера музыки через движение	+
	распознавание основных музыкально-двигательных средств	+
	музыкальные игры	+
	танцы музыкально-двигательные задания	+
	классический экзерсис	+

Программный материал **Общая физическая подготовка**

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

1. Общеразвивающие упражнения:

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

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

2. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднятие 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. Поднятие 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.

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

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

Примечания:

- упражнения включаются в 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.

2. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:

Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 1800-3600 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

3. Упражнения для развития координации движений:

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

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

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

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

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

Техническая подготовка

Техническая подготовка включает в себя:

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

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

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

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

Контроль подготовки

Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем тренера преподавателя.

В спортивно-оздоровительных группах обучения в конце учебного года проводится открытый урок и сдача нормативов по общей физической подготовке.

5. Воспитательная работа

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки. Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях художественной гимнастикой, настойчивости, трудолюбия, чувства

прекрасного; формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе учебно-тренировочных занятий. Цели деятельности в физическом воспитании девочек, занимающихся художественной гимнастикой, объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие. Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих; проводы выпускников; просмотр соревнований, проведение Дней здоровья.

Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения - положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания - это выявление ошибок в поведении и их осуждение. Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления недисциплинированности, недобросовестности и других отрицательных качеств. Эти методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь детям осознать свои достоинства или недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать свое поведение.

6. Медико-биологический контроль

В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям художественной гимнастикой, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии. Все поступающие в ДЮСШ дети представляют справку от врача районной поликлиники о допуске к занятиям.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуются давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей, занимающихся художественной гимнастикой. В периоды (сезоны) роста ОРЗ необходимо проводить ультрафиолетовое облучение, давать витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж.

7. Система контроля и зачетные требования

7.1 Требования к результатам реализации программы

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки:

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

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

Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую 10-бальную систему для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива.

Нормативы оценки морфологических данных гимнасток

№	Компоненты оценки	Требования (в скобках -юн.)	Сбавка, баллы
1	Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, рук и ног	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные - 1,0 балл
2	Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения -1,0 балл
3	Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые изгибы позвоночника (шейного, грудного, поясничного), положение плеч, лопаток, таза	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения -1,0 балл
4	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

7.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	результат
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	"5" - касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6 - 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	"5" - 45° "4" - 30° "3" - 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны Рисунок (не приводится)	"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
Гибкость, подвижность позвоночного столба	Мост на коленях	5 - колени вместе, локти прямые 4 - недостаточная складка в наклоне, руки согнуты 3 - недостаточная складка, согнутые руки, колени врозь 2 - наклон назад, руками до пола 1 - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость	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
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	Из И.п. лежа на спине	5 - 10 раз

способности	1. Сед до горизонтали 2. И.п.	4 - 9 раз 3 - 8 раз 2 - 7 1 - 6
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.п. лежа на животе руки за голову, ноги закреплены 1. Прогнуться назад 2. И.п.	5 - 10 раз до горизонтали 4 - 8 3 - 6 2 - 5 1 - 4

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие хореографического зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;

Оборудование и спортивный инвентарь

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ковровое покрытие в зал	штук	1
2.	Мяч для художественной гимнастики	штук	18
3.	Обруч гимнастический	штук	18
4.	Скакалка гимнастическая	штук	18
5.	Зеркало	штук	1
6.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
7.	Мат гимнастический	штук	10
8.	Пианино	штук	1
9.	Пылесос бытовой	штук	1
10.	Станок хореографический	комплект	1
11.	Скамейка гимнастическая	штук	5
12.	Стенка гимнастическая	штук	18
13.	Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера)	штук	1
14.	Рулетка 20 м металлическая	штук	1

Используемая литература

1. А. Крефф; М. Каню Женщина и спорт, М., 1986г.
2. Б. Собинов Путь к красоте, «Молодая гвардия», 1964г.
3. Боброва Г. Искусство грации. – М.: Детская литература, 1986.
4. В. Ванслов Балеты Григоровича и проблемы хореографии, М., «Искусство», 1971г.
5. В. Кирсанов Спорт, музыка, грация, М., «Физкультура и спорт», 1984г.
6. В. Костровицкая, А. Писарев Школа классического танца «Искусство», Ленинградское отделение, 1978г.
7. В.В. Мироненко О структуре выразительных движений. Республиканский научно – методический сборник «Психология», 1977г.
8. Г. Боброва Искусство грации, Ленинград, 1986г
9. Г. Боброва Художественная гимнастика в школе, М., 1978г.
10. Грациозо Чеккетти Полный учебник классического танца, М., 2007г.
11. Д. Сивакова Уроки художественной гимнастики, М., 1968г.
12. Ж. Шишманова Большой путь, М., 1980г.
13. Ж.А. Белокопытова , «Методические рекомендации по организации и методам отбора в ДЮСШ по специализации художественная гимнастика», Киев, РНМЖ, 1978 год
14. Женская гимнастика под ред. Л. Лансон, М., 1976г.
15. З. Вербова Искусство произвольных упражнений, М., Физкультура и спорт, 1967г.
16. И. Шипилина Хореография в спорте, Ростов-на-Дону, 2004г.
17. Качетджыева Л., Ванкова М., Чуприянова М. Обучение детей художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
18. Л.А. Карпенко, «Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой», Ленинград, ГДИФОК, 1989 год
19. Л.П. Орлов, «Художественная гимнастика», Москва, Физкультура и спорт, 1973 год
20. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
21. М. Шолих Круговая тренировка, М., Физкультура и спорт, 1967г.
22. Мавромати Д. Упражнения художественной гимнастики. – М.: Физкультура и спорт, 1972.

23. Н.Н. Тарасов «Классический танец», М., Искусство, 1971г.
24. Основы технической подготовки в художественной гимнастике
Метод. Рек. Киев Изд-во КГИФК 1991 Овчинникова Н.А.
25. От простого к сложному. Гимнастика ежегодник 1986. Найпак В.Д.
26. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей
средствами гимнастики. И.А. Винер Н.М. Горбулина О.Д. Цыганкова
27. Рабочие программы. Физическая культура гимнастика. Предметная
линия учебников под редакцией И.А. Винер. И.А. Винер
Н.М. Горбулина О.Д. Цыганкова
28. С. Токарев Гимн гимнастике, М., «Физкультура и спорт», 1984г.
29. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой
квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие
Москва Всероссийская федерация худ. гимнастики 2001г. Говорова
М.А Плешкань А.В.
30. Т. Лисицкая Хореография в гимнастике, М., 1984г.
31. Т. Ротерс Музыкально – ритмическое воспитание в художественной
гимнастике, М., 1989г.
32. Т.С. Лисицкая, «Художественная гимнастика: учебник для институтов
физической культуры», Физкультура и спорт, 1982 год.
33. Учебное пособие – СПб Изд – во СПбГАФК 2000 Карпенко Л.А
34. Художественная гимнастика под ред. Орлова, М., «Физкультура и
спорт», 1973г.
35. Художественная гимнастика под ред. Т. Лисицкой, Учебник для
институтов физической культуры, М., 1982г.
36. Художественная гимнастика. / Под ред. Ю. Шишкаревой и Л. Орловой.
– М.: Физкультура и спорт, 1954.
37. Художественная гимнастика учебник под общей редакцией
профессора Л.А. Карпенко Москва 2003г.
38. Художественная гимнастика под ред. Л. Орлова, М., 1965г.
39. Э.П. Аверкович Анализ произвольный упражнений в художественной
гимнастике и пути совершенствования исполнительского мастерства
сильнейших гимнастов. Автореферат, М., 1980г.
40. Я. Аркаев, Н.И. Кузьмина «О модели построения многолетней
спортивной тренировки в художественной гимнастике» - Москва,
Госкомспорт СССР, 1989 год

