

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Первомайская детско - юношеская спортивная школа»
Первомайского района Тамбовской области.

Рассмотрена
На педагогическом совете
МБОУ ДО «Первомайская
ДЮСШ»
Протокол № 1 от _____

Утверждено
приказом директора
МБОУ ДО «Первомайская
ДЮСШ»
Приказ № _____ от _____

**Образовательная предпрофессиональная программа
«Художественной гимнастика».**

Срок реализации программы – 8 лет.

Разработчики:

Филатова Татьяна Александровна – заместитель директора МБОУ ДО
« Первомайская ДЮСШ».

Мельниченко Виктория Викторовна – тренер-преподаватель по
художественной гимнастике МБОУ ДО « Первомайская ДЮСШ».

**Первомайский
2015 год**

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Образовательная предпрофессиональная программа по виду спорта «Художественная гимнастика» - является основным документом, определяющим направленность и содержание образовательного процесса.

Программа составлена в соответствии с учетом основных нормативных и правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика», приказ Минспорта России от 05.09.2013 г. № 40.
- «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», приказ Минспорта РФ от 12.09.2013г. № 730
- Устав МБОУ ДО «Первомайская ДЮСШ», утвержден Постановлением администрацией Первомайского района Тамбовской области № 743 от 31 августа 2015 г .

Данная программа сохраняет преемственность существующих подходов и принципов, содержит необходимые разделы, отвечающие современным требованиям на этапах многолетней спортивной подготовки, и является более приемлемой для условий нашей организации. Программа составлена с учетом передового опыта обучения и тренировки гимнасток, результатов последних научных рекомендаций в данном виде дополнительного образования, практических рекомендаций по возрастной теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а так же с учетом имеющейся спортивной базы и педагогического контингента.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки гимнасток, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. Педагогическая целесообразность заключается в систематизации имеющегося педагогического опыта, рекомендаций данных в последних нормативных актах и разработке конкретных методических и практических приемов используемых в процессе воспитания и обучения с учетом условий.

Задачи спортивной подготовки.

- вовлечение максимального числа детей в систематические занятия спортом, выявление их склонностей и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом.
- формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществление всестороннего гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями учащихся;
- 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, выразительности и артистизма.

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

Художественная гимнастика - сложно координированный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества технических движений свободного характера объединенных в композицию.

Спортивная подготовка в художественной гимнастике - многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся. Вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). Соревнования проходят на гимнастическом ковре размером 13x13 метров. Классическое многоборье (4 упражнения) — олимпийская дисциплина.

Дисциплины:

- личное (индивидуальное) первенство может быть представлено многоборьем и соревнованиями в отдельных видах (финалы). Классическое многоборье – 4 вида (например, обруч, мяч, булавы, лента, в зависимости от разряда);

- групповые упражнения - олимпийская дисциплина, подразумевающая одновременное выполнение программы пятью гимнастками с одним предметом (например, пять мячей, пять пар булав), или с двумя видами предметов (например, три обруча и два мяча).

Победители определяются в многоборье, и в отдельных видах.

Тренировки гимнасток младшего возраста ограничиваются несколькими часами в день. Старшего возраста — доходят до четырнадцати часов в день. Главные качества гимнастики — это сила воли, выносливость и пластика. Как правило, уже в 14-16 лет многим спортсменам приходится расставаться с гимнастикой или переходить в спортивный балет. Лишь немногие гимнастки продолжают спортивную карьеру до 20-23 лет, и только единицы продолжают соревноваться в более старшем возрасте.

Если сравнивать со спортивной гимнастикой, то художественная гимнастика - более доступный и безопасный вид спорта. Однако предъявляются очень высокие требования к внешнему виду спортсменов.

Программа предназначена для детей в возрасте 6 - 14 лет. Период освоения программы - 8 лет. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на 2 этапах:

- этап начальной подготовки (срок обучения – 3 года)

- тренировочный этап делится на два периода: период начальной специализации (срок обучения - 2 года); период углубленной специализации (срок обучения - 3 года).

Важной и органичной частью образовательного процесса является отбор детей в группы начальной подготовки. Главные критерии отбора – одаренность и способность.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься художественной гимнастикой, и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача. Минимальный возраст для зачисления в группу начальной подготовки первого года обучения 6 лет. Продолжительность этапа начальной подготовки – 3 года.

На тренировочном этапе: (до 2-х лет обучения - этап начальной специализации) повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, овладение основами техниками художественной гимнастики, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по художественной гимнастике, уточнение спортивной специализации.

Тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения - этап углубленной тренировки) направлен на: совершенствование техники художественной гимнастики, развитие специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, накопление соревновательного опыта.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления, минимальное и максимально количество в группах. Нормативы тренировочной нагрузки.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Мин./максимальная наполняемость (чел)	Количество занятий в неделю	Кол-во часов в неделю/ Общий объем подготовки (часов в год)
Этап начальной подготовки	1 год обучения	6	14/25	3	6/312
	2 год обучения	6-7	12/20	4	8/416
	3 год обучения	7-8	12/20	4	8/416
Тренировочный этап	1 год обучения	8 -9	12/14	4	12/624
	2 год обучения	9-10	12/14	5	15/780
	3 год обучения	10-11	8/12	6	18/936
	4 год обучения	11-12	8/12	6	18/936
	5 год обучения	12-13	8/12	6	18/936

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, в %

Разделы подготовки	ЭТАП ПОДГОТОВКИ							
	Начальный			Тренировочный				
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Теоретическая подготовка	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%
Общая физическая подготовка	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%
Специальная физическая подготовка	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
Избранный вид спорта	45%	45%	45%	45%	45%	45%	45%	45%
Технико-тактическая подготовка	30%	30%	30%	25%	25%	25%	25%	25%
Психологическая подготовка	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	5%	5%	5%	5%	5%
Промежуточная и итоговая аттестация.	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%
Участие в соревнованиях	7%	7%	7%	7%	7%	7%	7%	7%
Хореография	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%
Самостоятельная работа	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%
ИТОГО:	312	416	416	624	780	936	936	936

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Организация образовательного процесса с учащимися ведется в течение всего календарного года.

Учебный план составлен на 52 недели, с учетом режима тренировочной работы из расчета 46 недель занятий в условиях образовательного учреждения и 6 недель в условиях летнего лагеря или по индивидуальной программе на период летнего отдыха. В каникулярное время учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана данной группы был выполнен полностью.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х академических часов – 3- 4 раза в неделю, в тренировочных группах – 3-х академических часов при 4- бразовых тренировочных занятиях в неделю.

Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия; индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях; самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам; -тренировочные сборы; участие в соревнованиях и иных мероприятиях; медико-восстановительные мероприятия; промежуточная и итоговая аттестация.

Разделы подготовки	ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ							
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1-й год	2-й год	3 –й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Теоретическая подготовка	16	21	21	31	39	47	47	47
Общая физическая подготовка	47	62	62	94	117	140	140	140
Специальная физическая подготовка	31	42	42	62	78	94	94	94
Избранный вид спорта	140	187	187	281	351	421	421	421
Технико-тактическая подготовка	94	125	125	156	195	234	234	234
Психологическая подготовка	16	21	21	31	39	47	47	47
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	31	39	47	47	47
Промежуточная и итоговая аттестация	9	12	12	19	23	28	28	28
Участие в соревнованиях	21	29	29	44	55	65	65	65
Хореография	62	83	83	125	156	187	187	187
Самостоятельная работа	16	21	21	31	39	47	47	47
Итого часов	312	416	416	624	780	936	936	936

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

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

В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную подготовку. Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями гимнасток, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров – преподавателей к его освоению.

Успех в подготовке спортсменок высокого класса определяются:

- теоретической подготовленностью и педагогическим мастерством тренера, его умением организовать образовательный процесс, разнообразно и интересно проводить тренировочные занятия, владением знаниями сенситивных периодов развития детей и подростков, способностью находить взаимный контакт со спортсменами, добиваться выполнения поставленных задач, повышать мотивацию действий занимающихся;
- рациональным планированием образовательного процесса, основанного на известных принципах построения спортивной подготовки и использованием достижений спортивной науки;
- сознательным участием спортсменок в тренировочном процессе;
- материальным обеспечением тренировочного процесса (условиями проведения занятий, состоянием спортивной базы, наличием инвентаря, медицинским обеспечением и т.д.).

В основе принципов построения спортивной подготовки лежат педагогические принципы воспитания и обучения. Главным принципом при планировании подготовки гимнасток является постепенность, обеспечивающая планомерную тренировку и единство трех тесно связанных компонентов: технической, физической и психологической подготовки.

При планировании многолетней подготовки, кроме того, необходимо учитывать следующее:

- строгую преемственность задач, средств и методов тренировки гимнасток; Выполнение нормативов общей и специальной физической подготовки;
- непрерывное совершенствование технического мастерства;
- планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом уровня спортивного мастерства;
- одновременное развитие физических качеств спортсменки на всех этапах обучения.

Каждый этап имеет свои задачи:

Этап начальной подготовки.

Основными задачами при работе с группами начальной подготовки должны быть:

- укрепление здоровья учащихся;
- содействие всестороннему физическому развитию;
- повышение уровня развития основных физических качеств;
- воспитание устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям гимнастикой;
- привитие элементарных гигиенических навыков;
- освоение элементов гимнастического стиля (осанка, выполнение упражнений с прямыми ногами, оттянутыми носками, действия свободными руками и др.);
- музыкально-ритмическое воспитание для развития навыков и качеств, определяющих культуру движения;

- овладение техникой базовых упражнений гимнастической «школы» в упражнении без предмета;
- овладение техникой базовых упражнений гимнастической «школы» со скакалкой;
- овладение техникой базовых упражнений гимнастической «школы» с обручем;
- развитие гибкости и подвижности в суставах;
- развитие выносливости и силы с использованием игрового метода.

Преимущественной направленностью образовательного процесса в группах начальной подготовки является выявление задатков и способностей детей. Преобладающими методами учебных занятий должны быть игровой метод применительно к задачам технической и физической подготовки юных гимнасток.

Тренировочный этап(этап спортивной специализации).

Основными задачами при работе с учебно-тренировочными группами должны быть:

- развитие специальных физических качеств;
- повышение общей физической подготовки;
- совершенствование техники базовых элементов гимнастической «школы»;
- обучение основам техники упражнений с предметами;
- освоение сложных элементов и соединений;
- воспитание специальной выносливости;
- развитие скоростно-силовых качеств с помощью специальных упражнений;
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей;
- воспитание волевых качеств;
- приобретение соревновательной и судейской практики.

Преимущественной направленностью образовательного процесса на учебно-тренировочном этапе является всесторонняя физическая подготовка, развитие физических и двигательных специальных качеств, обучение техники выполнения упражнений с предметами. Преобладающими методами учебных занятий должны быть практический и соревновательный методы.

Формы занятий по художественной гимнастике -

- теоретические и практические; тестирование (промежуточное и итоговое);
- участие в соревнованиях;
- восстановительно-профилактические мероприятия;
- просмотр видеозаписей, учебных фильмов, соревнований спортсменок высокого класса;
- индивидуальные занятия;
- домашнее задание;
- тренировочные сборы;
- спортивно-оздоровительные лагеря ;
- спортивно-массовые мероприятия;
- прохождение инструкторской и судейской практики.

Методы обучения:

- словесный метод (беседа, рассказы, объяснения, разбор, указания, распоряжения, описания.)

Наглядный метод:

- использование учебных, наглядных пособий, видеозаписей соревнований квалифицированных гимнасток. Демонстрация (живой показ, пример).

Практический метод:

- метод упражнений, целостный и расчлененный метод разучивания, соревновательный метод, игровой метод, метод круговой тренировки.

Программный материал для теоретических занятий.

Теоретическая подготовка, имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить гимнасток осмысливать и анализировать как свои действия.

Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих гимнасткам необходимо приучать посещать соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи с соревнований по художественной гимнастике. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. Обычно она проводится в форме 15-20 мин. бесед, которые проходят, как правило, в начале тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовками как элемент практических знаний. В младшей группе длительность беседы может быть увеличена до 30 мин. или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут.

Теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях в художественной гимнастике, его истории и предназначению. Причем, в группах начальной подготовки знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В тренировочных группах теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история художественной гимнастики, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

Теоретические знания позволяют спортсменкам художественной гимнастики правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

В теоретической подготовке необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Темы теоретических занятий.

Тема 1. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Классификация и терминология художественной гимнастики.

Понятия о технике художественной гимнастики.

Техническая подготовка художественной гимнастики и факторы, ее определяющие.

Хореографическая подготовка художественной гимнастики и факторы, ее определяющие.

Общая характеристика спортивной тренировки.

Средства тренировки спортсмена (физические упражнения, мыслительные упражнения,

средства восстановления работоспособности).

Технические средства и тренажеры в подготовке спортсмена.

Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи) в обучении и совершенствовании спортивной техники.

Периодизация спортивной тренировки.

Тема 2. Правила соревнований, их организация и проведение.

Соревнования по художественной гимнастике, их цели и задачи.

Дата и место соревнований.

Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Виды соревнований. Система проведения соревнований.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма.

Строение человека, скелет, кости, связки.

Мышечная система и ее функции. Мышцы, органы движения, работа мышц при различных движениях туловища, головы и шеи, верхних и нижних конечностей.

Основные сведения о кровообращении и функции крови. Сердце и кровеносные сосуды.

Дыхание. Газообмен. Легкие. Значение сердечнососудистых и дыхательных систем для жизнедеятельности организма.

Органы пищеварения: обмен веществ в организме, выдыхательная система. Нервная система: центральная, периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств. Роль нервной системы в управлении движениями человека. Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей для достижения высоких спортивных результатов.

Тема 4. Гигиенические знания умения и навыки; Режим дня, закаливание организма,

Основы спортивного питания.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Поддержание в чистоте кожи, волос, ногтей. Гигиеническое значение водных процедур. Основные правила закаливания. Основные средства закаливания.

Методика применения закаливающих процедур. Режим питания. Основы рационального питания. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы для занимающихся художественной гимнастикой.

Питание спортсмена в период снижения веса. Контроль состояния здоровья в период снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счет ограничения питания и парной бани. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований.

Общий режим спортсмена. Режим труда, отдыха, питания до и после тренировки, во время соревнований. Гигиена сна. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Вред курения и спиртных напитков. Фармакология. Антидопинговая профилактика, ее содержание и вред. Вентиляция, температура воздуха, освещенность и влажность в спортивном зале. Уборка зала.

Тема 5. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Оборудование залов для занятий художественной гимнастикой. Спортивная одежда и обувь спортсменки, уход за ними. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях художественной гимнастикой.

Тема 6. Техника безопасности на занятиях по художественной гимнастике

Профилактика травматизма на занятиях по художественной гимнастике Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в художественной гимнастике. Профилактика травматизма на занятиях по художественной гимнастике. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в художественной гимнастике, их профилактика. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах. Последствие нерациональной тренировки спортсменов. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке.

Утомление: причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др.

В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место.

Физическая подготовка. (для всех учебных групп)

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

- всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений художественной гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную.

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

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

Основными принципами СФП занимающихся художественной гимнастикой являются:
- соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;

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

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

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

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

1. Проприоцептивная (тактильная) чувствительность – «чувство предмета». Для развития – выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения.
2. Координация (согласование) движений тела и предмета. Для развития – выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, ассиметричные движения, движения в парах и тройках.
3. Распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнершу, на «свой» предмет и предметы партнерш. Для развития – работа с двойными или двумя предметами, параллельная и ассиметричная, и работа с партнерами.
4. Быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет). Для развития – броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнера после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

Функциональная подготовка – это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества. Речь идет о развитии специальной выносливости, однако важность и трудоемкость работы дают основание для выделения ее в качестве особого вида подготовки.

Средствами функциональной подготовки могут быть:

- бег, кросс, плавание;
- 15-20 минутные комплексы аэробики, акробатики;
- танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;
- прыжковые серии упражнений, как без предмета, так и с предметами; особенно ценны прыжки со скакалкой;
- сдвоенные соревновательные комбинации;

- круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

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

Восстановительные мероприятия:

массаж с растиркой;

корректирующая гимнастика в положениях сидя и лежа;

водные процедуры: душ, бассейн, море;

витаминоизация: травы, настойки и поливитамины;

пассивный отдых: дневной и ночной сон;

отвлекающие мероприятия: просмотр кинофильмов, посещение концертов, дискотеки, прогулки и др.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения.

Строевые упражнения. Понятие «строй», «шеренга», «колонна», «двухшеренговый строй», «ряд», «фронт», «направляющий», «закрывающий», «интервал», «дистанция».

Предварительная и исполнительная команды.

Повороты налево, направо, кругом, полворота.

Расчет.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым и походным шагом.

Обозначение шага на месте и в движении.

С движения вперед обозначение шага на месте.

Остановка.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег.

Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом.

Фигурная маршировка. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход.

Противоходы налево, направо, внутрь, наружу. Движение по диагонали и по косым направлениям на заданные точки. Движение змейкой, петлей, скрещением. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Перестроение дроблением шагами (приставные, шаги галопа), прыжками. Размыкание уступами (после расчета).

Упражнения без предметов.

Для рук: поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в различном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления соупражняющейся, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре у стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа, в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно – правой, левой) назад при сгибании рук, то же, но одновременно с разгибанием рук, то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки) и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в смешанных висах, в висе). Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

Рывковые движения руками с максимальной амплитудой: рывки внутрь прямыми руками перед лицом, за головой; рывки внутрь перед телом прямыми руками, согнутыми носками, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке), с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад с поворотами туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке, с гимнастическими палками на лопатках.

Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3 кг) и другими отягощениями.

Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу(скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание ног и туловища до прямого угла в седе и др.

Удержание туловища в различных положениях (наклонах, упорах, в седах, с закрепленными ногами).

Для ног. Сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону, вперед – наружу (и внутрь), назад – наружу (и внутрь).

Пружинящие Полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом.

Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед книзу) в сторону, назад, в сторону вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 градусов и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лужа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или соупражняющейся.

Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами.

Различные сочетания движений ногами с движением туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения вдвоем: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением и с помощью).

Гимнастическая скамейка: в упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой); стоя на полу и опираясь ногой о скамейку – наклоны с различными положениями рук и движениями руками; сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища; лежа на скамейке – поднимание ног до положения стойка на лопатках и медленное опускание тела в положение лежа и др.

Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка: стоя лицом (боком, спиной) к стенке – поочередные взмахи ногами; стоя боком (лицом) к стенке, нога на 4-5 рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивание и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседания на одной и обеих ногах, пружинные сгибания ног, наклоны вперед с махом ногой назад. Из стойки на одной, другая на рейке – наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге; стоя спиной к стенке – наклоны вперед с поочередными перехватами руками.

Из стойки спиной к стенке или сидя на пятках, перехватывая руками вниз по рейкам, перейти в мост или наклон назад на коленях, перехватом вверх перейти в исходное положение.

Из положения лежа на спине, хватом за первую рейку – сгибаясь, стойка на лопатках, опускание вперед в исходное положение; из положения лежа, зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты.

Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Другие виды спорта.

Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200м). чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин.) бег с изменением скорости.

Прыжки в длину с места и с разбега.

Коньки. Фигурное катание – простейшие фигуры и несложные соединения.

Плавание. Плавание любым способом без учета времени. Проплывание дистанции на скорость и на выносливость (с учетом возраста).

Подвижные и спортивные игры. Эстафеты с бегом, прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мячей, с расстановкой и собиранием предметов (булавы, мячи, и др.); волейбол, баскетбол, бадминтон и другие.

Туризм. Походы – прогулки. Пешие и лыжные загородные прогулки. Подготовка и сдача норм комплекса ГТО (в соответствии с возрастом).

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах и на одной ноге. Махи ногами: вперед, в сторону, назад в кольцо, с задержкой в кольце.

Шпагат, шпагат левой, шпагат правой с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением).

Стоя лицом или боком к гимнастической стенке, одна нога на рейке, с захватом или самозахватом – наклоны вперед, в сторону. Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-240 секунд); мост (держат 20-40 секунд). Поднимание ноги, растягивание слабый резиновый амортизатор.

Примечание1: упражнения включаются в каждый урок. Наклоны вперед, назад должны обязательно сочетаться с волнами и круговыми движениями туловищем.

Упражнения для увеличения подвижности в суставах для старших разрядов усложняют изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоем, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентировки в пространстве.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинным шагами) и бега в чередовании с остановками на носках, носке одной ноги с различным положением свободной ноги и рук (держать 6-60 секунд); ходьба обычным шагом, на носках с одновременными движениями головой в различных плоскостях пространства (повороты, наклоны в стороны, вперед и назад, кружения по ходу и против часовой стрелки).

Фиксация заключительной фазы волны, взмахи, приземления после прыжка, остановки после поворотов, равновесия после сложных элементов (2-8 сек.); наклоны вперед, назад и в сторону в стойке на носках и носке одной ноги с различными положением рук; упражнения на рейке гимнастической скамейки, низком и стандартном бревнах; акробатические элементы в сочетании с остановками в стойке на носках, носке одной ноги; выполнение различных упражнений с выключенным зрительным анализатором;

прыжки толчком двумя с поворотом на 360 градусов (сериями : 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами) ; из стойки на носках- бросок предмета на расстояние 4-6 м, быстрый бег, ловля предмета в стойке на носках (на носке одной) – держать 4 сек. (постепенно усложнять дополнительными движениями предметом).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 секунд, за 8 секунд и т.д.); чередование прыжков с ходьбой; различные прыжки с вращением обруча, ударами мячом об пол; бег в быстром темпе с переменной направлением (без предмета и с различными предметами в руках). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и другие предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – вставание на носки (на время: за 10 секунд – 15 раз; повторить серию 3-4 раза с интервалом для отдыха 1-3 минуты); то же в стойке носки вместе, носки врозь.

Пружинный шаг (10-15 секунд), пружинный бег (20-45 секунд). Приседание с отягощениями, с соупражняющейся, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, количество подходов 3-4, темп быстрый, отдых 1 минута).

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать).

Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа.

Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке), прыжки через скамейку (боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек (на прямых ногах).

Прыжки в глубину с высоты 30-40 см в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, количество серий 5-6, интервал отдыха между сериями 1 минута).

Упражнения для развития координации движений.

Жонглирование двумя, тремя мячами. Упражнения типа разминки с предметами (мячи, скакалки, обручи). Прыжки (с предметом) через вращающуюся длинную скакалку, пробегание по одиночке и парами под музыку (на определенное количество тактов).

Броски и ловля мяча, обруча, скакалки, булавы и других предметов на заданную высоту 2,3,4,5, 6 м) в стойке на носках, после серии поворотов; то же, но с утяжеленными предметами (два соединенных обруча, две ленты и т.д.); то же, но бросок с закрытыми глазами, ловля с открытыми; переброска одного или двух предметов в группе при различном построении.

Выполнение небольших учебных комбинаций с предметом и без предмета (без музыки и под музыку). Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры, на повышенной опоре.)

Изучение техники упражнений художественной гимнастики.

Музыкально-двигательная подготовка (для всех групп).

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.

Характер и динамика музыки. Движение шагом или бегом под музыку различного характера – спокойную, бодрую, веселую и др.

Увеличение или уменьшение амплитуды движения в соответствии с силой звука.

Характер музыки: спокойная (плавная), оживленная (отрывистая), энергичная (бодрая); отражение характера музыки в движениях.

Динамические оттенки музыки. Упражнения, соответствующие различным оттенкам музыки: форте – ходьба по широкому кругу, на пиано – по маленькому кругу; на форте – строевым шагом; на пиано – мягким шагом, шагом на носках; броски мяча вверх с постепенным увеличением силы и высоты при нарастании и с уменьшением при ослаблении силы звука; движения руками влево и вправо (стоя ноги врозь) и туловищем(с переносом тяжести тела с одной ноги на другую), с постепенным увеличением амплитуды движения и уменьшением в зависимости от силы звука; легкий бег на носках (постепенно увеличивая резкость и силу толчка) с переход на острый, а затем на высокий бег (в соответствии с силой звука). Отражение музыкальных акцентов в движении: продвижение простым или вальсовым шагом и резкий поворот в другую сторону на акцент в музыке; пружинные движения ногами и прыжок «выпрямившись» на акцент музыке и др.

Танцевальные комбинации, отражающие различные оттенки музыки.

Понятие о музыкальной фразе; соответствие движений построению музыкальной фразы; упражнения: обозначение конца музыкальной фразы хлопком; изменение направления движения с началом новой музыкальной фразы, на первую фразу – бросок мяча партнеру; на вторую – фразу – обмен местами с партнером и др.

Понятие о музыкальном предложении; упражнения , соответствующие построению музыкального предложения: продвижение шеренгами вперед и назад, изменяя направление движения в соответствии с началом нового предложения (музыка – любой марш); продвижение парами (стоя боком друг к другу и держась за руки) под руками впереди стоящей пары (начало движения следующей пары соответствует началу нового предложения); то же , продвигаясь бегом или русским шагом и т.д.(на последние звуки музыкального предложения вся группа отходит назад).

Понятие о построении двух и трехчастного музыкально произведения и построении композиционного рисунка движения.

Понятие о сложных построениях музыкального произведения. Сочетание движений с музыкой сложной формы.

Темп. Понятие о темпе, его связь с характером музыкального произведения.

Обозначение музыкальных темпов (умеренный – модерато, быстрый – аллегро, медленный – анданте, очень медленный – ларго, ленто, очень быстрый - престо, виваче) и воспроизведение их шагом, бегом. Различные движения туловищем, ногами, руками в разном темпе. Изменение амплитуды движения в зависимости от темпа. Ускорение и замедление темпа. Изменение характера музыки при перемене темпа.

Упражнения на устойчивость в темпе: продолжение ходьбы, бега, упражнений для рук в заданном темпе, после прекращения музыки. Танцевальная комбинация из шагов польки или вальса на 8 тактов (с музыкой и без музыки), сохраняя заданный темп.

Ускорение и замедление ходьбы, бега, прыжков в 2-4 раза. Постепенное ускорение и замедление темпа. Ускорение и замедление музыкальных тем в два раза.

Метр, размер, такт – общие понятия; упражнения: на каждую первую долю такта – хлопок и энергичный шаг, на остальные стоять; на первую долю такта – энергичный шаг, на остальные – уменьшить силу шага; то же на музыкальный отрывок трех- и двухдольного размера м др.; выявление повторяющегося акцента и его периодичности и выделение метрического акцента при шаге ударом ноги (шагать только на сильную долю такта).

Выделение сильных и слабых долей такта. Упражнения: стоя руки вверх – на сильную долю такта резкое опускание рук вниз, на остальные доли – плавное поднимание вверх (такт 4/4); на сильную долю такта – глубокий присед, на остальные – плавное выпрямление; на сильную долю такта – прыжок с левой ноги на правую, на остальные – два спокойных шага вперед; то же, но меняя ногу ($\frac{3}{4}$ такт).

Понятие о сложных размерах музыкальных произведений и о произведениях с переменным счетом. Особенности группировки восьмых в размерах 3/8 и 6/8. размеры 5/4, 6/4, 5/8.

Сочетание движений с музыкой сложных размеров и с переменным счетом.

Ритмический рисунок. Ознакомление с музыкальными долями (целая $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{8}$, $\frac{1}{16}$); упражнения, соответствующие длительности этих долей.

Понятие о мелодии. Движения, соответствующие линиям мелодий (типа: на восходящую линию мелодии – из упора присев постепенно встать на носки; на нисходящую – из стойки на носках, руки вверху, опуститься на колени и затем перейти в сед на пятки, голову наклонить вперед, а руки отвести назад; на волнообразную линию мелодии – показать отвести назад; на колоннообразную линию мелодии – показать рукой движение мелодии).

Выполнение движений более сложного ритмического рисунка с одновременным дережированием. Свободное исполнение ритмических рисунков, отражающих наиболее яркие черты музыкального примера. Исполнение на память коротких ритмических рисунков непосредственно после однократного прослушивания музыки.

Дополнительно для групп высшего спортивного мастерства. Прослушивание.

Техническая подготовка.

(для начальной подготовки)

Упражнения без предмета.

Ходьба и бег. Мягкий шаг и скользящий бег. Ходьба на носках и лёгкий бег.

Упражнения для рук: основные положения рук; поочередное (одновременное) поднимание (опускание) рук; поочередное поднимание и одновременное опускание рук; круговые движения; поднимание рук вперед, назад, в стороны напряженно, мягко, в различном темпе; разностороннее движение рук; сгибание и разгибание кисти; одновременное и последовательное сгибание, разгибание пальцев; расслабление рук одновременное и последовательное; махи руками из различных исходных положений.

Упражнения для ног: полуприседание и приседание в различных стойках у опоры и без опоры, лицом и боком к опоре; стойка боком к опоре, держась одной рукой за опору – выставление ноги (дальней от опоры) вперед и возвращение ее в исходное положение (выполнять с большим напряжением, в медленном темпе); то же с поочередным касанием пола пяткой и носком; из различных и.п. – движения прямой ногой, вперед, назад, в сторону, те же движения согнутой ногой; поднимание согнутой ноги вперед, назад и в сторону с последующим разгибанием; поднять согнутую ногу вперед и прижать стопу к опорной ноге (у голени или колена); стоя лицом к опоре – мах прямой ногой в сторону (держать), выпад в сторону, возвратиться в и.п.; то же, но стоя боком к опоре, в выпаде руки вверх; махи свободной ногой вперед, назад; стоя лицом к гимнастической стенке, закрепив одну ногу стопой за 4-5 рейку – наклоны вперед и выпрямление; то же, но стоя боком к опоре; из упора сидя спиной к гимнастической стенке – поднять ноги к груди (носки касаются пола), затем одновременное и поочередно разгибать ноги, скользя носками по полу; из того же и.п. поднимание прямых ног; из стойки на носках, спружинив, встать на носок одной, другую поднять вперед, назад или в сторону (движение руками произвольное или по заданию); попеременные пружинные движения ногами; то же в стойке одна нога впереди; быстрые пружинные движения ногами с последующей остановкой на носках; руки в стороны, одновременное напряженное

сгибание рук (локти прижаты к туловищу, кисти к плечам, пальцы сжаты в кулак) с последующим напряженным разгибанием.

Упражнения для туловища: из о.с. (спиной к гимнастической стенке, станку) – наклон вперед коснуться руками пола (ноги прямые); стоя лицом к гимнастической стенке (вплотную) руки на рейке на уровне пояса – наклоны назад; то же в различных стойках (ноги врозь, вместе, на полной стопе и на носках); стоя боком к опоре, держась одной рукой за опору на уровне пояса, оттянуться в сторону.

Полуприсед с наклоном вперед и выгнутой спиной. Из упора стоя на коленях – выгибание и прогибание спины, то же сидя на пятках, руки за спиной; перемена седа с одного бедра на другое через стойку на коленях; из стойки на коленях - наклоны назад до касания руками пола; из упора лежа на согнутых руках, разгибая руки, наклон назад (бедра касаются пола); лежа на животе – наклон назад, поднимая руки вверх; из седа на пятках с наклоном (опираясь руками впереди) – не меняя положения туловища и головы, встать в упор на коленях, затем мягко прогибая спину, согнуть руки до касания грудью пола и скользящим движением назад вернуться в и.п.; то же в обратной последовательности (начиная скольжение грудью вперед); лежа на спине – напрячь все мышцы и расслабить их, встать на колени (руки в стороны), мягко сесть на пятки (расслабить руки, голову, плечи). Волна из положения, сидя на пятках; то же у опоры, стоя лицом и боком к опоре.

Равновесия. Из основной стойки – стойка на носках, то же руки в стороны и вверх; у опоры – стойка на одной ноге, другая назад (вперед) прямая (согнутая), с различными положениями свободной руки; остановка на носках после различных шагов или бега.

Повороты. Поворот переступанием на 180-360 градусов. Скрестный поворот на 180-360 градусов; шагом вперед одноименный поворот на 90-180 градусов, свободная нога назад прямая (или согнута вперед и прижата к опорной), руки произвольно.

Прыжки. Скачок с разноименным движением рук стоя лицом к опоре; прыжки пружинными движениями вверх на обеих ногах; прыжок с обеих ног на одну, другая назад (в сторону); отрытый и закрытый прыжок; прыжок выпрямившись.

Акробатические упражнения.

Группировка сидя, лежа на спине, в приседе, стоя на коленях. Перекаты вперед, назад в группировке из различных положений: лежа на спине, сидя, из упора присев. Перекаты вправо, влево из положения лежа и из положения стоя на коленях. Из упора присев кувырки вперед, назад и упор присев и на коленях. То же через плечо и назад в упор стоя на коленях. Стойка на лопатках с опорой руками о спину, движения одной, двумя ногами в стойке. Мост из положения лежа, стоя ноги врозь (с помощью); вставание с моста.

Элементы народного танца.

Приставные шаги вперед; шаги галопа вперед, назад, в сторону; шаги польки вперед, назад (поодиночке и парами); элементы белорусской пляски – основной шаг вперед, назад, на месте, с поворотом, подскоки с поворотом.

Упражнения с предметами.

Мяч. Броски вверх и ловля двумя руками и одной рукой в различном темпе и на различную высоту; то же с пружинными движениями ногами. Броски об пол и ловля двумя и одной рукой; то же в сочетании шагом бегом, несложными прыжками. Броски мяча под руку, ловля той же и другой рукой; то же передавая тяжесть тела с одной ноги на другую, в движении (шагом и бегом). Перекачивание мяча (двух мячей одновременно) вперед, в сторону, назад, сидя на полу, стоя на коленях, в упоре присев, в различных построениях – кругах, колонне, шеренге. Передача мяча по внезапному сигналу.

Перебрасывание мяча друг другу различными способами, стоя попарно (лицом, боком, спиной друг к другу). Отбивы мяча вверх и об пол двумя руками и одной рукой, на месте и в движении (шагом, бегом, прыжками). Броски и ловля мяча с приседанием.

Скакалка. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, простые и с промежуточным прыжком, вращая скакалку вперед и назад. Перепрыгивание через скакалку одна нога впереди

другой, поочередное перепрыгивание на левой, на правой ноге с высоким подниманием бедра.

Прыжки на двух ногах (в момент промежуточного прыжка поднимание одной ноги вперед или в сторону). Махи скакалкой над головой, слева, справа, под ногами, то же перепрыгиванием скакалки. Бег широкими шагами. Различные соединения и закрытый прыжок через скакалку. Различные соединения из пройденных элементов.

Упражнения с булавами. Движения в лицевой плоскости. Махи из различных исходных положений, перед телом и за телом. Махи односторонние и разносторонние поочередно и одновременно перед телом и за телом. Большие круги одной и двумя руками, односторонние и разносторонние, поочередно и одновременно. Махи и круги в сочетании с приставными шагами, шагами галопа в сторону с движениями ногами на месте, с поворотами и т.д.

Движения в боковой плоскости. Махи из различных исходных положений.

Односторонние махи, поочередно и одновременно. Односторонние круги поочередно, последовательно. Махи и круги в боковой плоскости в сочетании с различными шагами, с шагами галопа, с полуприседами и поворотами. Средние круги перед телом вправо, влево. Соединение махов, больших и средних кругов перед телом.

Техническая подготовка. (для тренировочных групп)

Для тренировочного этапа 1 года обучения.

Упражнения без предмета.

Ходьба и бег. Приставной шаг вперед, в сторону, назад. Пружинный шаг, высокий шаг. Лёгкий бег вперед, назад с подниманием и опусканием рук.

Упражнения для рук. Поочередное сгибание и разгибание пальцев. Одновременное сгибание и разгибание пальцев. Последовательное касание пальцами большого пальца (выполняется медленно и быстро). Последовательное сгибание и разгибание пальцев, начиная с мизинца. Сгибание, разгибание и отведение кисти.

Поднимание рук вперед, в стороны, вверх (сначала плечо, затем предплечье и кисть); опускание с расслаблением (одну руку вперед, другую в сторону). Движения руками вправо и влево с отстающей кистью. Круги одной и обеими руками в лицевой и боковой плоскости. Взмахи руками вперед, вверх, в сторону; круговой взмах внутрь и наружу. Соединение кругов и взмахов руками с пружинными движениями ногами, выпадами, ходьбой, бегом, прыжками. Пружинные движения руками в стороны, вниз. Волна одной и обеими руками.

Упражнения для ног (у опоры и без опоры). Основные положения ног (основная стойка, I, II, IV позиции). Полуприседе, приседы в основной стойке, I, II, IV позициях (лицом и боком к гимнастической стенке, станку).

Из I позиции – отведение ноги (скользя по полу) в сторону на носок и возвращение ее в исходное положение; от пола, затем опустить на носок и, скользя по полу, приставить к опорной; то же в полуприседе (вперед, в сторону, назад, лицом и боком к опоре); выставить ногу вперед на носок (скользя по полу), затем поднять и согнуть ее под прямым углом и, опуская на носок, приставить к опорной; то же, поднимаясь на носок опорной ноги; выпады в сторону, назад (руки вперед, вверх, в стороны, нога скользит по полу). Из положения нога на рейке на уровне пояса – наклониться вперед или в сторону (при наклоне вперед коснуться грудью бедра). Из I позиции – согнуть ногу, колено отвести в сторону и, касаясь носком коленного сустава опорной ноги, опустить ногу, скользя по

опорной; поднять ногу вперед, в сторону, назад (выполняется медленно); то же махом, то же лежа на спине (на полу).

Из упора сидя сзади – поднять ногу (носки касаются пола), поочередно разогнуть их вперед и, скользя по полу, разогнуть; то же, поднимая прямые ноги поочередно и одновременно; из седа на полу – наклониться вперед и грудью коснуться бедер (ноги вместе), пола (ноги врозь).

Из IV позиции – пружинное движение ногами в полуприсед и присед (одновременно и поочередно); то же, но с движением руками вперед или в сторону; то же с поворотами на 90 - 180 градусов; стоя на носках, спружинив встать на носок одной, другую поднять вперед или назад.

Упражнения для туловища (у опоры и без опоры). Наклоны вперед до касания руками пола и до горизонтального положения (прогнувшись); наклоны в сторону с различными положениями рук. Повороты туловища вправо и влево; стоя лицом к гимнастической стенке(станку) – наклоны назад (ноги врозь, вместе, на носках). Стоя боком к гимнастической стенке(станку) (ноги вместе, на носках), держась руками за реку(станок) (на уровне головы)- оттянуть влево (вправо); то же, но, стоя спиной к гимнастической стенке(станку), наклон назад и вперед.

Пружинное движение в круглый присед или полуприсед, руки вперед или в стороны. В упоре сидя – подтянуть ноги и обхватить их руками; то же лежа на спине.

Лежа на животе – наклон назад, опираясь руками; то же поднимая руки и ноги; то же, сгибая ноги к голове («корзиночка»).

Стоя лицом или боком к гимнастической стенке(станку) – круглый полуприсед на всей стопе, на носках обеих ног, на носке одной, другая прижата к опорной.

Волна вперед из круглого полуприседа на всей ступне и на носках; лежа на спине – напрячь и расслабить все мышцы; встать на колени (руки в сторону), мягко сесть на пятки (руки, голову, опустить и расслабить); стоя лицом к гимнастической стенке(станку), правая скрестно перед левой, руки на уровне плеч – поворот прогнувшись на 180 градусов, перехватывая руками рейку за спиной; то же парами, взявшись за руки лицом друг к другу; то же на носках.

Прыжки. Шагом правой прыжок на левую; то же с другой ноги; прыжок на обе ноги и с обеих на одну, другую назад или вперед; открытый прыжок, шагом; с переменного шага открытый прыжок, руки в стороны; с переменного шага открытый прыжок, руки в стороны; с переменного шага, прыжок шагом, руки в стороны; прыжок выпрямившись с поворотом на 180 градусов; прыжок со сменой согнутых ног.

Повороты. Поворот переступанием на 360 градусов; из скрестного положения ног поворот на носках на 360 градусов; то же с шагом; пружинным толчком разноименный поворот на 180 и 360 градусов; шагом-поворот на носке одной на 180 градусов, другую назад или полусогнутую вперед; из выпада одноименный поворот на 360 градусов, нога прижата к опорной.

Равновесия. Из о.с. – полуприсед, глубокий присед с различными положениями рук; то же из стойки на носках; то же шагом вперед с различными положениями рук; то же с пружинным шагом. Остановка на носках после различных форм бега, ходьбы, танцевальных шагов. Полуприсед на одной, другая полусогнута вперед, руки в стороны.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад. Кувырок в сторону в стойку на колено, другую в сторону на носок, руки в стороны. Кувырок назад через плечо в упор стоя на колене, другую назад. Мост из положения стоя и поворот в упор присев. Стойка на руках с помощью со упражняющейся. Переворот вперед в стойку на обе руки, в мост.

Элементы народного танца.

Шаги галопа в соединении со скачками, прыжками, лёгким бегом.

Шаги польки вперед, назад, с поворотом кругом; шаги польки в соединении со скачками, прыжками на одной, другую вперед или назад на носок.

Элементы русской пляски: основной шаг вперед, назад; скрестный шаг в сторону – «припадание», «гармошка».

Упражнения с предметами.

Скакалка. Прыжки толчком обеими ногами и одной ногой; вращая скакалку вперед, назад и в сторону; то же с промежуточными прыжками; то же с одной ноги на другую; прыжки, приседая в момент приземления. Прыжки с двойным вращением скакалки, с промежуточными прыжками, во время которых скакалка вращается один раз. Прыжки с одной ноги на другую с поворотом на 90 градусов. Прыжки на одной ноге, другая назад с махом скакалкой вперед, с поворотом на 180 градусов прыжок на другую, вращая скакалку назад.

Прыжки на обеих и с одной ноги на другую, вращая скакалку вперед и назад петлей; то же, чередуя обычное вращение скакалки с вращением петлей. Махи и круги скакалкой в боковой, лицевой и горизонтальной плоскостях. Вращая скакалку вперед и назад, шаги галопа вправо и влево, вперед и назад; то же, но шаги польки вперед и назад. «Веревочка», вращая скакалку вперед и назад; двойная «веревочка», вращая скакалку вперед и назад.

Мяч. Отбив мяча об пол одной рукой, ловля двумя. Отбив мяча двумя руками, ловля одной. Отбив мяча правой слева, ловля левой; то же с другой стороны. Шаг польки, небольшой прыжок на обе, отбить мяч двумя руками об пол перед собой, выпрямиться и поймать мяч одной рукой. Броски мяча в сочетании с отбивом об пол. Бросок мяча вверх одной и двумя руками, продвигаясь вперед, в сторону, назад. Броски мяча под плечо двумя руками, с пружинными движениями ногами. Броски мяча под руку. Броски мяча вверх-вперед на прыжке шагом и на прыжке со сменой согнутых ног впереди. Переброска мяча из одной руки в другую по дуге над головой на шагах польки. Отбив мяча об пол с последующей переброской его из одной руки в другую на шагах польки. Отбив мяча об пол в сочетании со скачками вперед. Отбив мяча вверх тыльной стороной кисти.

Передача мяча из одной руки в другую за спиной с шагом в сторону и с поворотом переступанием на 360 градусов. Отбив мяча об пол и на скрестном повороте на 360 градусов (переступанием) на носках ловля двумя руками. Различные соединения из бросков и отбивов мяча об пол в сочетании с шагами польки, прыжками и бегом.

Для тренировочного этапа 2 года обучения.

Упражнения без предмета.

Ходьба и бег. Ходьба острым, широким (выпадами), перекатным шагом. Бег – острый, перекатный, высокий, лёгкий по кругу, по диагонали.

Упражнения для рук. Из исходных положений руки вперед, вниз, в стороны, вверх-быстрое, резкое, плавное сгибание и разгибание рук. Круги и восьмерки руками в боковой и лицевой плоскостях. Круги двумя руками вправо, влево в сочетании с ходьбой, прыжками и с поворотами. Махи руками вправо, влево, вперед, назад (с наклоном вперед, в сторону, в положении выпада); то же, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую; то же с пружинными движениями ногами. В упоре стоя на коленях- сгибание рук, поднимая ногу назад. Пружинные движения обеими руками одновременно и поочередно, в различном темпе. Волна руками в стойке на носках, на вальсовом шаге.

Упражнения для ног (у опоры). Полуприседы в I, II, III, V позициях, стоя лицом и боком к гимнастической стенке (станку).

Из и.п. нога в сторону на носке – сгибая ногу, прижать ее к опорной (к голеностопному суставу) и разогнуть вперед, в сторону, назад; то же, поднимаясь на носок опорной. Из I, II, V позиций – скользя по полу, выставить ногу вперед, в сторону, назад на носок, полуприседая на другой; из тех же позиций – скользя по кругу, ногу отвести назад и вперед.

Из I, V позиций – согнуть ногу в сторону (носок касается коленного сустава другой ноги), выпрямить в сторону и перевести вперед или назад. Выпады вперед, в сторону, назад

(шагом, скользя) с различными движениями руками. Присед на одной ноге, другая вперед прямая («пистолет»). Стоя лицом (боком) к гимнастической стенке, нога на рейке (на уровне пояса) – наклоны вперед (до касания грудью бедра) и в сторону, выпрямиться и встать на носок опорной или поднять ногу над рейкой (держать).

Из I, V позиций – махи ногами вперед, в сторону, назад, поднимаясь на носок опорной, с последующим полуприседом.

Стоя на правой ноге, левая согнута и прижата к голеностопному или коленному суставу правой – пружинные движения на правой, то же, выпрямляя левую вперед, в сторону, назад.

Упражнения для туловища (у опоры и на середине). Наклоны вперед, влево (вправо), назад, увеличивая амплитуду движений. Круговые движения туловищем. Стоя лицом к гимнастической стенке, правая нога сзади на носке – наклоны назад; то же, но правая нога прижата к опорной. Стоя на носках боком к гимнастической стенке, наклоны вперед, влево (вправо), назад (рука вперед, в сторону, вверх). Стоя спиной к гимнастической стенке, наклоняясь назад, коснуться рейки; то же, стоя на правой, левая впереди на носке; то же, ноги вместе.

В положении выпада наклон вперед, в сторону, назад (руки, туловище и нога составляют прямую линию). Сидя, наклоны вперед. Лежа на спине, поднимая туловище и ноги, обхватить их руками и прижать к груди. Лежа на животе, руки вверх, наклон назад, поднимая руку и ногу назад (одноименные и разноименные).

В положении полушагата наклон назад, носком коснуться головы (сгибая вытянутую ногу).

Круглые полуприседы и приседы, стоя лицом и боком к гимнастической стенке; то же на середине. Круглый полуприсед на одной, другая впереди на носке. Волна вперед из этого положения; то же на шаге вперед; то же, стоя на одной ноге, другая согнута и прижата к опорной, заканчивая волну, приставить ногу к опорной. Из о.с. наклоны туловища вперед и назад. Из о.с. шагом в сторону, поворот туловища влево и вправо (движения головы, плеч и рук отстают); то же в другую сторону.

Стоя лицом к гимнастической стенке, правая нога скрестно перед левой, руки на уровне плеч – поворот прогнувшись на 360 градусов (перехватывая руками рейку за спиной); то же на носках. Взявшись за руки, лицом друг к другу, поворот на 180 и на 360 градусов.

Одновременное расслабление всего тела до положения глубокого приседа.

Прыжки. С переменного шага прыжок шагом (руки – одна вперед, другая в сторону).

Открытый прыжок с поворотом на 180 градусов. Скачки с отходом назад. Шагом одной и махом другой ногой прыжок с поворотом на 180 градусов. Смена согнутых ног впереди, шагом открытый прыжок руки в стороны. Шагом прыжок выпрямившись с поворотом на 270 градусов. Подбивной прыжок вперед. Соединения из различных прыжков.

Повороты. Скрестным шагом поворот на носках на 360 градусов. Одноименный поворот на 540 градусов на носке одной ноги, другая согнута вперед. Разноименный поворот на 180 и 270 градусов. Одноименный поворот на 360 градусов на носке одной ноги, другую назад.

Равновесия. Чередование полуприседа со стойкой на носках с различными положениями рук. С пружинных движений ногами стойка на носке одной, другая полусогнута вперед. С места, с шага, с пружинных движений обеими ногами стойка на носке одной, другая назад, руки в стороны. С шага переднее равновесие с различными положениями рук. С шага высокое равновесие с различными положениями рук. Полуприседание на одной ноге, другая согнута вперед, с различными положениями рук.

Акробатические упражнения.

Повторить ранее пройденный материал.

Стойка на руках у опоры. Перевероты влево(вправо). Мост из положения стоя. Мост с переходом на одну ногу, другая полусогнута стоя. Мост с переходом на одну ногу, другая полусогнута вверх. Кувырок через плечо прогнувшись.

Элементы народного танца

Гопак: основной шаг на мете и бег с переступанием; то же с поворотами кругом; соединение основного шага с подбивными прыжками; «веревочка» назад на каждый счет и с переступанием; прыжки в глубоком приседе («присядка»); прыжки на одной ноге, другую согнуть назад и разогнуть вперед («моталочка»); прыжки на одной ноге, другую на носок, а затем на пятку, скрестно вперед и вперед книзу («ковырялочка»).

Молдавский народный танец: основной шаг, бег с наклоном вперед; прыжки на одной и обеих ногах; прыжки, сгибая ноги вперед и назад.

Тарантелла: основной шаг, прыжок на одной, другую вперед, то же на другой, четыре шага бегом; прыжки на одной, другая касается носком пола; прыжки на одной на месте и с поворотами.

Вальсовый шаг вперед, назад, в стороны (на месте), с различными положениями и движениями руками; вальсовый шаг с поворотами; соединение вальсовых шагов с лёгким бегом, с остановкой на носках, с полуприседами, поворотами, равновесиями.

Упражнения с предметами.

Лента. Махи лентой в лицевой плоскости вниз, вверх из различных исходных положений; то же, но в горизонтальной плоскости. Круги лентой в лицевой плоскости; то же в боковой плоскости. Круги лентой в горизонтальной плоскости. Сочетание махов и кругов лентой. Сочетание махов и кругов лентой с танцевальными шагами, поворотами, прыжками.

Вертикальная «змейка» лентой по полу с продвижением вперед, назад. В сторону.

Горизонтальная «змейка» лентой в лицевой плоскости из исходного положения руки вверх; то же с продвижением назад. «Змейка» в сочетании с танцевальными шагами, поворотами, прыжками. Вертикальная «спираль» лентой по полу по часовой стрелке и против часовой стрелки с продвижением назад и в сторону. «Восьмерка» лентой на месте и в сочетании с танцевальными шагами.

Обруч. Хватом снизу за верхний край обруча обеими руками – махи вверх, вперед, в сторону; то же, но хватом одной рукой. Махом – передача обруча из одной руки в другую в различных направлениях. Обруч на ладони – покачивание обруча вправо и влево. Вращение обруча одной рукой перед телом вправо и влево. Вращение обруча одной рукой перед телом вправо и влево, сбоку вперед и назад. Передача вращающегося обруча из одной руки в другую. Вращение обруча в сочетании с танцевальными шагами, прыжками и поворотами; то же с бросками вверх и ловлей двумя руками и одной рукой. Броски обруча вверх двумя руками от груди. Прыжки в обруч с ноги на ногу, вращая его вперед(назад), как скакалку. Шагом вперед открытый прыжок и бросок обруча вперед-вверх двумя руками от груди, ловля обруча за нижний край хватом снизу. Перекаты обруча по полу.

Для тренировочного этапа 3 года обучения.

Упражнения без предмета.

Ходьба и бег. Бег острый, пружинный, широкий.

Упражнения для рук. Мягкие, плавные движения руками в соединении с наклонами, поворотами, танцевальными шагами, взмахами. Одновременное и последовательное расслабление рук из положений руки вперед, в стороны, вверх. Поднимание рук, встряхивая расслабленными кистями. Поочередное и последовательные круги руками (боковые и лицевые). Пружинные движения руками в сочетании с пружинными движениями ногами и туловищем в разных направлениях, с различной скоростью, в разном ритме. Поочередные и последовательные волны руками и взмахи руками вперед и в стороны; то же в сочетании с пружинными движениями ногами и с постепенным увеличением амплитуды. Стоя на носках, руки сзади – взмах руками вперед –кверху в

сочетании с пружинными движениями ногами; то же с круговым движением назад.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.

Упражнения для ног (у опоры и на середине). Из IV позиции – Полуприседы и приседы с вставанием на носки; Полуприседы на одной ноге, другу(скользя по полу) на носок вперед, в сторону, назад; то же, вставая на носок опорной ноги; то же, поднимая ногу (согнутую) вперед, в сторону, назад.

Стоя на одной ноге, другая согнута в сторону и прижата к опорной-полуприседая, разогнуть неопорную ногу до касания носком пола; то же, но нога разгибается под углом 45-90 градусов; то же, но опорная нога прямая; то же, поднимаясь на носок опорной ноги. Глубокий выпад вперед, в сторону с наклонами и поворотами туловища.

Из V позиции – поднять ногу впереди не опуская, перевести ее через сторону назад; то же, поднимаясь на носок опорной ноги.

Стоя лицом (боком) к гимнастической стенке, нога на рейке (выше пояса) – наклоны к ноге вперед и назад до горизонтали и ниже, поворот боком к опоре, наклон в сторону к ноге, опирающейся о стенку, наклон в противоположную сторону, выпрямиться, поднять ногу над рейкой(держать).

Поднимание ноги вперед, в сторону, назад с помощью руки и с помощью соупражняющейся; то же, поднимаясь на носок опорной ноги. Махи ногами до 45-90 градусов и выше в трех направлениях; то же на полу (на спине и животе). Стоя лицом к гимнастической стенке, нога впереди на носке, мах назад в «кольцо»; то же лежа на поле на животе.

Упражнения для туловища (у опоры и на середине). Наклоны вперед, назад, в сторону, держа в руках гимнастическую палку(булаву, набивной мяч, или другой предмет).

Стоя на носках(на носке одной ноги, другая прижата к опорной), лицом (боком, спиной) к гимнастической стенке – наклоны вперед, в сторону, и назад, выпрямляя руки. Из выпада вперед наклоны назад; из выпада в сторону наклон влево(вправо) или поворот в противоположную сторону. Сидя на полу – повороты туловища вправо и влево; то же из полушагата.

Лежа на животе – поочередное и одновременное поднимание рук и ног. Лежа на спине – поднимаясь в сед (ноги прямые), руками захватить голеностопный сустав, поднять ногу, отвести ее сторону и положить на пол (выполняется медленно и быстро); то же в обратном направлении; то же обеими ногами.

В упоре лежа на левом боку, опираясь одной рукой, другая в сторону – приподнять туловище.

Из вися сидя спиной к гимнастической стенке – вставая, поставить ноги врозь(вместе) на носки. Из седа на пятках, руки сзади, голова опущена – взмахом вперед встать на колени.

Из седа на одной, другая впереди (полусогнута)- взмахом вперед встать на колено; то же в выпад вперед. Целостный взмах вперед, стоя на одной, другая впереди на носке; то же с шагом вперед; то же, поднимаясь на носок.

Целостный взмах вперед с пружинным движением ног. Целостный взмах вперед, переходящий в открытый прыжок. Из стойки на носках, руки вверх, последовательное и одновременное расслабление рук, начиная с кистей(в различном темпе).

Из стойки правая (левая) сзади на носке, руки вверх – последовательное и одновременное расслабление рук до опускания на колено и в сед на пятке.

Прыжки. Переменный шаг и прыжок касаясь. Переменный шаг и подбивной прыжок, сгибая ногу; то же, но с толчком обеими ногами. Махом ногой вперед прыжок с поворотом на 180 градусов. Прыжок со сменой ног сзади и впереди. Перекидной прыжок.

Повороты. Из выпада- махом согнутой ногой вперед поворот на 360 градусов. Шагом на носок одноименный поворот на 540 и 720 градусов. Из выпада – разноименный поворот на 180, 270 и 360 градусов. Разноименный поворот на 360 градусов.

Равновесия. С пружинного шага стойка на носке, другая нога назад, с круговым движением руками. Круглый полуприсед на носках – волна с различным положением рук.

Переднее равновесие с переходом в полуприсед и присед, другая нога полусогнута вперед, рука вперед-вверх. Из стойки на носках – различные наклоны. Высокое равновесие на носке, руки в стороны.

Акробатические упражнения.

Стойка на руках у опоры. Стойка на руках, ноги в шпагате (с разведенными ногами).

Переворот влево, вправо.

Из равновесия – кувырок вперед, встать на одну ногу в переднее равновесие. Переворот через стойку на руках в мост, подъем в стойку на носках.

Элементы народного танца.

Краковяк: основной шаг, прыжки скрестно с переступанием на месте; то же с подбивным прыжком в сторону и с поворотом кругом; подбивные прыжки в сторону с переступанием; то же с поворотами на месте; переменные шаги вперед и назад на носках; шаг в сторону с приставлением ноги («ключ»).

Мазурка : лёгкий бег (женский шаг); шаг с прыжками (мужской шаг); соединение лёгкого бега с прыжками и «ключ»; скользящий шаг в сторону, вперед, назад.

Гавот: мягкие шаги с остановкой на одной ноге, другая впереди на носке; шаг в сторону с полуприседом, ставя ногу скрестно назад и вперед на носок; поворот кругом переменным шагом на носках и те же шаги назад.

Комбинация из основных шагов гопак, польки, вальсового шага, поворотов, прыжков, равновесий и бега.

Упражнения с предметами.

Мяч. Вертикальный выкрут мяча внутрь и наружу на скрестных шагах. На первом вальсовом шаге с поворотом на 360 градусов выкрут мяча внутрь (сгибая локоть перед собой) и бросок вверх; на втором вальсовом шаге ловля мяча в ладонь.

Бросок мяча вверх одной рукой, другой рукой круг вокруг мяча. Бросок мяча под локоть, ловля той же рукой. Передача мяча за спиной из руки в руку в сочетании с прыжками и поворотами. Броски и отбивы мяча вверх в сочетании с прыжками и поворотами.

Обруч. Вращение обруча в сочетании с танцевальными шагами, прыжками и поворотами. «Восьмерка» обручем в сочетании с танцевальными шагами и поворотами. Качание обруча одной рукой влево и вправо в боковой плоскости, тройные шаги в обруч и из обруча. Передача вращающегося обруча из одной руки в другую на танцевальных шагах и с поворотами. Вращение обруча в горизонтальной плоскости. Броски обруча в сочетании с танцевальными шагами и прыжками.

Лента. «Змейки» и «спирали» лентой в сочетании с танцевальными шагами и поворотами. «Восьмерки» лентой перед телом на шагах галопа. Круги лентой в горизонтальной плоскости в сочетании с одноименными и разноименными поворотами на обеих и одной ноге. Круги лентой вперед в боковой плоскости в сочетании с прыжками шагом вперед и прыжками касаясь.

Булавы (вымпелы). Большие, средние и малые махи в лицевой и боковой плоскостях. Большие круги вперед и назад в боковой плоскости. Большие круги в лицевой в плоскости книзу иверху, наружу и внутрь, влево и вправо. Большие круги над головой в горизонтальной плоскости. Малые кругиверху и книзу, внутрь и наружу, за рукой и перед рукой из различных исходных положений. Средние круги перед телом, за спиной, за головой и перед лицом. Сочетание большого круга в лицевой плоскости и среднего круга за головой. Чередование больших последовательных лицевых кругов со средними кругами за головой и с малыми кругами перед лицом. Двухтактная и трехтактная «мельница». «Мельница» над головой.

Для тренировочного этапа 4 и 5 года обучения.

Упражнения без предмета.

Ходьба и бег. Повторить материал изученный ранее.

Упражнения для рук. Повторить материал, изученный ранее.

Сочетание движений руками с движениями ногами, туловищем и танцевальными шагами. Стоя на носках, на носке одной ноги(другая впереди, сзади), в прыжке – последовательные и поочередные махи и круги руками. Взмахи руками вперед и в стороны в сочетании с танцевальными шагами, со взмахом туловищем и выпадами. В упоре лежа – сгибание и разгибание рук, поднимая ногу назад. Повороты туловища, руки расслабленно раскачиваются вправо и влево; то же в выпаде; то же с пружинными движениями ногами. Последовательная волна руками. Из положения руки вперед-вверх – волна руками в прыжке прогнувшись со сменой ног сзади.

Упражнения для ног (у опоры и без опоры). Повторить материал, изученный ранее.

Из V позиции – скользя по полу, выставить ногу вперед, в сторону, назад; то же слитно по кругу; то же в полуприседе; то же, стоя на носке, то же, пронося ногу под углом 45,90 градусов (к полу). Поднимание прямой ноги в основных направлениях с последующим выпадом или равновесием на носке. Из положения нога согнута и прижата к опорной – разгибание ноги вперед, в сторону, назад, поднимаясь на носок опорной ноги. Из V позиции – присед на одной ноге, другая вперед или в сторону («пистолет»), встать и перевести ногу назад в равновесие на носке.

Стоя лицом к гимнастической стенке – поднять ногу вперед до уровня пояса и выше, поставить ногу на рейку и наклониться вперед; то же в сторону; то же, поднимаясь на носок.

Малые и большие махи ногами из I и V позиций, из выпада, из стойки на носках и поднимаясь на носок, лежа на полу, из вися на гимнастической стенке. Пружинные движения стоя на носке, свободную ногу вперед, в сторону, назад (прямую или согнутую). Равновесие на носке, другая нога согнута сзади (аттитюд).

Упражнения для туловища (у опоры и без опоры). Повторить материал, изученный ранее.

Наклоны назад, стоя на обеих ногах; то же на одной ноге, другая впереди на носке или прижата к опорной доя касания одной или двумя руками пола. Из переднего равновесия – наклон вперед до касания одной или двумя руками пола(рука, туловище, нога составляют прямую линию). Сочетание наклонов назад с наклонами вперед. Из стойки на коленях – наклон назад. Стоя на колене, другая впереди прямая – наклон назад до касания руками пола.

Стоя спиной к гимнастической стенке, на шаг от нее - перехватывая руками до последней рейки, наклон назад (ноги врозь или вместе; поднимая одну ногу, поднимаясь на носок опорной ноги). Стоя боком к гимнастической стенке и держась руками за рейку на уровне пояса – поднимая ногу в сторону, наклон в сторону (боковое равновесие); из того же и.п. наклон назад с прямым туловищем и одновременным подниманием ноги до горизонтального положения(заднее равновесие). Стоя спиной к гимнастической стенке, носком правой зацепиться за рейку на уровне бедра(таза), руки на уровне плеч – наклон назад, руки вверх.

Стоя лицом к гимнастической стенке – поднимая и сгибая ногу назад, носком коснуться головы; то же, поднимаясь на носок опорной (медленно и быстро); то же, лёжа на животе (на полу). Лёжа на гимнастической скамейке (на бедрах), руки за головой – поднимание верхней части туловища, не отрывая ног от пола.

Круглый полуприсед после прыжка прогнувшись толчком обеими ногами. Из круглого полуприседа на месте - с шага и на вальсовом шаге волна вперед. Поворот прогнувшись на носках на 180-360 градусов, руки в стороны; то же с волной (спиральный). Из круглого

полуприседа на носках – целостный взмах вперед в стойку на носках, в выпад, в равновесие на носке; то же, но из и.п. сидя на пятках, другая впереди прямая. Стоя лицом к гимнастической стенке – боковая волна в сторону, то же с шагом в сторону; то же с остановкой на носке одной ноги другая в сторону. Из стойки ноги вместе, на носках – боковая волна и прыжок.

Прыжки. Прыжок махом ногой вперед и назад. Прыжок шагом со сменой ног. Прыжок шагом с поворотом выпрямившись на 360 градусов. Прыжок кольцом с обеих ног. Прыжок кольцом двумя. Перекидной прыжок в равновесие. Подбивной прыжок с разгибанием маховой ноги. Прыжок касаясь с разгибанием ноги вперед. Подбивной прыжок кольцом толчком обеими ногами. С переменного шага прыжок касаясь кольцом. Прыжок со сменой ног впереди в равновесие.

Повороты. Одноименный поворот на 720 градусов с различными положениями ног. Одноименный и разноименный повороты на 360 градусов. Разноименный поворот на 360 градусов в стойку на носке одной, сгибая другую ногу вперед. Круговым махом вперед поворот на 360 градусов. Скрестным шагом вперед разноименный поворот на 360 градусов, нога впереди (полусогнутая, прямая); то же, но нога в сторону. Повороты на 360 градусов на носках с наклоном назад. Шагом поворот на носке на 360 градусов с наклоном назад. Повороты на 360 градусов в равновесие.

Равновесия. Равновесия с касанием пола одной или двумя руками. Высокое равновесие на носке с различными положениями рук и ног и с наклоном назад. Заднее равновесие с шага, с прыжка (обозначить, держать). Равновесие в стойке на колене с различными положениями свободной ноги (вперед, в сторону назад). Равновесие на носке одной ноги, другая – вперед, в сторону, назад, с круговым движением руками. Боковое равновесие с различными положениями рук. Переход из бокового равновесия в переднее или заднее. Различные виды равновесий в сочетании с другими элементами.

Акробатические упражнения.

Повторить пройденный материал. Стойка на руках без опоры. Переворот вперед со сменой ног (с правой и левой). Переворот назад. Переворот влево, вправо с опорой на одну руку. Переворот вперед с поочередной постановкой рук. Переворот на одну руку. Переворот вправо, влево и затем переворот вправо на одну.

Элементы народного танца.

Мазурка: сочетание подбивного шага с основным шагом мазурки (мужским и женским). Повороты на месте прыжком на одной, ставя другую сзади или впереди. Соединение элементов танца с прыжками, поворотами, равновесиями.

Полонез: основной шаг, перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре, проходы, противоходы, прочесы.

Вальсовый шаг в соединении с прыжками, поворотами, равновесиями, взмахами, волнами туловищем и руками.

Упражнения с предметами.

Скакалка. Повторить ранее пройденный материал. Вращая скакалку вперед (назад, в сторону) прыжки в скрестной стойке, меняя положение ног в фазе полета, с промежуточными прыжками и без них. Прыжок с двойным вращением скакалки с промежуточными прыжками и без них. Прыжки толчком обеими, разводя ноги – одну вперед, другую назад (в шпагат); то же с двойным вращением скакалки. Вращая скакалку назад, поворот на 180 градусов на прыжке со сменой ног сзади.

Разноименный поворот на одной, другая нога назад и мах скакалкой над головой в горизонтальной плоскости. Одноименный поворот на одной, другая нога назад и мах скакалкой над головой в горизонтальной плоскости с последующим прыжком через скакалку на свободную ногу. Вращая скакалку назад, прыжок толчком обеими с поворотом на 180, 270 градусов; то же сгибая ноги. Прыжок шагом с двойным вращением скакалки вперед.

с Вращая скакалку вперед или назад, подбивные прыжки вправо, влево, вперед, назад. Вращая скакалку вперед, прыжок на одной с махом другой ногой вперед и назад; то же с двойным вращением скакалки. Вращая скакалку вперед или назад, шаги галопа в сторону, вперед назад; то же с двойным вращением скакалки. Вращая скакалку вперед и петлей, прыжки на шагах мазурки.

Чередую обычное вращение скакалки с вращением петлей вперед и назад, прыжки на обеих и на одной ноге. Прыжки в присед с двойным вращением скакалки вперед и с последующим вращением скакалки вперед петлей; то же, вращая скакалку назад. Круги скакалкой вправо и слева в сочетании с танцевальными шагами и поворотами. Вращая скакалку назад (с последующими кругами скакалкой справа и слева), толчком обеими прыжков с поворотом на 360 градусов. Переводы скакалки над головой одной и обеими руками в сочетании с танцевальными шагами, поворотами, прыжками.

Мяч. Повторить упражнения и соединения из пройденного материала.

Круги кистями вокруг мяча в сочетании с танцевальными шагами. Броски мяча вверх и ловля одной и двумя руками в сочетании с поворотами. Скатывание мяча с ладони и круг кистью вокруг мяча. Перекаты мяча по руке на спину и ловля его после отбива об пол. Выкруты мяча вперед и назад, внутрь и наружу. Перебрасывание мяча из руки в руку в сочетании с танцевальными шагами. Из стойки на носках- бросок мяча двумя руками вверх- вперед и ловля мяча за спиной. Броски и отбивы мяча об пол в сочетании с танцевальными шагами и прыжками.

Лента. Повторить упражнения и соединения из пройденного материала. Вертикальная и горизонтальная спирали в сочетании с бегом, танцевальными шагами, прыжками, поворотами и равновесиями. Стоя на одной (другая впереди на носке) и наклоняясь назад, круги лентой в боковой плоскости. Круг лентой книзу в лицевой плоскости на прыжке шагом. Круги лентой в горизонтальной плоскости в сочетании с одноименными и разноименными поворотами на 720 градусов на одной ноге с различным положением свободной ноги.

Обруч. Повторить упражнения и соединения из пройденного материала. Одноименные и разноименные повороты, передавая обруч из одной руки в другую за спиной.

Одноименный поворот на 360 градусов на носке, вращая обруч одной рукой над головой.

Броски обруча одной рукой под кисть и под плечо, ловля той же и другой рукой в сочетании с танцевальными шагами, поворотами и прыжками. Прыжок в обруч со сменой ног впереди; то же с поворотом кругом. Перекидной прыжок в обруч.

Булавы (вымпелы). Повторить упражнения и соединения из пройденного материала.

Большие и малые круги из различных исходных положений и в сочетании с прыжками.

Сочетание последовательных больших кругов в лицевой плоскости и средних кругов за головой на шагах вальса. Броски вымпела над головой и ловля одной и двумя руками.

Сочетание бросков и передач вымпела (булавы) из одной руки в другую на танцевальных шагах и поворотах. Одновременные и последовательные малые круги во всех плоскостях. Средние круги в различных исходных положениях перед рукой, за рукой, перед телом, за телом. «Мельницы» двухтактные и трехтактные. Броски вымпелов из различных исходных положений; то же на прыжках.

Шарф. Держать шарф за широкий край внизу- мягко поднять его вверх и также мягко опустить (в момент поднимания руки должны быть полукруглыми); то же круглого приседа; в момент поднимания шарфа – небольшая волна вперед. Держать шарф за широкий край внизу слева – с выпадом вправо широкий и мягкий взмах шарфом по дуге вверх и вправо; то же в другую сторону, меняя направление выпада. Держать шарф за широкий край слева сзади – легкий стремительный бег на носках с остановкой в стойке на носках; взмах шарфом вверх и бег назад, слегка наклоняясь вперед, шарф вперед; то же с бегом в сторону, с остановкой в стойке на носках и с последующей боковой волной (шарф дугами вниз перевести вправо). Держать шарф за широкий край слева внизу – дугою вправо лицевой круг шарфом влево и наклон туловища вправо(влево) с пружинным

полуприседом; то же с предварительным взмахом шарфом вверх и поднимаем на носки; то же в сочетании с приставными шагами и с шагами вальса.

Держать шарф за широкий край справа внизу – круг шарфом над головой влево с круговым движением туловищем влево; то же в сочетании с шагами вальса и поворотами. Держать шарф за узкий край в правой руке – горизонтальный круг шарфом над головой и круг туловищем влево; в конце движения перевести шарф влево, наклоняясь вправо, сделать поворот на носках 360 градусов.

Держать шарф за широкий край за головой – поворот скрестно на носках на 360 градусов с наклоном туловища назад; то же, но шарф впереди; держать шарф за широкий край за головой двумя руками; переводя шарф вперед, опустить его поймать за противоположный край и выполнить горизонтальный круг шарфом над головой; то же, но поймать шарф за узкий край и выполнить в круглом полуприседе поворот переступанием на носках на 360 градусов.

Держать шарф за широкий край впереди- наклоняясь назад до касания руками пола, опустить шарф и, выпрямляясь, поймать его за противоположный край. Держать шарф за узкий край за головой – из круглого полуприседа на носках перевести шарф вперед, выполнить волну вперед и одновременно взмахнуть шарфом назад, затем отпустить шарф и поймать его за противоположный узкий край.

Держать шарф за широкий край справа – на широком прыжке бросить шарф вверх и остановиться на носках, затем, поворачиваясь кругом и отбегая назад, поймать шарф за противоположный широкий край. Держать шарф за широкий край слева: после двух шагов мазурки (начиная с правой) на прыжке кольцом одной бросить шарф вверх, затем в стойке на носках поймать шарф за широкий край; выполнить одноименный поворот на носке на 360 градусов (другая нога назад) и горизонтальный круг шарфом над головой.

Держать шарф за узкий край правой рукой, руки в стороны – переменный шаг и круг шарфом назад в боковой плоскости, на прыжке касаясь бросить шарф вверх и в стойке на носках поймать его за противоположный край, руки вперед – одноименный поворот на 720 градусов, в начале второго поворота на 360 градусов отпустить шарф и поймать его за широкий край в конце поворота. Держать шарф за собранный узкий край правой рукой слева – на широком вальсовом шаге мах шарфом вправо в горизонтальной плоскости (на уровне пояса), после поворота на 180 градусов отпустить шарф и поймать его за широкий край, продолжая вальсовый шаг.

Хореографическая подготовка.

(для этапов подготовки)

Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка содействует решению многих задач становления спортивного мастерства гимнасток. Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (занятий) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций. *Музыкально-двигательная подготовка* в художественной гимнастике базируется на системе ритмической гимнастики Эмиля Жак-Далькроза, преобразованной Р.А. Варшавской. Осуществляется музыкально-двигательная подготовка в виде бесед, специальных заданий на связь движений с музыкой, музыкальных игр и творческой импровизации.

Композиционная подготовка – это процесс становления новых элементов, соединений, спортивных и спортивно-художественных программ. Осуществляется композиционная подготовка на специальных постановочных занятиях или во время комплексных занятий.

Характеристика средств, применяемых на занятиях по хореографии. Музыкальное сопровождение упражнений в художественной гимнастике разнообразно. Это и отрывки из балетов и симфоний, и небольшие произведения (прелюдии, скерцо, сонатины; музыка

песенного жанра: джазовая, народная и т.д.). Использование столь широкого диапазона требует от гимнасток владения различными хореографическими формами. Основным содержанием средств, применяемых на занятиях по хореографии, составляют движения классического, народного и бального танца. В самостоятельную группу выделены пластические движения, свободные от канонов классического танца. Большое значение имеет ритмика, которая учит умению согласовывать свои движения с музыкой.

Следующая группа средств – это пантомима, являющаяся неотъемлемой частью воспитания выразительности движений. И наконец, специфические группы движений, такие как акробатические, элементы спортивно – гимнастического стиля, включающие построения, перестроения, прикладные и общеразвивающие упражнения.

Подготовительные упражнения являются основным средством хореографической подготовки на этапе отбора и начальной подготовки, затем по мере освоения сложных упражнений они начинают нести вспомогательную функцию. Подготовительные движения всё чаще выполняются в различных сочетаниях друг с другом, а также с равновесиями, поворотами, прыжками, движениями свободной пластики, общеразвивающими упражнениями, элементами акробатики. К основным упражнениям хореографии относятся движения, разучивание которых связано с формированием сложного двигательного навыка, развитием специальных физических качеств. К ним относятся: равновесия, повороты, прыжки. Равновесия наиболее просты в исполнении на двух ногах. Весьма сложны равновесия на одной ноге, требующие специальной подготовки, а именно: 1. Овладение достаточной гибкостью в суставах, силой мышц ног и туловища. 2.

Умение точно выполнять равновесия на двух ногах: на всей стопе с различными положениями рук, с наклоном корпуса, на полупальцах, разновидности ходьбы.

3. Владение основными движениями у опоры и на середине зала. Наиболее распространенными поворотами на двух ногах являются повороты приставлением ноги, переступанием, скрестные. Они выполняются на месте, с продвижением по диагонали, дуге, кругу. Технически и структурно сложнее повороты, выполняемые на одной ноге. В структуре сложных поворотов можно выделить четыре характерные фазы: подготовительная, фаза разгона, фаза поворота и завершающая фаза. В подготовительной фазе, как правило, выполняется полуприсед на двух или одной ноге, руки при этом делают замахи. В фазе разгона выполняется маховое движение руками и вращательное туловищем, в некоторых случаях маховое движение свободой ногой. После ускорения свободных звеньев тела следует притормаживание, накопленное вращение передается на остальные звенья тела, в результате чего начинается собственно поворот. Вращательное движение поворотной фазы совершается по инерции и облегчается за счет уменьшения связи с опорой – подъемом на полупальцы. Действия в фазе завершения направлены на остановку поворота, что достигается путем опускания на всю стопу и движения руки в стороны. Возможна также и пассивная остановка поворота, при которой вращение постепенно «угасает» вследствие трения на опоре. Повороты на одной ноге могут быть одноименными, когда направление движения совпадает с опорной ногой (на левой – налево, на правой – направо), и разноименными. Выполнение поворотов на одной ноге требует от занимающихся хорошей координации и движений, точности действий, уверенной ориентировки в пространстве, владениями равновесиями на двух ногах, вертикальными равновесиями на одной, поворотами на двух ногах. Прыжки делятся на простейшие (подскоки), для которых характерна малая высота вылета и небольшая амплитуда движений, и собственно прыжки. Собственно прыжки содержат в себе общие структурно – технические элементы, позволяющие выделять несколько характерных стадий:

1. Подготовительная стадия, которая состоит из трёх фаз:

1. Первая фаза – разбег.

2. Вторая фаза – наскок с замахом или в прыжках с места замах.

3. Третья фаза – амортизация, в прыжках с места – подседание, в которой частично гасится ранее полученное движение за счет напряженного опускания с носка на всю стопу и сгибания ног в коленных и тазобедренных суставах.

II. Основная стадия:

4. Четвертая фаза – отталкивание.

5. Пятая фаза – отрыв от опоры.

III. Стадия реализации:

Шестая фаза – формообразующие действия.

7. Седьмая фаза – фиксация позы.

IV. Завершающая стадия:

8. Восьмая фаза – подготовка к приземлению.

9. Девятая фаза – амортизация.

10. Десятая фаза – связующие и корректирующие действия.

6.

Этапы хореографической подготовки в гимнастике .

В хореографической подготовке гимнасток можно выделить несколько наиболее характерных этапов по освоению элементов по хореографической «школы» базовая хореографическая подготовка, «профилирующий этап», этап по освоению разновидностей «профилирующих» элементов, «этюдный» этап. К элементам хореографической «школы», т.е. простейших навыков, с которых начинается хореографическая подготовка, относятся: элементы классического танца у опоры, затем на середине в усложненном варианте (отдельные движения выполняются самостоятельно, без соединения в комбинации, темп от медленного до среднего);

-элементы народного танца:

простейшие движения народно сценического тренажа у опоры, на середине, постановка осанки, движения руками в характере русских, украинских, молдавских, белорусских, башкирских танцев, основные шаги танцев;

-элементы историко–бытовых танцев: освоение подготовительных движений (приставных, переменных шагов), шаги польки, вальса, галопа, полонеза, падекатр и т.п.; разновидности ходьбы и бега. Волны, полуволны, пружинные движения руками .

Равновесие на двух ногах, на полупальцах. Владение навыком простейших прыжков на одной ноге, на двух ногах, на месте с продвижением вперед, назад, в сторону. Ритмико-пластические навыки: воспитание чувства ритма, темпа, музыкальной динамики на простейших движениях (ходьбы, бега подскоках), в музыкальных играх.

К базовой хореографической подготовке относятся: подготовительные движения классического танца (плие, батманы, рон де жамбы, девлоппэ и их разновидности) народно-сценический экзерсис у опоры, танцевальные соединения на середине. историко-бытовой и современный танцы (соединения из простых шагов на 16-32 такта) современный танец (освоение подготовительных упражнений).

Владение техническим правильным навыком равновесия в основных положениях на полупальцах и на одной ноге. Владение техникой отталкивания и приземления. Владение техникой приземления после прыжка перекатом пальцев на всю ступню («мягкое приземление»). Владение техникой расслабления последовательными движениями рук и тела. Владение техникой поворота на двух ногах. Следующий этап хореографической подготовки – профилирующий. Основным содержанием данного этапа становится освоение профилирующих элементов, т.е. ключевых движений, ведущих к освоению целого семейства родственных по структуре движений. Например, прыжок шагом находится в центре семейства структурно-родственных упражнений: прыжка шагом кольцом, прыжка шагом сгибая-разгибая ногу, прыжка шагом с поворотом на 90°, 180°, прыжка шагом в аттитюде и др. Он является наиболее простым по сравнению с другими прыжками в техническом отношении. В то же время техническая основа, приобретенная при его освоении, достаточна для изучения упражнений данного типа. На этапе разносторонней технической подготовки осваиваются разновидности профилирующих

элементов, умения выполнять их в различных сочетаниях. Для заключительного этапа характерна этюдная работа. Выбор музыкальных жанров для композиций групповых упражнений определяет характер этюдной работы. Можно выделить несколько типичных для гимнастики видов этюдной работы: Эмоциональный (героический, лирический, романтический, гротескный). Характерно-образный (русский, испанский, цыганский, восточный). Современный следует отметить, что на всех этапах элементы школы движения базовой хореографической подготовки (в виде экзерсиса у опоры на середине) приобретают вспомогательную функцию. С помощью хореографии решается одна из основных и наиболее сложных задач становления мастерства в гимнастике – это проблема воспитания выразительности движений.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка проводится в течение учебного года в процессе каждого учебно-тренировочного занятия. В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны психологические особенности художественной гимнастики, как вида спорта, с другой – психические особенности спортсменки. Для обучения психологическим умениям и навыкам характерны три этапа. *Этап ознакомления* с психологическими умениями и навыками дает представление спортсменке о том, как психологические умения и навыки влияют на спортивную деятельность, помогает осознать важность тренировки психологических умений и навыков (1-2 год обучения). Второй этап – *этап усвоения* направлен на изучение методов и способов овладения различными навыками и умениями в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований.

Этап практического овладения включает в себя доведение до автоматического выполнения, обучение регулярному интегрированию психологических умений и навыков в ситуации практической деятельности, имитацию умений и навыков в условиях соревнований. В психологической подготовке можно выделить: базовую психологическую подготовку, психологическую подготовку к тренировкам (общую), психологическую подготовку к соревнованиям. В свою очередь они делятся на диагностическую, коррекционную, просветительскую, развивающую, профилактическую, консультативную работу.

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств – любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности;
- развитие профессиональных важных способностей, а так же способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, преодолении неблагоприятных состояний);
- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, противостоять неблагоприятным воздействиям;
- музыкальные способности (слух, чувство ритма);
- выразительные способности (эмоциональность, выразительность, артистизм).

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической, тактической, хореографической, музыкальной подготовками на протяжении всего периода обучения. В ее задачи входят:

- воспитание личности гимнастки;
- развитие внимания;
- развитие памяти, представления, воображения;
- развитие способностей управлять эмоциями;
- воспитание волевых качеств;

- развитие тактического мышления – способности быстро и правильно оценивать ситуацию, принимать решение и контролировать свои действия.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до их начала и опирается на следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу; - отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний. Как в случае успеха, так и в случае поражения, необходима *послесоревновательная психологическая подготовка*. То, как гимнастка переживает результаты своих выступлений, имеет большое значение для последующей работы над собой, для возможности ее дальнейшего роста.

Основными задачами после - соревновательной подготовки являются:

- разбор результатов соревнований;
- анализ промахов и ошибок;
- постановка задач на будущее;
- отвлекающие, восстановительные, психорегулирующие мероприятия.

Методы психологической подготовки -

- лекции и беседы;
- разъяснения и убеждения ;
- примеры выдающихся спортсменов;
- самонаблюдения, самоанализ, самоотчет;
- изучение специальной литературы;
- метод упражнений;
- модельные тренировки.

Восстановительные мероприятия.

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

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

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

Медико-биологический контроль осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр, наблюдение. Углубленное медицинское обследование проводится два раза в год врачом физкультурного диспансера. Педагог ведет учет заболеваемости детей и их травматизма на каждом году обучения, отражая эти показатели в «Карте здоровья» что дает возможность анализировать и корректировать результаты наблюдений.

Немаловажными являются *гигиенические средства* восстановления:

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

Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по художественной гимнастике. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Учащиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в художественной гимнастике терминологией и уметь проводить строевые порядковые упражнения, овладеть основной и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.). На учебно-тренировочных этапах необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах. Учащиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, секретаря.

Самостоятельная работа (для этапов подготовки).

В самостоятельной работе, главным образом уделяется внимание тем техническим приемам, которые меньше всего даются всем учащимся, затем повторяют пройденный материал, отдельные учащиеся совершенствуют те или иные упражнения. Основное внимание уделяется исправлению недостатков у учащихся в овладении технико-тактической подготовкой .

Подбираются наиболее понравившиеся учащимся упражнения владения. Самостоятельная работа по общей физической подготовке осуществляется учащимися регулярно в виде выполнения индивидуальных заданий тренера-преподавателя на тренировочном занятии и выполнения домашних заданий.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий .

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям допускаются учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам, прошедшие инструктаж по технике безопасности, имеющие спортивную обувь и спортивную форму, не стесняющие движений и соответствующие теме и условиям занятий.

1.2 Обучающийся должен:

- иметь коротко стриженные ногти;
- заходить в спортивный зал и выполнять упражнения только с разрешения тренера-преподавателя.

1.3. Скакалка должна соответствовать ростовым данным учащимся и не иметь порывов.

1.4.Выполняя упражнения, соблюдать достаточный интервал и дистанцию.

1.5. Не выполнять сложные элементы без страховки.

1.6. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в тренировке.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Переодеваться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь.

2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других учащихся (висящие сережки, часы, браслеты и т.д.).

2.3. По команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять.

3.2. Быть внимательным при перемещении по спортивному залу.

3.3. Танцевальные движения выполнять на шагах, следить, чтобы пятка каждый раз становилась на пол.

3.4. Обращать внимание на правильную осанку: при выполнении упражнений спина должна быть прямой.

3.5. Избегать чрезмерного прогиба в шейном, грудном и поясничном отделах.

3.6. При наклонах в сторону опираться одной рукой о бедро.

3.7. Не наклонять чрезмерно туловище вперед, не заваливаться на большие пальцы ног.

3.8. Не выводить колени вперед, удерживать их над носками. Движения рук должны быть под контролем, избегать чрезмерных растяжений и перегрузок в суставах.

3.9. Не выполнять высоких махов ногами (выше 90 градусов) и большого количества подскоков.

3.10. При выполнении упражнений с предметами соблюдать достаточный интервал и дистанцию.

3.11. При выполнении упражнений на мяче:

- точно располагать центр тяжести тела над ним;

- движения выполнять правильно;

- контролировать перемещение мяча под собой.

3.12. При выполнении упражнений с гантелями, скакалками крепко держать их в руках, руки должны быть сухими. 4.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях:

4.1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя.

4.2. При получении учащимся травмы немедленно сообщить о произошедшем тренеру-преподавателю, при необходимости, помочь оказать первую помощь пострадавшему.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятий.

5.3. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.

Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода учащегося в дальнейшем, на программу спортивной подготовки.

**Нормативы общей и специальной физической подготовки
для зачисления в группы начальной подготовки.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения
Быстрота	Челночный бег 3x10 (не более 10,6 с)
	Бег на 30 м (не более 6,5с)
Гибкость	Мост (не более 29 см)
	Шпагат (не более 29см)
	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (не менее 3 см)
Координационные способности	Приседание на одной ноге без опоры (не менее 1 раза)

**Нормативы общей и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,3с)
	Челночный бег 5x6 (не более 10,3 с)
Гибкость	Мост (не более 19 см)
	Шпагат (не более 19см)
	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (не менее 5 см)
Координационные способности	Приседание на одной ноге без опоры (не менее 4 раза)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Промежуточная и итоговая аттестация.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности учащихся 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. С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, осуществляется педагогический контроль.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основными формами аттестации являются: тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации); сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности); мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной 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 этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель-май текущего года. Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. 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 этап (период) учащихся, сдавших контрольно-переводные нормативы. Учащиеся, 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 этап (период) подготовки. Освоение предпрофессиональной образовательной Программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

Нормативы промежуточной и итоговой аттестация.

Группы начальной подготовки.

№ п/п	Контрольные нормативы	1-й год обучения /				2-3 -й год обучения			
		Уровень подготовки				Уровень подготовки			
		высокий	в \ среднего	средний	низкий	высокий	в \ среднего	средний	низкий
		«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
1.	Прыжок в длину с места, см	165	160	155	150	175	170	165	160
2.	Прыжок в высоту с места, см	15	12	9	6	20	17	14	11
3.	Прыжки толчком двумя ногами с вращением скакалки вперёд за 30 сек (количество раз)	20	15	10	5	25	20	15	10
4.	Наклон вперёд, стоя на гимнастической скамейке (см)	12	9	6	3	13	10	7	4
5.	Мост (см)	20	23	26	29	15	18	21	24
6.	Шпагат (см)	20	23	26	29	15	18	21	24
7.	Бег на 30 м (сек)	5,9	6,1	6,3	6,5	5,8	6,0	6,2	6,4
8.	Челночный бег 3x10 м, (сек)	10,0	10,2	10,4	10,6	9,8	10,0	10,2	10,4
9.	Приседание на одной ноге без опоры (количество раз)	2	1	-	-	5	4	3	2
10.	Подъём туловища из положения лёжа (пресс) за 30 сек (количество раз)	10	9	8	7	15	13	11	9

Учебно-тренировочные группы.

№ п/п	Контрольные нормативы	1-й год обучения				2-й год обучения				3-й год обучения				4-й год обучения				5-й год обучения			
		Уровень подготовки				Уровень подготовки				Уровень подготовки				Уровень подготовки				Уровень подготовки			
		высокий	в \ среднего	средний	низкий	высокий	в \ среднего	средний	низкий	высокий	в \ среднего	средний	низкий	высокий	в \ среднего	средний	низкий	высокий	в \ среднего	средний	низкий
«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»		
1.	Прыжок в длину с места, см	180	175	170	165	200	195	190	185	210	205	200	195	215	210	205	200	220	215	210	205
2.	Прыжок в высоту с места, см	30	27	24	21	35	32	29	26	40	37	34	31	43	40	37	34	45	42	39	36
3.	Прыжки толчком двумя ногами с вращением скакалки вперёд за 30 сек (количество раз)	35	30	25	20	45	40	35	30	50	45	40	35	55	50	45	40	60	55	50	45
4.	Наклон вперёд, стоя на гимнастической скамейке (см)	14	11	8	5	15	12	9	6	16	13	10	7	17	14	11	8	18	15	12	9
5.	Мост (см)	10	13	16	19	5	8	11	14	0	3	6	9	0	3	6	9	0	3	6	9
6.	Шпагат (см)	10	13	16	19	5	8	11	14	0	3	6	9	0	3	6	9	0	3	6	9
7.	Бег на 30 м (сек)	5,7	5,9	6,1	6,3	5,7	5,9	6,1	6,3	5,6	5,8	6,0	6,2	5,5	5,7	5,9	6,1	5,4	5,6	5,8	6,0
8.	Челночный бег 3x10 м, (сек)	9,7	9,9	10,1	10,3	9,7	9,9	10,1	10,3	9,6	9,8	10,0	10,2	9,4	9,6	9,8	10,0	9,2	9,4	9,6	9,8
9.	Приседание на одной ноге без опоры (количество раз)	7	6	5	4	9	8	7	6	11	10	9	8	13	12	11	10	15	14	13	12
10.	Подъём туловища из положения лёжа (пресс) за 30 сек (количество раз)	20	18	16	14	24	22	20	18	26	24	22	20	28	26	24	22	30	28	26	24

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

№	Название учебно-методического пособия	Год выпуска	Автор	Издательство
1.	Федеральный стандарт спортивной подготовки по видам спорта художественная гимнастика	Приказ от 05.02.2013 г. № 40		Министерство спорта Российской Федерации
2.	Теория и методика физического воспитания	2003.	Круцевич Т.	Москва
3.	Художественная гимнастика: учебник.	2003	Карпенко Л.	Москва.
4.	Пять стихий художественной гимнастики	2004	Шиманская В.	Москва
5.	Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие	2001	Говорова М.А Плешкань А.В.	Москва Всероссийская федерация худ. гимнастики
6.	Техника гимнастических упражнений	2002	Гавердовский Ю.К.	Терра-спорт, г. Москва
7.	Художественная гимнастика	2005	Примерные программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР	Советский спорт, г. Москва
8.	Теория и методика художественной гимнастики	2007	Учебник студентов вузов физической культуры	ФиС, г. Москва
9.	Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой	2007	Карпенко Л.А., Винер И.А.	Санкт-Петербург
10.	Избранное из новейших исследований по художественной гимнастике	2008	Карпенко Л.А.	Санкт-Петербург

11.	Методика проведения занятий по художественной гимнастике	2001	Карпенко Л.А.	Санкт-Петербург
12.	Активный стретчинг	2010	Милен Шенк	Гранд-Фаир, г. Москва

Интернет- ресурсы .

1. Министерство спорта РФ – www.minstm.gov.ru
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - lib.sportedu.ru.
3. Всероссийская федерация художественной гимнастики - <http://www.vfgr.ru/>

Аудиовизуальные средства.

1. Художественная гимнастика – Видео.– <http://sport-lessons.com/other/1036-shkola-hudozhestvennoy-gymnastiki-obuchayuschee-video.html>
2. Видео Художественная гимнастика- news.sportbox.ru
3. Художественная гимнастика . Видео-уроки – <http://portall.zp.ua/>

