

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД АРМАВИР
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА АРМАВИРА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1

ПРИНЯТА

На заседании педагогического совета
МБУДО ДЮСШ №1 г. Армавира
от « 01 » сентября 2022 г.
протокол № 01

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБУДО ДЮСШ №1
г. Армавира
от « 01 » сентября 2022 г.
_____ Л.Ю. Ветрова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

по виду спорта

«Художественная гимнастика»

(базовый уровень)

Срок реализации: 6 лет

Авторы-составители программы:

Грачева С.А. - заместитель директора по УСР
Гридина С.В. – старший тренер-преподаватель ДЮСШ №1

Рецензенты:

Кара Алла Петровна – директор Армавирского филиала ГОУ Краснодарского края
ККИДППО, КИН, доцент;

Гарбузов Сергей Петрович – доцент кафедры физической культуры и медико-
биологических дисциплин факультета ФГБОУ ВПО АГПА, кандидат
педагогических наук;

Мацко Андрей Иванович - зав. кафедрой физической культуры и медико-
биологических дисциплин факультета ФГБОУ ВПО АГПА, кандидат
педагогических наук, доцент.

г. Армавир 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.	Отличительные особенности и специфика организации обучения.	3
1.2.	Характеристика вида спорта	5
1.3.	Основополагающие принципы программы	7
1.4.	Минимальный возраст для зачисления на обучение	7
1.5.	Срок обучения	8
1.6.	Планируемые результаты	8
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	14
2.1.	Основные положения	14
2.2.	Продолжительность и объемы реализации Программы	14
2.3.	Соотношение объемов тренировочного процесса	16
2.4.	Минимальные показатели соревновательной нагрузки.	17
2.5.	Программа уровней по годам обучения	17
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	22
3.1.	Методика и содержание работы по предметным областям, уровням сложности	23
3.2.	Рабочие программы по предметным областям	60
3.3.	Объемы учебных нагрузок	62
3.4.	Методические материалы	62
3.5.	Методы выявления и отбора одаренных детей	64
3.6.	Медико-биологический контроль	64
3.7.	Техника безопасности в процессе реализации образовательной программы	64
4.	ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА	67
4.1.	Воспитательная работа.	67
5.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	69
5.1.	Методические указания по организации аттестации учащихся	69
5.2.	Промежуточная и итоговая аттестация	70
6.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	78
6.1.	Кадровое обеспечение	78
6.2.	Материально-техническое обеспечение	78
7.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	80
7.1.	Рекомендуемая литература:	80
7.2.	Перечень аудиовизуальных средств	81
7.3.	Перечень Интернет - ресурсов	81

1. Пояснительная записка.

1.1. Отличительные особенности и специфика организации обучения.

Развитие современного общества предъявляет новые требования к учреждениям дополнительного образования, к организации в них воспитательно-образовательного процесса, выбору и обоснованию содержания образовательных программ, результатам и результативности их деятельности.

Новые подходы к управлению в системе дополнительного образования вызывают изменение спектра функций, принципов, методов и приемов управленческой деятельности руководителей образовательных учреждений.

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по олимпийскому виду спорта «Художественная гимнастика» МБУДО ДЮСШ №1 г.

Армавира (далее Программа) направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и развития, получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта в выбранной дисциплине, на профессиональную ориентацию к поступлению на обучение в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, на адаптацию к жизни в обществе.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
7. Приказ Министерства спорта РФ от 7 марта 2019 г. № 187 «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013 № 731»;
8. Совместное письмо Министерства спорта Российской Федерации от 10.09.2019 № ИСК-ПВ-10/9327 и Министерства просвещения Российской Федерации от 10.09.2019 № 06-985.
9. Совместное письмо Министерства спорта Российской Федерации от 02.09.2019 № СК-ПВ-10/7666 и Министерства просвещения Российской Федерации от 02.09.2019 № МР-070/06.
10. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций

дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41;

11. Положение о порядке организации деятельности учреждений физкультурной направленности, подведомственных УО администрации муниципального образования город Армавир;

12. Устав МБУДО ДЮСШ №1, лицензия и другие нормативные правовые акты, регламентирующие деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образовательной программы – программа содержит один уровень сложности: базовый.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Цель программы – создание единого педагогического пространства, обеспечивающего полноценные условия для умственного и физического воспитания личности учащегося, получение начальных и углубленных знаний о физической культуре и спорте в области выбранного вида спорта «Художественная гимнастика», способствующее саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации личности всех участников тренировочного процесса (тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования, учащихся, родителей (законных представителей)), познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических способностей, интеллектуальных и нравственных качеств, достижению роста спортивных результатов, выявление спортивно одарённых детей и оказание помощи в профессиональном самоопределении.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- формирование и развитие творческих спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование устойчивого интереса к выбранному виду спорта;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям художественной гимнастикой;
- подготовка спортсменов массовых разрядов;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в выбранном виде спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению программы углубленного уровня сложности.

Актуальность долгосрочной программы определяется тем, что фактическая продолжительность обучения составляет 6 лет на базовом уровне сложности и является эффективным методом планирования процесса обучения и воспитания, единства педагогических требований. Постепенное, заранее продуманное усложнение программного материала, опора на возрастные психофизиологические особенности и потребности ребенка при условии соблюдения апробированной системы и единых педагогических требований позволяют тренеру-преподавателю успешно развивать детский коллектив в системе «ближних и дальних перспектив» на протяжении всего обучения детей младшего, среднего и старшего возраста.

Новизна данной программы обусловлена современными тенденциями развития дополнительного образования детей. Программа направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических качеств ребенка, но и на развитие умственных и

творческих способностей детей с разными психофизическими особенностями. Содержание программы организовано в относительно самостоятельные, тесно взаимосвязанные модули, и носит интегрированный характер, синтезируя элементы интеллектуальной и физической активности.

Педагогическая целесообразность программы по виду спорта «Художественная гимнастика» заключается в системном использовании педагогических методов, приемов, форм работы, выборе средств, которые укрепляют здоровье, улучшают умственное, физическое и эмоциональное состояние детей; способствуют формированию интереса к занятиям спортом и физической культурой.

1.2. Характеристика вида спорта

Художественная гимнастика - это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку. Комбинации состоят из гимнастических и танцевальных упражнений с предметом - лента, мяч, обруч, скакалка, булава, и без него. Художественная гимнастика - сложно-координационный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества сложно-технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию.

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

Художественная гимнастика по своей сути вид спорта весьма выразительный и многогранный. В художественной гимнастике работа над выразительностью движений идёт от содержания и характера музыки. И может быть, более чем в каком – либо другом виде спорта, кроме физического совершенства, кроме технического мастерства, необходимо воспитывать и выразительность. Ведь выразительность движений – это не только их пластичность, музыкальность, вернее, слитность с музыкой, их законченность, но ещё и грациозность. Грациозность – это гармоничное сочетание элементов движения – их пластичности, координации, экономичности, это слитность движений в музыкальном ритме, законченность и точность каждого движения, чистота линий.

Художественная гимнастика включает в себя упражнения со спортивной направленностью. Это могут быть упражнения без предметов или с предметами, а также упражнения с не опорными прыжками. Отличительной особенностью художественной гимнастики является связь с музыкой и элементами танца, эмоциональная выразительность движений, их красота и грациозность, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию. Задача педагога состоит в том, чтобы упражнения художественной гимнастики стали доступными детям, а их движения гармоничными, естественными и грациозными. Сочетание движения и музыки, танцевальный характер упражнений придают им яркую динамическую структуру.

Для художественной гимнастики характерны упражнения в равновесии, повороты, танцевальные виды ходьбы, бега, прыжков, элементы народного танца, упражнения с предметами (мяч, обруч, ленты, скакалки, булав). Упражнения художественной гимнастики формируют координацию движений. Они выполняются с разнообразной скоростью и различным напряжением мышц.

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

Главная особенность художественной гимнастики заключается в большом разнообразии гимнастических упражнений. Именно это дает возможность оказывать

широкое воздействие как на весь организм в целом, так и на развитие определенных частей и органов тела. Художественная гимнастика удивительно гармоничный вид спорта, который вырабатывает не только технические навыки, но и силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений, чувство командной ответственности, формирует целеустремленность и силу характера.

Важнейшее место в системе подготовки как начинающих, так и совершенствующихся гимнасток занимает *техническая подготовка*, связанная, прежде всего, с освоением большого круга систематически усложняющихся и совершенствующихся упражнений.

В свою очередь *хореографическая подготовка* представляет собой систему овладения двигательной «школой», формирующей навыки ритмически упорядоченного движения, рабочей осанки, стилевой культуры без которой в художественной гимнастике невозможно никакое серьезное прогрессирование.

Другой кардинально важный компонент многолетней подготовки гимнасток, начиная с детского возраста, - физическая подготовка. В программе детально излагаются основы как общей физической подготовки (ОФП). Серьезное внимание в программе уделено контролю физической подготовленности учащихся. Рассматриваются так же положения, связанные с ролью психологической подготовки в гимнастике, воспитанием и необходимой теоретической подготовкой гимнасток, вопросы о педагогическом и врачебном контроле.

Программа направлена на – формирование спортивной мотивации помогает провести отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по художественной гимнастике. В ходе обучения и приобретения опыта достигается стабильность выступлений на официальных соревнованиях по данному виду спорта, укрепляется здоровье спортсменок.

Ключевые компетенции учащихся формируются через различные формы организации образовательного процесса в спортивной школе – учебно-тренировочные занятия (УТЗ), физкультурно-оздоровительные мероприятия, соревнования, спортивные праздники, самостоятельные занятия физическими упражнениями, при острой необходимости возможно применение дистанционных технологий, где самостоятельная работа учащихся занимает основное время, а задача тренера-преподавателя направлять и корректировать выполнение поставленных задач.

Учебно-тренировочные занятия – это основная форма организации учебно-тренировочной деятельности учащихся в процессе освоения ими программы, которые подразделяются на три типа: УТЗ с образовательно-познавательной направленностью, УТЗ с образовательно-обучающей направленностью и УТЗ с образовательно-тренировочной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю.

УТЗ с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу. На этих же занятиях обучающиеся осваивают учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения).

УТЗ с образовательно-тренировочной направленностью. Эти занятия используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовленности.

УТЗ с образовательно - тренировочной направленностью планируются:

- во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке;

- во-вторых, с системной цикловой динамикой повышений объема и интенсивности

нагрузки;

- в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле.

Организация занятий по дополнительной предпрофессиональной программе «Художественная гимнастика» предусматривает один уровень сложности – базовый.

- базовый уровень сложности – 1-6 годы обучения (Б-1, Б-2, Б-3, Б-4, Б-5, Б-6).

1.3. основополагающие принципы программы:

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (теоретической, психологической и физической подготовки).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по уровням сложности тренировочного процесса и соответствие его требованиям уровням спортивной подготовки с учетом преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от уровня сложности многолетней подготовки, индивидуальные способности спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки, направленных на решение определенных задач подготовки.

При создании программы учитывались последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по подготовке художественных гимнасток.

1.4. Минимальный возраст для зачисления на обучение

В группы базового уровня сложности первого года обучения могут быть зачислены лица с 6 лет, желающие заниматься видом спорта «Художественная гимнастика», прошедшие вступительные испытания.

Группы базового уровня сложности комплектуются учащимися, не имеющими медицинских противопоказаний (медицинский допуск к занятиям – медицинская справка от врача педиатра о том что ребенок на Д учете не состоит).

Наполняемость групп.

Таблица № 1

Уровень сложности	Период обучения	Минимальная наполняемость группы (чел.)	Оптимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)
Базовый уровень	1 год обучения	10	20	25
	2 год обучения	10	20	25
	3 год обучения	10	20	25
	4 год обучения	6	15	20
	5 год обучения	6	15	20
	6 год обучения	6	15	20

При необходимости объединения в одну группу учащихся, разных по возрасту, уровню подготовленности учащихся (объединение / группа) необходимо соблюдать следующие условия:

- разница в уровне подготовки учащихся не превышает двух спортивных разрядов и

- (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного зала (учебного кабинета).

1.5. Срок обучения

Срок реализации программы рассчитан на базовом уровне на 6 лет. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп по художественной гимнастике и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений, навыков и тактических приемов.

Организационно-методическая структура учебного процесса учащихся основана на соблюдении основных положений о планомерно-поэтапном формировании движений, соблюдении преемственности целей и задач уровней подготовки, главным в которых является строгое соответствие уровня двигательных возможностей и физической подготовленности юных гимнасток со степенью сложности изучаемого материала.

Перевод учащихся по годам обучения образовательной Программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации, которая может включать учет их участия в официальных спортивных мероприятиях, участие в которых не может быть ограничено.

Результаты, показанные в официальных спортивных мероприятиях, это одна из форм определения качества обученности и уровня подготовленности. Без участия в официальных спортивных соревнованиях невозможно присвоение спортивных разрядов.

1.6. Планируемые результаты

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

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта «Художественная гимнастика»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья детей;
- отбор перспективных учащихся для дальнейших занятий художественной гимнастикой, повышение уровня общей физической, технической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по художественной гимнастике;
- формирование спортивной мотивации, формирование навыков адаптации к жизни в обществе.
- достижение уровня подготовки достаточной для перевода на дополнительную предпрофессиональную программу по виду спорта «Художественная гимнастика» углубленного уровня сложности.

1.6.1 Требования к результатам освоения программы по предметным областям

Обязательные предметные области

В предметной области «**Теоретические основы физической культуры и спорта**»

- знание истории развития художественной гимнастики;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «**Общая физическая подготовка**»

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

В предметной области «**Вид спорта**»

- развитие физических способностей в соответствии со спецификой вида спорта «Художественная гимнастика»;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта «Художественная гимнастика»;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию и инвентарю;
- знание требований техники безопасности на учебных занятиях;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- обучение и совершенствование техники и тактики вида спорта «Художественная гимнастика»;
- освоение комплексов специальных физических упражнений; повышения уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знакомство с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к учебным занятиям;
- знакомство с официальными правилами соревнований по виду спорта «Художественная гимнастика», правилами судейства;
- начальный опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Вариативные предметные области

В предметной области «**Различные виды спорта и подвижные игры**»

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами вида спорта «Художественная гимнастика» и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по виду спорта «Художественная гимнастика» средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умения соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «Хореография и (или) акробатика»

- знание профессиональной терминологии в хореографии;
- умение определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа;
- знание основных позиций рук и ног в хореографии;
- знание основных элементов классического танца;
- владение техникой выполнения упражнений для развития пластики.
- умение выполнять основные позиции рук и ног во время занятий;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических упражнений.

В предметной области «Специальные навыки»

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для вида спорта «Художественная гимнастика» специальными навыками;
- владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требование техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «Спортивное и специальное оборудование»

- формирование знаний устройств спортивного и специального оборудования по виду спорта «Художественная гимнастика»: разновидности гимнастического оборудования, ковер для художественной гимнастики, хореографический станок;
- умение использовать спортивное оборудование и инвентарь с целью достижения целей учебной деятельности;
- приобретения навыков содержания и мелкого ремонта спортивного и специального оборудования.

1.6.2. Требования к результатам освоения программы по годам обучения

Соответственно на уровнях сложности освоения программы учащиеся должны знать определённый комплекс теоретических знаний и уметь выполнять определенные практические задания.

Таблица № 2

ЗНАТЬ	УМЕТЬ
Базовый уровень – 1 год обучения	
<ul style="list-style-type: none"> - история развития спорта; - места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; - знания, умения и навыки гигиены; - знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; - основы здорового питания; - осознанное отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы упражнений: на развитие быстроты, гибкости, координации, силовой выносливости; - выполнять комплексы специальных упражнений; - выполнять комплекс упражнений утренней зарядки; - уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами; - уметь соблюдать требования ТБ при самостоятельном выполнении упражнений
Базовый уровень – 2 год обучения	
<ul style="list-style-type: none"> - знание истории развития спорта; - знание места и роли физической 	<ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее

<p>культуры и спорта в современном обществе;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание основ законодательства в области физической культуры и спорта; - знания, умения и навыки гигиены; - знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; - знание основ здорового питания; - формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом 	<p>улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;</p> <ul style="list-style-type: none"> - повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; - развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта
Базовый уровень – 3 год обучения	
<ul style="list-style-type: none"> - знание истории развития спорта; - знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; - знание основ законодательства в области физической культуры и спорта; - знания, умения и навыки гигиены; - знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; - знание основ здорового питания; - формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом 	<ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; - повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; - развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта
Базовый уровень – 4 год обучения	
<ul style="list-style-type: none"> - знание истории развития спорта; - знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; - знание основ законодательства в области физической культуры и спорта; - знания, умения и навыки гигиены; - знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; - знание основ здорового питания; - формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом. 	<ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; - повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; - развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта

Базовый уровень – 5 год обучения	
<ul style="list-style-type: none"> - знание истории развития спорта; - знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; - знание основ законодательства в области физической культуры и спорта; - знания, умения и навыки гигиены; - знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; - знание основ здорового питания; - формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом. 	<ul style="list-style-type: none"> - умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр; - умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр; - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; - приобретение навыков сохранения собственной физической формы
Базовый уровень – 6 год обучения	
<ul style="list-style-type: none"> - знание истории развития спорта; - знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; - знание основ законодательства в области физической культуры и спорта; - знания, умения и навыки гигиены; - знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; - знание основ здорового питания; - формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом 	<ul style="list-style-type: none"> - умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр; - умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр; - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; - приобретение навыков сохранения собственной физической формы

Выполнение требований к результатам реализации Программы даёт основание для перевода учащихся на следующий год уровня обучения.

В процессе обучения необходимо учитывать особенности подготовки учащихся по избранному виду спорта художественная гимнастика, в том числе:

- повышение уровня исполнительского мастерства учащихся и достижение на этой основе высокой надежности технических действий;

- овладение новыми более сложными оригинальными упражнениями;

- обеспечение стабильного результата на основных спортивных соревнованиях с учетом соответствия соревновательных программ и композиций требованиям, предусмотренным правилами по виду спорта художественная гимнастика;

- применение методов сопряженных воздействий, высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок с целью формирования такого уровня специальной выносливости, который значительно превышает потребность в соревновательной деятельности;

- многократное моделирование усложненных условий соревновательной деятельности в системе модельных микроциклов, при этом в ударных модельных микроциклах объем тренировочной нагрузки может превышать соревновательный, но не более чем в два раза;

- постоянную готовность к соревновательной деятельности в течение всего годичного цикла.

1.6.3. Результаты освоения Программы

Результаты реализации программы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта художественная гимнастика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья учащихся;
- отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта художественная гимнастика.

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

Обязательные предметные области

В предметной области **«Теоретические основы физической культуры и спорта»**

- знакомы с историей развития спорта и художественной гимнастики;
- знают место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- знают основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- ознакомлены с законодательством в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта;
- имеют необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- имеют гигиенические знания, умения и навыки;
- соблюдают режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- знают основы спортивного питания;
- знают требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- знают и выполняют требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В предметной области **«Общая физическая подготовка»**

- освоили комплексов физических упражнений;
- развили основные физические качества (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость) и их гармоничное сочетание применительно к художественной гимнастике;
- укрепили состояние здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, что содействует гармоничному физическому развитию.

В предметной области **«Вид спорта»**

- имеют повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- владеют основами техники и тактики в художественной гимнастике;
- владение комплексом подготовительных и подводящих физических упражнений;
- умеют выдерживать соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочные нагрузки;
- имеют соревновательный опыт, как участник спортивных соревнований;
- имеют динамику развития специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышен уровень функциональной подготовленности;
- имеют опыт соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- имеют присвоенные спортивные разряды по художественной гимнастике, соответствующие возрасту.

В предметной области **«Хореография и (или) акробатика»**

- владеют профессиональной терминологией;
- могут определять средства музыкальной выразительности;
- умеют выполнять комплексы специальных хореографических, способствующих

- развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта;
- умеют соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
 - имеют навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
 - владеют навыками сохранения собственной физической формы.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Основные положения.

Учебный план многолетней подготовки учащегося – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки детей по возрастным годам обучения.

Организация тренировочного процесса в учреждении строится на основе учебного плана, разрабатываемого учреждением самостоятельно, принимая во внимание Федеральные государственные требования по виду спорта художественная гимнастика, оптимизируя их под возможности материально-технической базы образовательного учреждения.

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по годам обучения.

Непрерывность освоения обучения Программы в каникулярный период может обеспечиваться следующим образом:

- участием учащихся в спортивных соревнованиях;
- участием учащихся в тренировочных сборах;
- участием учащихся в спортивно-оздоровительных площадках или лагерях;
- самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки, составленных тренером-преподавателем.

Самостоятельная работа выполняется либо во время учебных занятий в присутствии тренера-преподавателя, либо в период отсутствия тренера по индивидуальным учебным планам самостоятельной работы, при ведении обучающимся дневника выполнения самостоятельной работы. Самостоятельная работа включает в себя: работу с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами, таблицами, схемами, рисунками, диаграммами, текстами и пр., обработку информации, выполнение заданий и физических упражнений, проведение практических занятий под наблюдением тренера-преподавателя.

Учебный план включает в себя 6 лет подготовки учащегося на базовом уровне сложности.

2.2. Продолжительность и объемы реализации Программы.

В процессе реализации учебного плана необходима рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических задач:

- ориентация уровня нагрузок юных гимнасток на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими учащимися;
- увеличение темпов роста нагрузок на уровнях и годах обучения;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи физиологических систем растущего организма учащегося.

С учетом изложенных задач в таблице № 3 представлен годовой учебный план с расчетом на 42 недели.

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица №3

по дополнительной предпрофессиональной программе базового уровня сложности по олимпийскому виду спорта «Художественная гимнастика»
(на 42 недели)

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки	Самост оятель– ная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения уровней сложности					
				Теоретические	Практические	Промежуточна я	Итоговая	Базовый					
								1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Общий объем часов		1764	352	408	1356	12	2	252	252	252	336	336	336
1.	Обязательные предметные области	1224	244	282	942	-	-	174	174	174	234	234	234
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	180	36	180	-	-	-	26	26	26	34	34	34
1.2.	Общая физическая подготовка	522	104	-	522	-	-	74	74	74	100	100	100
1.3.	Вид спорта	522	104	102	420	-	-	74	74	74	100	100	100
2.	Вариативные предметные области	540	108	126	414	-	-	78	78	78	102	102	102
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	90	18	36	54	-	-	13	13	13	17	17	17
2.2.	Хореография и (или) акробатика	270	54	54	216	-	-	39	39	39	51	51	51
2.3.	Специальные навыки	90	18	-	90	-	-	13	13	13	17	17	17
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	90	18	36	54	-	-	13	13	13	17	17	17
3.	Теоретические занятия	408	90	408	-	-	-	56	56	56	80	80	80
4.	Практические занятия	1356	262	-	1356	-	-	196	196	196	256	256	256
4.1.	Тренировочные мероприятия	1248	252	-	1248	-	-	184	184	184	232	232	232
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	54	10	-	54	-	-	6	6	6	12	12	12
4.3.	Иные виды практических занятий	54	10	-	54	-	-	6	6	6	12	12	12
5.	Самостоятельная работа	352	352	-	-	-	-	36	44	58	68	70	76
6.	Аттестация	14	-	-	14	12	2	2	2	2	2	2	-
6.1.	Промежуточная аттестация	12	-	-	12	12	-	2	2	2	2	2	2
6.2.	Итоговая аттестация	2	-	-	2	-	2	-	-	-	-	-	2

2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (таблица №4):

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения на этапах подготовки

Таблица №4

№ п/п	Разделы подготовки	Базовый уровень сложности					
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1	Общее количество часов в год (час)	252	252	252	336	336	336
2	Количество часов в неделю (час)	6	6	6	8	8	8
3	Количество тренировок в неделю	3	3	3	4	4	4
4	Количество тренировок в год	126	126	126	168	168	168
5	Обязательные предметные области (час)	174	174	174	234	234	234
6	Вариативные предметные области (час)	78	78	78	102	102	102

Общее количество часов в год определяется из расчета 42 недель, что составляет оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности учащихся.

Распределение времени в годовом учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки гимнасток.

Примерные требования к разрядным нормам учащихся

На базовом уровне сложности основными приоритетными задачами являются: укрепление здоровья, закаливание, формирование интереса к целенаправленным занятиям физической культурой и спортом, овладение элементарными основами гимнастики, ознакомление с основными тактическими идеями и приемами, получение первоначальных знаний по истории художественной гимнастики, приобретение навыков участия в соревнованиях, создание условий для развития восприятия, внимания, памяти, логического мышления, гибкости, координации движений, пластичности, приобретение опыта участия в соревнованиях.

Целью Программы базового уровня сложности является знакомство учащихся с базовыми знаниями вида спорта художественная гимнастика:

1 год обучения - сохранность контингента учащихся в размере не менее 65% от начала учебного года;

2 год обучения – сохранность контингента учащихся в размере не менее 65% от начала учебного года;

3 год обучения – сохранность контингента учащихся в размере не менее 65% от начала учебного года и выполнение нормативов: 3 юношеского разряда – 20% от количества учащихся в группах

4 год обучения – сохранность контингента учащихся в размере не менее 65% от начала учебного года и выполнение нормативов: 3 юношеского разряда – 50%, 2 юношеского разряда – 50% от количества учащихся в группах.

5 год обучения – сохранность контингента учащихся в размере не менее 65% от начала учебного года и выполнение нормативов: 3 юношеского разряда – 25% учащихся,

2 юношеского разряда – 10% и 3 взрослого разряда – 5% от количества учащихся в группах.

6 год обучения – сохранность контингента учащихся в размере не менее 65% от начала учебного года и выполнение нормативов: 1 юношеского разряда – 25% учащихся, 3 взрослого разряда – 10% и 2 взрослого разряда – 5% от количества учащихся в группах.

В зависимости от конкретных условий требования к разрядным нормам могут незначительно меняться.

2.4. Минимальные показатели соревновательной нагрузки.

Очень важно учитывать, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, желательно проводить во время каникул. Поэтому годичный макроцикл подготовки спланирован так, чтобы юные гимнастки могли успешно выступать в соревнованиях именно в каникулярное время, без отрыва от учебы в общеобразовательных учреждениях, участие в официальных соревнованиях производится согласно календарю спортивно-массовых мероприятий по художественной гимнастики.

Игровая соревновательная нагрузка с возрастом и стажем занятий может постепенно возрастать. Рекомендуются следующие минимальные показатели соревновательной нагрузки с учетом этапа подготовки (таблица №5)

Минимальные показатели соревновательной нагрузки

Таблица №5

№ п/п	Количество	Базовый уровень сложности					
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1.	Количество официальных соревнований	3	3	3	3	3	3
2.	Количество не официальных соревнований	3	3	3	3	3	3

При участии в традиционных ежегодных спортивно-массовых мероприятиях более 50% учащихся группы, тренировочные занятия считаются проведенными и часы учебно-тренировочных занятий, учитываются в журнале учета рабочего времени, как выданные.

2.5. Программа базового уровня по годам обучения

2.5.1 Программа базового уровня первого года обучения (БУ-1)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1	ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ	117	40	134
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	26	26	-
	- правила техники безопасности, врачебный контроль, предупреждение травматизма			
	- режим сна и питание спортивной гимнастки			
	- двигательная активность и влияние физических упражнений на организм человека			
	- история спорта			
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	74	-	74

	- беговые упражнения			
	- строевые упражнения			
	- элементы легкой атлетики (кроссовый бег)			
	- подвижные, спортивные игры			
	- упражнения для развития силы			
	- упражнения для развития гибкости			
	- упражнения для развития прыгучести			
	- упражнения для развития быстроты			
	- упражнения для развития выносливости			
1.3.	Вид спорта «Художественная гимнастика»	74	14	60
	- элементы без предмета			
	- упражнения со скакалкой			
	- упражнения с обручем			
	- упражнения с мячом			
	- перестроение в групповых упражнениях			
	- элементы групповых упражнений			
	- сотрудничество			
2.	ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ	78	16	62
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	13	4	9
2.2.	Хореография и (или) акробатика	39	8	31
2.3.	Специальные навыки	13	-	13
	- музыкально-двигательное обучение			
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	13	4	9
	- виды спортивного оборудования			
	- классификация спортивного оборудования			
	ИТОГО:	252	56	196
В том числе: самостоятельная работа – 36 часов, промежуточная аттестация – 2 часа.				

2.5.2 Программа к базовому уровню подготовки второго года обучения БУ-2

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1	ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ	117	40	134
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	26	26	-
	- правила техники безопасности, врачебный контроль, предупреждение травматизма			
	- режим сна и питание спортивной гимнастики			
	- двигательная активность и влияние физических упражнений на организм человека			
	- история спорта			
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	74	-	74
	- беговые упражнения			
	- строевые упражнения			
	- элементы легкой атлетики (кроссовый бег)			
	- подвижные, спортивные игры			
	- упражнения для развития силы			
	- упражнения для развития гибкости			
	- упражнения для развития прыгучести			
	- упражнения для развития быстроты			
	- упражнения для развития выносливости			

1.3.	Вид спорта «Художественная гимнастика»	74	14	60
	- элементы без предмета			
	- упражнения со скакалкой			
	- упражнения с обручем			
	- упражнения с мячом			
	- перестроение в групповых упражнениях			
	- элементы групповых упражнений			
	- сотрудничество			
2.	ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ	78	16	62
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	13	4	9
2.2.	Хореография и (или) акробатика	39	8	31
2.3.	Специальные навыки	13	-	13
	- музыкально-двигательное обучение			
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	13	4	9
	- виды спортивного оборудования			
	- классификация спортивного оборудования			
	ИТОГО:	252	56	196
В том числе: самостоятельная работа – 44 часа, промежуточная аттестация – 2 часа.				

2.5.3 Программа к базовому уровню подготовки второго года обучения БУ-3

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1	ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ	117	40	134
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	26	26	-
	- правила техники безопасности, врачебный контроль, предупреждение травматизма			
	- режим сна и питание спортивной гимнастики			
	- двигательная активность и влияние физических упражнений на организм человека			
	- история спорта			
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	74	-	74
	- беговые упражнения			
	- строевые упражнения			
	- элементы легкой атлетики (кроссовый бег)			
	- подвижные, спортивные игры			
	- упражнения для развития силы			
	- упражнения для развития гибкости			
	- упражнения для развития прыгучести			
	- упражнения для развития быстроты			
	- упражнения для развития выносливости			
1.3.	Вид спорта «Художественная гимнастика»	74	14	60
	- элементы без предмета			
	- упражнения со скакалкой			
	- упражнения с обручем			
	- упражнения с мячом			
	- перестроение в групповых упражнениях			
	- элементы групповых упражнений			
	- сотрудничество			

2.	ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ	78	16	62
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	13	4	9
2.2.	Хореография и (или) акробатика	39	8	31
2.3.	Специальные навыки	13	-	13
	- музыкально-двигательное обучение			
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	13	4	9
	- виды спортивного оборудования			
	- классификация спортивного оборудования			
	ИТОГО:	252	56	196
В том числе: самостоятельная работа – 58 часов, промежуточная аттестация – 2 часа.				

2.5.4 Программа базового уровня четвертого года обучения БУ-4

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1	ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ	234	54	180
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	34	34	-
	- правила техники безопасности, врачебный контроль, предупреждение травматизма			
	- режим сна и питание спортивной гимнастики			
	- двигательная активность и влияние физических упражнений на организм человека			
	- история спорта			
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	100	-	100
	- беговые упражнения			
	- строевые упражнения			
	- элементы легкой атлетики (кроссовый бег)			
	- подвижные, спортивные игры			
	- упражнения для развития силы			
	- упражнения для развития гибкости			
	- упражнения для развития прыгучести			
	- упражнения для развития быстроты			
	- упражнения для развития выносливости			
1.3.	Вид спорта «Художественная гимнастика»	100	20	80
	- элементы без предмета			
	- упражнения со скакалкой			
	- упражнения с обручем			
	- упражнения с мячом			
	- упражнения с булавами			
	- упражнения с лентой			
	- перестроение в групповых упражнениях			
	- элементы групповых упражнений			
	- сотрудничество			
	- программа 2 юн.р.			
2.	ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ	102	26	76
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	17	8	9
2.2.	Хореография и (или) акробатика	51	10	41
2.3.	Специальные навыки	17	-	17
	- музыкально-двигательное обучение			

2.4.	Спортивное и специальное оборудование	17	8	9
	- виды спортивного оборудования			
	- классификация спортивного оборудования			
	ИТОГО:	336	80	256
В том числе: самостоятельная работа – 68 часов , промежуточная аттестация – 2 часа .				

2.5.5 Программа тренировочного базового уровня пятого года обучения БУ-5

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1	ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ	234	54	180
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	34	34	-
	- правила техники безопасности, врачебный контроль, предупреждение травматизма			
	- режим сна и питание спортивной гимнастики			
	- двигательная активность и влияние физических упражнений на организм человека			
	- история спорта			
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	100	-	100
	- беговые упражнения			
	- строевые упражнения			
	- элементы легкой атлетики (кроссовый бег)			
	- подвижные, спортивные игры			
	- упражнения для развития силы			
	- упражнения для развития гибкости			
	- упражнения для развития прыгучести			
	- упражнения для развития быстроты			
	- упражнения для развития выносливости			
1.3.	Вид спорта «Художественная гимнастика»	100	20	80
	- элементы без предмета			
	- упражнения со скакалкой			
	- упражнения с обручем			
	- упражнения с мячом			
	- упражнения с булавами			
	- упражнения с лентой			
	- перестроение в групповых упражнениях			
	- элементы групповых упражнений			
	- сотрудничество			
	- программа 2 юн.р.			
2.	ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ	102	26	76
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	17	8	9
2.2.	Хореография и (или) акробатика	51	10	41
2.3.	Специальные навыки	17	-	17
	- музыкально-двигательное обучение			
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	17	8	9
	- виды спортивного оборудования			
	- классификация спортивного оборудования			
	ИТОГО:	336	80	256
В том числе: самостоятельная работа – 70 часов , промежуточная аттестация – 2 часа .				

2.5.6 Программа базового уровня шестого года обучения БУ -6

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1	ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ	234	54	180
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	34	34	-
	- правила техники безопасности, врачебный контроль, предупреждение травматизма			
	- режим сна и питание спортивной гимнастики			
	- двигательная активность и влияние физических упражнений на организм человека			
	- история спорта			
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	100	-	100
	- беговые упражнения			
	- строевые упражнения			
	- элементы легкой атлетики (кроссовый бег)			
	- подвижные, спортивные игры			
	- упражнения для развития силы			
	- упражнения для развития гибкости			
	- упражнения для развития прыгучести			
	- упражнения для развития быстроты			
	- упражнения для развития выносливости			
1.3.	Вид спорта «Художественная гимнастика»	100	20	80
	- элементы без предмета			
	- упражнения со скакалкой			
	- упражнения с обручем			
	- упражнения с мячом			
	- упражнения с булавами			
	- упражнения с лентой			
	- перестроение в групповых упражнениях			
	- элементы групповых упражнений			
	- сотрудничество			
	- программа 2 юн.р.			
2.	ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ	102	26	76
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	17	8	9
2.2.	Хореография и (или) акробатика	51	10	41
2.3.	Специальные навыки	17	-	17
	- музыкально-двигательное обучение			
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	17	8	9
	- виды спортивного оборудования			
	- классификация спортивного оборудования			
	ИТОГО:	336	80	256
В том числе: самостоятельная работа – 76 часов, промежуточная аттестация – 2 часа.				

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Подготовка художественных гимнасток по предпрофессиональной программе базового уровня сложности – многолетний целенаправленный процесс, представляющий

собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми разных возрастных категорий. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям учащегося.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

В программе включены вариативные предметные области, которые дают возможность расширения и углубления подготовки учащихся, получения детьми дополнительных знаний, умений и навыков.

Изучение вариативных предметных областей совмещается с изучением обязательных предметных областей и частично путем проведения занятий разными тренерами-преподавателями (комплексное обучение) или одним тренером-преподавателем. На дополнительной предпрофессиональной программе базового уровня сложности дополнительно к основному тренеру-преподавателю привлекаются другие работники, непосредственно обеспечивающие образовательный процесс: второй тренер по ОФП и СФП (тренер по СВС), хореограф, акробат, педагог-организатор и концертмейстер, оплата труда и время работы дополнительных педагогических работников задействованных в образовательном процессе составляет пятьдесят процентов от основного тренера-преподавателя.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу учащихся по каждой предметной области.

3.1. МЕТОДИКА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, УРОВНЯМ СЛОЖНОСТИ

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Теоретическая подготовка проводится во время практического занятия в форме бесед, лекций, рассказа, и связана с физической, технико-тактической, морально-волевой и психологической подготовкой, как элемент практических занятий. Цель теоретических занятий направлена на формирование у учащихся умения использовать полученные знания на практике в условиях умственной и двигательной активности. При проведении теоретических занятий учитывается возраст учащихся и учебный материал изложен в доступной им форме. Целевые занятия по теоретической подготовке проводятся в виде коротких бесед в начале практического занятия или его процессе в паузах отдыха, может отводиться специальное время для просмотра киноматериалов и бесед.

Теоретическая подготовка проводится в устной форме и самостоятельным изучением тем. Учебный материал распределяется на весь период обучения. В зависимости от конкретных условий работы в план можно вносить коррективы.

- история развития вида спорта «Художественная гимнастика»;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в области физической культуры и спорта, основные формы организаций занятий в МБУДО ДЮСШ №1;
- гигиенические знания, умения и навыки, необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;

- антидопинговое законодательство;
- требования техники безопасности и правила поведения при занятиях;
- психологическая подготовка учащегося в период соревновательной деятельности.

Предметная область «Общая физическая подготовка»

Ходьба: ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Беговые перемещения: бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Строевые упражнения: выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Элементы легкой атлетики: бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 м). Бег на скорость - 20,25 м с высокого старта. Бег на 200-300 м. Кросс по пересеченной местности: бег, чередующийся с ходьбой (1-2 км). Прыжки в длину с разбега. Метание мячей, предметов весом до 0,5 кг.

Подвижные игры: «Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов». Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий и др.

Предметная область «Вид спорта»

Художественная гимнастика - это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку. Комбинации состоят из гимнастических и танцевальных упражнений с предметом - лента, мяч, обруч, скакалка, булава, и без него. Художественная гимнастика - сложно-координационный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества сложно-технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию.

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

Художественная гимнастика по своей сути вид спорта весьма выразительный и многогранный. В художественной гимнастике работа над выразительностью движений идёт от содержания и характера музыки. И может быть, более чем в каком – либо другом виде спорта, кроме физического совершенства, кроме технического мастерства, необходимо воспитывать и выразительность. Ведь выразительность движений – это не только их пластичность, музыкальность, вернее, слитность с музыкой, их законченность, но ещё и грациозность. Грациозность – это гармоничное сочетание элементов движения – их пластичности, координации, экономичности, это слитность движений в музыкальном ритме, законченность и точность каждого движения, чистота линий.

Художественная гимнастика включает в себя упражнения со спортивной направленностью. Это могут быть упражнения без предметов или с предметами, а также упражнения с не опорными прыжками. Отличительной особенностью художественной гимнастики является связь с музыкой и элементами танца, эмоциональная выразительность движений, их красота и грациозность, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию. Задача педагога состоит в том, чтобы упражнения художественной гимнастики стали доступными детям, а их движения гармоничными, естественными и грациозными. Сочетание движения и музыки, танцевальный характер упражнений придают им яркую динамическую структуру.

Для художественной гимнастики характерны упражнения в равновесии, повороты,

танцевальные виды ходьбы, бега, прыжков, элементы народного танца, упражнения с предметами (мяч, обруч, ленты, скакалки, булавы). Упражнения художественной гимнастики формируют координацию движений. Они выполняются с разнообразной скоростью и различным напряжением мышц.

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

Вид спорта художественная гимнастика выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по художественной гимнастике представлен в таблице.

Дисциплины вида спорта художественная гимнастика
номер-код спортивной дисциплины (052 000 1 6 1 1 Б))

Таблица №6

Дисциплины	Номер-код
булавы	052 001 1 8 1 1 Я
лента	052 010 1 8 1 1 Б
мяч	052 002 1 8 1 1 Б
обруч	052 003 1 8 1 1 Б
скакалка	052 004 1 8 1 1 Я
многоборье - командные соревнования	052 011 1 8 1 1 Б
многоборье	052 005 1 6 1 1 Б
групповое упражнение - многоборье	052 006 1 6 1 1 Б
групповые упражнения - два предмета	052 013 1 8 1 1 Ж
групповые упражнения - один предмет	052 012 1 8 1 1 Б

ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ

Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на:

- обеспечение спортивно-оздоровительной работы МБУДО ДЮСШ №1 в летний период;

- развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки;

- на формирование навыков в коллективных действиях;

- воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения;

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать психологические и физические качества по виду спорта «Художественная гимнастика» средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений и подвижных играх;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Акробатические и гимнастические упражнения:

- перекаты в группировке, кувырки вперед в группировке из упора присев, из основной стойки, после разбега;

- кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полупагат;

- полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед;

- длинный кувырок вперед, длинный кувырок вперед через препятствие, кувырки назад;

- стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках у гимнастической стенки с помощью партнера;

- перекаты и перевороты в стороны

- прыжки со скакалкой, с двойным вращением, с подтягиванием колен к груди.

Вращая скакалку вперед, назад.

Легкоатлетические упражнения: Бег на 10, 20, 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс 1000 м (дистанция в зависимости от возраста и гендерной принадлежности). 6 минутный и 12-минутный бег. Бег с изменением скорости и направления, бег отрезками с ускорением. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метания утяжеленного мяча правой, левой рукой на дальность и в цель (вес 100гр), броски мяча 1 кг на дальность из положения сидя на полу, стоя, в цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры: Подвижные игры: «Захват высоты», «Перетягивание через линию», «Отними мяч», «Кто самый ловкий», эстафеты с переноской и передачей мяча. Лапта. Игра в регби по упрощенным правилам. «Салки», «Салки с лентой», «Бой петухов», «Гонка мячей», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетбол истов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень». Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др.

Предметная область «Хореография и акробатика»

Элементы классического танца (у опоры).

1. Изучение позиций классического танца: I свободная позиция для ног, вторая, третья свободная позиция (стопы развернуты под углом 140— 150°).

2. Переход из I п. во II, из I п. в III.

3. Основные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.

4. Положение у опоры: лицом к опоре, руки слегка согнуты, боком к опоре, спиной к опоре.

5. Подъемы на полупальцы лицом к опоре, затем боком.

6. Полуприседы (деми плие) по I, II, III п.; приседы (гран плие) по I, II, III п. в медленном темпе (на 4 счета). Упражнения выполняются ли-Цом, затем боком к опоре.

7. Батман тандю сэмпль: лицом к опоре в I п. движение выполняется в сторону, затем вперед, назад. Боком к опоре в I п. отдельно (по 4 раза, Затем по 2 раза) вперед, в сторону, назад. Батман тандю «крестом» (впе-РеД, в сторону, назад, в сторону). То же из III п.

8. Батман тандю деми плие. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль.

9. Батман тандю жэтэ. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль.

10. Батман тандю жэтэ пуанте.

11. Гран батман жэтэ - высокие махи. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль.

Движения свободной пластики.

1. Круглый полуприсед лицом к опоре на всей стопе, стопы параллельно (I закрытая позиция), на полупальцах.

2. Наклоны назад, наклоны назад с деми плие.

3. Прямая волна вперед лицом к опоре.

4. Оттяжка в сторону по I свободной позиции.

Партнерная хореография.

1. Сед с согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола.
2. В седе с прямыми ногами сгибание-разгибание стоп.
3. В седе углом сгибание-разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног.
4. В седе с прямыми ногами, стопы на себя, развернуть стопы в I позицию, оттянуть носки, соединить стопы, стопы на себя.
5. В седе с прямыми ногами носки оттянуты. Ноги повернуть наружу (в выворотное положение), стопы взять на себя (флекс), стопы вместе (соединить), оттянуть носки.
6. В седе с прямыми ногами вытянуть подъемы, пальцы на себя, оттянуть носки, взять стопы на себя.
7. То же поочередно правой, левой стопой.
8. То же, но в положении лежа на спине.
9. Лежа на животе согнуть ноги врозь, колени касаются пола, руками захватить стопы и тянуть носки вверх.
10. Сед с прямыми ногами. Согнуть правую, положить правую ногу на пол (выворотно), выпрямить вперед (и.п.). То же с другой ноги.
11. То же, но после выворотного положения нога возвращается в невыворотное и разгибается вперед (в и.п.). То же с другой ноги.
12. То же, но одновременно двумя ногами. Стараться положить колени на пол. Возможно выполнение с пружинным движением ног в стороны, а также в положении лежа на спине.
13. В положении лежа на животе поочередные или одновременные сгибания ног в выворотное положение (пассэ).
14. То же, но в упорах на предплечьях.
15. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг Друга. Захватить руками стопы, наклон вперед согнувшись (с круглой спиной).
16. Из того же и.п. наклон вперед с прямой спиной, руки вперед. Возвращая туловище в вертикальное положение, руки в первой классической позиции, поднять в третью (смотреть вверх, спина прямая), раскрыть во вторую, голова прямо.
17. Упражнения, аналогичные предыдущим, но ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом.
18. То же, но упражнения выполняются в седе - прямые ноги вперед, в стороны.
19. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга.левой рукой надавить на колено правой ноги с одновременным поворотом туловища и головы направо. То же в другую сторону.
20. В стойке на коленях сед на правом бедре, вернуться в и.п., сед на левом бедре.
21. То же, но согнутая нога в выворотном положении, колено лежит на полу. 22. Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь, согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед).
22. Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п.
23. Лежа на животе поднять одну ногу назад пяткой вверх, то же с другой ноги.
24. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться.
25. В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удерживать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы.
26. То же, но в положении лежа на спине.
27. Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя, сгибая-разгибая ногу (через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками.

28. То же, но в различных исходных положениях: в упоре на предплечьях сзади; лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола; с опорой всей стопой или полупальцами о пол; таз Приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии).

29. Сед согнув одну ногу с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед.

30. То же, но в положении лежа на боку, лежа на боку с упором на предплечье.

31. В седе с прямыми ногами одновременные или поочередные сгибания ног в коленных суставах, беря стопу на себя, пятки остаются на месте.

Элементы историко-бытового и современного танца.

1. Приставные, переменные шаги.
2. Шаги галопа вперед, в сторону, назад.
3. Шаги польки вперед, в сторону, назад.

Равновесия, повороты, прыжки:

1. Равновесие на двух ногах на полупальцах; равновесие на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад.

2. Повороты приставлением, переступанием; шэнэ в медленном темпе.

3. Прыжки на двух ногах в I, II, III свободных позициях, прыжки со сменой позиций ног, скачки с одной ноги на другую, прыжки согнув ноги вперед, прыжки в полуприседе, в приседе на двух ногах.

Хореографические упражнения на бревне.

1. Ходьба на всей стопе с носка с продвижением вперед, назад; шаги галопа, польки.

2. Демиплие, гран плие, батман тандю, гран батман жэтэ.

3. Равновесия на двух ногах на полупальцах, на одной, другая вперед, в сторону, назад.

4. Повороты. Повороты на двух ногах на 180° на конце, середине бревна.

Предметная область «Специальные навыки»

Специфические упражнения - это условное название наиболее специфических для художественной гимнастики движений. Они отражают одну из основных особенностей художественной гимнастики - целостность движений, которая "заключается в том, что движения отдельными частями тела гимнасток сопровождаются дополнительными, иногда едва заметными движениями других звеньев, как близлежащих, так и отдаленных" (Р.А. Варшавская, Л.Н. Кудряшова, 1973, с. 4-5).

В настоящее время специфические упражнения не относятся к числу наиболее важных фундаментальных элементов спортивных программ по художественной гимнастике. Одни считают их слишком простыми, другие – трудными, третьи - не отражающими современный стиль, четвертые - не подлежащими судейству. Но стоило только ввести в упражнение с мячом специальное требование – выполнение волны, и гимнастки всего мира стали её делать. А пластичные гимнастки, гимнастки с высокой культурой движений фрагментарно включают специфические упражнения в исполнение большинства своих движений.

Волны и взмахи являются уникальным средством совершенствования вестибулярной устойчивости. К специфическим упражнениям художественной гимнастики относятся:

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

В структуре этих движений имеется явное сходство, заметное даже при визуальном наблюдении, но есть и существенное различие.

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

Пружинные движения выполняются:

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

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

1. Изучить пружинные движения раздельно ногами и руками;
2. Освоить положение круглого приседа;
3. Разучить упражнение в целом.

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

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

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

Волны выполняются:

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

Характеристика основных целостных форм волны:

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

Программа обучения:

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

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

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

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

Программа обучения:

1. Из седа на бедре с согнутыми ногами встать на колени с волной туловищем и сесть на другое бедро без и с движением рук;
2. Боковая волна боком к опоре без движения рук;
3. Боковая волна лицом к опоре без и с движением рук;
4. Боковая волна без опоры.

Взмах - характеризуется энергичным, толчкообразным началом и постепенным ослаблением (затуханием) к концу.

Взмахи выполняются:

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

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

6.1.2. Наклоны и равновесия.

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

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

Различаются наклоны:

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

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

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

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

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

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

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

Во-вторых, обучение наклонам должно предполагать постепенное усложнение:

1. По амплитуде наклона
2. По трудности сохранения устойчивого положения.

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

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

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

Создание предпосылок обучения.

Физическая готовность.

Наклон назад требует, прежде всего, хорошей:

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

- упор лежа прогнувшись;
- "рыбка";
- "корзиночка" и др.

2) гибкости в плечевых суставах, которая развивается рядом упражнений у гимнастической стенки, пассивных упражнений с помощью тренера или партнера;

3) вестибулярной устойчивости, развивающейся в процессе акробатической подготовки: перекаты в группировке, кувырки вперед и назад.

Техническая готовность.

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

Психологическая готовность.

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

Последовательность обучения. У опоры:

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

1-4 - подавая таз вперед до касания стенки, наклон назад, слегка придерживаясь руками опоры;

5-8 - возвращение в исходное положение.

2. И.п. - стойка на коленях спиной к опоре, руки вверх;

1-4 - наклон назад до касания пальцами стенки;

5-8 - возвращение в и.п.

3. И.п. – стойка на коленях, согнутыми руками опереться в поясницу (пальцы вниз);

1-4 - как бы толкая руками таз вперед, наклон назад до горизонтали;

5-8 - не давая себе "отставить" таз назад, возвращение в и.п.

Целевое упражнение:

И.п. - стойка на коленях, руки вверх;

1-4 - наклон назад;

5-8 - и.п.

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

Последующие задания.

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

Другим базовым навыком можно считать наклон назад из исходного положения -

стойка на одной ноге, другая нога вперед на носке, руки вверх - возвращение в и.п.

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

Физическая готовность.

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

Техническая готовность.

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

Психологическая готовность.

Психологическая готовность связана с преодолением еще большей степени страха упасть. Овладение навыком наклона на коленях и умение выполнять "мост" почти полностью снимают психологическую напряженность. Безопасные условия создаются за счет опоры или помощи и страховки.

Последовательность обучения.

1. И.п. - левым боком к опоре, стойка на левой ноге, правая вперед на носок, левая рука на рейке на уровне груди, правая рука вверх, смотреть на правую кисть;

1-4 - наклон назад до касания пальцами пола;

5-8 - и.п.

Методические указания:

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

- на середине, наклон назад до горизонтального положения и возвращение в и.п.

- постепенно увеличивая амплитуду, наклон до касания пальцами пола.

Типичные ошибки и их причины

Таблица №7

Ошибка	Возможные причины
1. Опора на две ноги	страх потерять равновесие.
2. «Оставление» таза назад, прогиб только в пояснице	страх потерять равновесие.
3. «Перекося» плеч при наклоне	стремление к легкому, удобному варианту исполнения. Злоупотребление выполнением упражнения у опоры.
4. Опора на руки	отрицательный перенос после упражнения «мост».
5. Сгибание опорной ноги	недостаточная гибкость предупреждение этих ошибок возможно при соблюдении правильной последовательности обучения и

Эти базовые навыки, доведенные до совершенства, являются основой для профилирующего наклона, которым можно считать наклон на носке одной ноги, другая - вперед-вверх с амплитудой не менее 180°.

Предпосылки обучения.

Физическая готовность.

Развитие тех же качеств плюс активной гибкости в тазобедренных суставах, силы

мышц ног, спины, живота.

Техническая готовность.

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

Техника целевого упражнения.

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

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

Такой наклон по своей сути является динамическим равновесием.

Психическая готовность.

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

Последовательность обучения:

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

Типичные ошибки и их причины

Таблица №8

Ошибка	Возможные причины
1. Потеря равновесия, выражается в лишнем шаге вперед, в сторону, назад.	1. Недостаточный уровень вестибулярной устойчивости. 2. Потеря пространственной ориентации 3. Недостаточный мышечный тонус.
2. Неточное положение маховой ноги.	4. Низкий уровень способности оценивать положение звеньев тела в пространстве 5. Недостаточная сила ног.

Как правило, подобные ошибки связаны:

1. С недостаточным уровнем того или иного вида готовности;
2. С форсированным обучением, чрезмерно быстрым переходом к выполнению целевого упражнения (отсутствие четких двигательных представлений по ряду элементов техники). Своевременное восстановление выпавшего звена будет способствовать исправлению ошибки.

Освоение данного наклона на совершенном уровне позволит в дальнейшем осваивать все более сложные упражнения, такие как "тур лян" в наклоне, поворот на 360°, 720° в наклоне и т.п., так как все они содержат в своей структуре освоенное двигательное действие. Для создания представлений о более сложных вариантах упражнения необходимо вычленив звенья техники, отсутствующие в опыте обучаемых, и предложить выполнить их в облегченных условиях (подводящих упражнениях, в системе материальных регуляторов, с помощью тренера и т.п.). Например, создать двигательное представление о "тур ляне" в наклоне возможно, удерживая свободную ногу гимнастки точно вверх, давая возможность повернуть пятку опорной ноги. По мере формирования у

гимнастки мышечных ощущений и пространственной ориентации постепенно уменьшать помощь.

Для того, чтобы сформировать умение длительно удерживать положение тела в наклоне, можно включать в урок задания у опоры, задания по СФП.

Следует отметить, что на этапе совершенствования техническая и специальная физическая подготовки тесно переплетаются и взаимозаменяют друг друга. На этом этапе особо одаренные гимнастки, максимально реализуя свои индивидуальные особенности, способны проявлять двигательное творчество и совместно с тренером создавать уникальные "авторские" элементы. Так возник ряд элементов Кабаевой А., Пейчевой Е., Чащиной И. и др.

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

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

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

В основе техники равновесий лежат физические законы. В соответствии с ними, равновесие сохраняется, если центр тяжести тела ЦТТ проектируется на площадь опоры. Степень устойчивости зависит от двух факторов: площади опоры и высоты расположения ЦТТ. Чем больше площадь опоры и ниже ЦТТ, тем устойчивее равновесие и его технически легче выполнить.

Любое отклонение туловища от вертикали или любое отведение ноги ведет к смещению компенсаторные движения.

Классифицируются равновесия по следующим признакам:

1. По направлению наклона (отклонению) туловища;
2. По амплитуде наклона;
3. По амплитуде отведения свободной ноги;
4. По положению свободной ноги;
5. По способу удержания свободной ноги;
6. По способу опоры.

По направлению наклона туловища различают:

1. Передние равновесия (туловище наклоняется вперед).
2. Боковые равновесия (туловище наклоняется в сторону)
3. Задние равновесия (туловище наклоняется назад).

По амплитуде наклона туловища различают:

1. Высокие равновесия (туловище не наклоняется, а слегка отклоняется)
2. Горизонтальные равновесия (туловище наклоняется на 90°)
3. Низкие равновесия (туловище наклоняется на 135° и более).

Амплитуда отведения свободной ноги может быть на 45,90,135,180 и более градусов. Технически трудными считаются равновесия при отведении свободной ноги в диапазоне от 90 до 180 градусов.

Положение свободной ноги может быть прямым и согнутым. По способу сгибания свободной ноги различаются равновесия пасса, атитюд и кольцом.

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

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

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

схему.

Классификация равновесий на одной ноге

Таблица №9

Разновидности	Передние			Задние			Боковые		
	вертикаль- ные	горизонта- льные	низкие	вертикаль- ные	горизон- тальные	низкие	вертикал- ьные	горизон- тальные	низкие
45°	+			+			+		
90°	+	+		+	+		+	+	
180° с помощью	+			+			+		
180° без помощи	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Некоторые элементы, представленные в таблице, согласно действующим Правилам судейства соревнований считаются не равновесиями, а наклонями. Но – это искусственно введенные факторы, т.к. при всей полноте технических признаков все эти элементы являются равновесиями.

Обобщая сведения различных источников, а так же анализируя таблицу, можно выделить базовые навыки и профилирующие упражнения в равновесиях.

К *базовым* навыкам можно отнести:

- Стойки на носках по VI, III позициям.
- Закрытая и открытая осанка. Закрытая - круглый полуприсед на носках. Открытая - стойка на носках с приподнятой головой и максимальным грудным прогибом, спина прямая.

• Сохранение равновесия в стойке на одной ноге (на всей стопе и на носке), другую назад, в сторону, вперед на 45°.

• Сохранение равновесия в стойке на одной ноге (на всей стопе и на носке), другая согнута, носок у колена вперед, в сторону, бедро поднято на 90°.

• Овладение навыками "жесткой" спины.

К *профилирующим* (в каждой подгруппе равновесий относительно вертикального столбца в таблице) можно отнести:

высокое переднее равновесие;

горизонтальное переднее равновесие ("ласточка");

высокое заднее равновесие, нога на 180° с захватом;

вертикальное боковое, нога на 180° с захватом;

горизонтальное боковое, нога на 90°.

Помимо равновесий на одной ноге в настоящее время широко применяются и являются трудностями равновесия на колене с различными положениями ноги и тела и в приседе на одной. Профилирующими в этих группах равновесий можно выделить:

равновесие на колене, другая нога на 90°.

Равновесие в приседе на одной, другая - на 90°. К *профилирующим комбинациям* можно отнести:

• Соединения из 2-х, 3-х и более равновесий переводом ноги (с опусканием и без опусканий на всю стопу).

• То же, но с изменением положения туловища и опорной ноги.

• Комбинирование 1-го и 2-го способов.

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

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

устойчивости в условиях динамического равновесия.

Техника основных базовых и профилирующих равновесий

Описание техники полностью заимствовано из методической разработки специалистов Украинского государственного университета физического воспитания и спорта Н.А. Овчинниковой и Е.В. Бирюк (1998). Следует отметить, что описание техники выполнено как на основе кинематических, так и, что особенно ценно, динамических характеристик движения, т.к. именно передача мышечных ощущений с помощью слова является наиболее трудным аспектом деятельности тренера в процессе обучения.

Стойка на носках в III позиции.

Особенности исполнения:

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

Высокие и передние равновесия.

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

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

Боковые равновесия.

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

Задние равновесия.

Задние равновесия требуют полностью выключенного, как бы посланного вперед на опорной ноге таза. По возможности следует избегать перекоса таза и его поворота вокруг оси опорной ноги. Плечи слегка отклоняют назад, избегая расслабления мышц поясничного отдела и округления спины. В этом случае возможна устойчивая фиксация равновесия с высоко поднятой вперед ногой. Если необходимо выполнить наклон назад,

то нога должна как бы еще приподняться и подтянуться вверх. Вместе с наклоном назад таз слегка подается вперед и голова не должна преждевременно наклоняться назад. Для возвращения в исходное положение начинается поднимание туловища по возможности с откинутой головой и прогибом в грудном отделе. По мере подъема туловища таз подается назад, свободная нога либо остается высоко поднятой, либо постепенно опускается до приставления к опорной в плотно сомкнутую стойку - III позиция на носках.

В равновесиях чрезвычайно важен момент координации. Например, при исполнении высокого равновесия движение ноги должно опережать наклон туловища вперед, а при выходе из позы движение туловища предшествует опусканию ноги, она как бы запаздывает.

При фиксации равновесий двигательные ощущения специфичны. Для того, чтобы не снизить качество исполнения к концу, напряжение нельзя ослаблять, необходимо стремиться как бы вырастать, усиливая сокращение мышц, наращивая, а затем переключая его с одного звена на другое. Поза живого тела никак не аналогична скульптурной окаменелости, она развивается, живет, чередуются напряжения разных мышечных волокон, непрерывно перемещается центр тяжести, колеблясь в поле устойчивости, подготавливается момент перехода к следующему движению. Мысль одухотворяет и оживляет действие, превращая его в символ.

Методика обучения равновесиям

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

- развитие силы и укрепление мышц стопы и голени.
- развитие функции вестибулярной устойчивости.
- развитие пассивной и активной гибкости в плечевых, тазобедренных суставах, позвоночнике.
- развитие динамической и статической силы мышц ног, спины, живота.

Техническая готовность.

1. Навык сохранения осанки.
2. Базовый навык стойки на высоких полупальцах.
3. Умение принимать позу с точным пространственным положением звеньев тела ("чувство позы").

Психологическая готовность.

Может состоять в формировании мотивации необходимости предварительной физической подготовки, в формировании знаний об условиях сохранения равновесий, о критериях красоты позы и ее значении как средстве выразительности.

Обучение равновесиям должно предполагать постепенное усложнение, которое заключается:

- в последовательном овладении равновесиями от базовых навыков к профилирующим элементами далее к более сложным формам (сверху-вниз относительно вертикальных столбцов таблицы 7);
- в постепенном переходе от облегченных условий выполнения к основным:
- у опоры (лицом, боком) на всей стопе;
- у опоры на носке;
- с временным отпуском опоры;
- на середине, на всей стопе;
- на середине, на носке.

Ниже в неизменном виде приводятся рекомендации по обучению и совершенствованию Н.А. Овчинниковой и Е.В. Бирюк (1998).

Рекомендации по обучению равновесиям.

Для того, чтобы сохранять устойчивое равновесие, нужно научиться исключать

лишние степени свободы, создавать прочную основу за счет фиксации колена и стопы. Научить детей фиксировать колено и стопу легче всего в седах:

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

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

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

4. Выполнить упражнение лежа на животе.

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

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

- . пусковая (поза, предшествующая фазе основных действий);
- . рабочая (основная, составляющая техническую сущность движения);
- . завершающая (позволяющая осуществить наиболее эффективный и целесообразный выход из рабочей позы). Необходимо, чтобы поза была правильной, принята в должный временной момент, точно повторялась в повторах или целенаправленно изменялась для поиска нужного варианта. Использование ориентиров дает возможность улучшить управление динамической осанкой. Ориентиров может быть несколько: зеркало, партнер, показ тренера, линии на стене, предметы в зале, двигательные ощущения углов расположения звеньев тела, амплитуды.

Затем внимание направляется на совершенствование быстрых, плавных или средней скорости переходов в позу и выходов из нее.

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

Средства формирования устойчивости в динамических действиях:

- постановка стопы и высоких полупальцев;
- активные действия руками (махи, круги) при выполнении перемещений и сохранении поз;
- повороты и наклоны, а также круговые движения головой при выполнении поз и в перемещениях (разновидности ходьбы и бега, танцевальные соединения, учебные комбинации);
- медленные и быстрые наклоны, повороты и круговые движения туловищем с открытыми и закрытыми глазами в различных стойках;
- быстрая фиксация взгляда на ориентирах при разных положениях головы

после вестибулярных нагрузок, прыжков, полуакробатических элементов;

- увеличение продолжительности сохранения позы на носке одной ноги;
- сокращение подготовительных движений, времени входа в равновесие,

достижения нужной амплитуды, расположения звеньев тела;

- отдельная проработка движений руками, головой в момент фиксации равновесия;
- перемена позы в равновесии (высокое/переднее, заднее/боковое/переднее, боковое

/наклон в заднее и т.п.);

-серии фиксации равновесий в различных соединениях (пружинящие поднимания на носок при сохранении позы, то же после поворота на 180, 360 и более градусов, прыжок/равновесие/поворот/наклон и т.д.). Следует постоянно помнить о чередовании правой и левой ноги, движений на двух и на одной ноге, использовании длительных фиксаций и серий динамичных перемещений с продвижением вперед и назад, в стороны, по кругу, ракурсах и эстетической окраске каждого движения.

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

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

Устойчивость зависит от силы, гибкости, координации, сложности элемента, сбивающих факторов, выработанное автоматизмов. Программу совершенствования функции равновесия можно представить следующим образом:

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

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

Повороты в художественной гимнастике

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

- 1) стопа;
- 2) тазовый пояс;

3) плечевой пояс.

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

Скорость поворота определяется следующими факторами:

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

Классифицировать повороты следует:

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

По способу исполнения различают повороты:

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

Позы поворотов классифицируются следующим образом:

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

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

В последние годы арсенал поворотов у гимнасток заметно обогатился новыми формами. Официально признаны и включены в таблицы трудности повороты в приседе, с постепенным сгибанием и выпрямлением опорной ноги, повороты с наклонами вперед и назад, повороты на коленях. Соответственно и методика обучения должна быть нацелена на освоение всех имеющихся разновидностей поворотов. В связи с этим целесообразно построить такую классификацию, которая бы отражала современные тенденции и дала бы возможность выделить профилирующие упражнения. Основой для ее построения может служить таблица трудностей правил соревнований (табл. 12).

Все повороты можно выполнять в одноименную и разноименную стороны, сразу вставая на носок опорной, либо спружинив на нее (из положения выпада или угол, стоя на опорной).

Анализ классификаций - **базовые навыки:** по различным признакам позволяет

выделить элементы "школы" и:

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

Классификация основных поворотов по признаку структурного сходства и имеющих определенную ценность трудности.

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

1. Поворот с ногой в пассе на 360°, 720° одноименной и разноименной.
2. Поворот с ногой вперед и в сторону на 90°, на 360° (для этой группы поворотов характерен замах, как руками, так и свободной ногой).
3. Поворот с ногой назад, поднятой на 90°, 360° (замах выполняется только руками, необходим навык "жесткой" спины).
4. Поворот в переднем горизонтальном равновесии на 360°.
5. Поворот ногой вперед в приседе ("казак").
6. Поворот с ногой назад в приседе на 360°.
7. Поворот на колене на 360°.

К профилирующим комбинациям можно отнести различные способы соединений поворотов:

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

Основы техники поворотов.

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

1. Подготовительная стадия.

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

2. Основная стадия.

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

3. Стадия реализации.

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

4. Завершающая стадия.

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

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

Ниже приводится описание техники и рекомендации по обучению некоторым базовым навыкам и профилирующим поворотам, выполненное Н.А. Овчинниковой и Е.В. Бирюк

(1998).

Скрестный поворот на 360°

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

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

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

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

Повороты, переступая на носках.

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

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

1. Шагом правой в сторону на носок с одновременным махом правой рукой в сторону, выполнить поворот направо на 180°.

2. Приставляя левую ногу в сомкнутую стойку на носках, левую руку в I позицию, правую в сторону, голову повернуть налево, то есть взгляд не меняет своего направления. Повторить то же с левой ноги, с поворотом налево.

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

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

предметов и завершается ловлей в самых различных вариантах.

Поворот на 180° и 360° шагом на носок

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

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

"и" - переводя правую руку в сторону;

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

3 - полуприсед на опорной;

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

5-8 - то же в другую сторону

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

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

Простейшая форма - это стойка на одной ноге, другая согнута вперед, носок у колена опорной, руки в стороны. Эта форма встречается в комбинациях довольно часто в поворотах различной трудности. Недостаточное внимание к освоению этой простой формы приводят к множеству ошибок в технике. Попробуем отметить некоторые ее особенности: опорная нога абсолютно прямая, свободная - максимально согнута, колено приведено внутрь и находится примерно на средней линии тела. Стопа свободной ноги натянута и плотно прижата носком к внутренней поверхности бедра опорной. Гимнастка должна делать усилие бедром вверх, как бы удерживая большую тяжесть. В то время как опорная нога и бедро свободной ноги стремятся вверх, плечи и прямое туловище крепко установлены и как бы вдавливаются в землю, без изгибов и наклонов, плечи параллельны полу и по ощущению скорее чуть сзади, несколько отклоняясь от высоко поднятого колена. При взгляде сбоку бедро свободной ноги не ниже горизонтали. Усилия с ноги и туловища не должны передаваться на кисти рук, которые свободны, мягки и красивы. Голова слегка приподнята, являясь естественным продолжением выпрямленной, даже "вытянутой" шеи, взгляд прямо, в отличие от равновесия здесь фиксация взгляда на полу не требуется. Используются лишь ориентиры, определяющие направление, угол поворота.

Техника исполнения.

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

Поворот из выпада с ногой, поднятой назад

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

Техника исполнения.

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

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

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

3-4 - полуприсед на опорной, держать. Выпрямляя туловище разогнуть опорную ногу, опуская свободную ногу по мере подъема туловища, перевести ее вперед (через I позицию) в выпад на левой, правую на носок, левую руку в I позицию, правую в сторону. Выполнить то же в другую сторону. Очень важно овладеть умением дозировать форс, то есть выполнять поворот так, чтобы после заданного количества градусов, вращательное движение как бы прекращалось само собой, что позволяет завершать его без опускания на всю ступню, оставаясь на носке. Это очень полезное упражнение, а овладение им свидетельствует о высокой степени совершенства.

Выполнение подобных поворотов невозможно на начальных этапах, поскольку требует не только овладения сложной технической основой движения, но и значительной силы мышц, в первую очередь стопы, голени и спины, работающих как в динамическом, так и в статическом режимах. Вместе с тем, множество простых движений, таких как поднимания на носки двух и одной ноги, пружинный шаг, подскоки, скачки, махи, растяжки, ходьба на носках, различные удержания ног у опоры и без нее, постепенно делают возможным исполнение этого элемента, после чего двигательные возможности занимающегося значительно расширяются.

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

Поворот с ногой, согнутой в сторону, носок у колена опорной

Представляет собой не столько самостоятельную группу поворотов, сколько технический элемент, имеющий важнейшее значение для перемены положения свободной ноги. При этом следует учитывать, что речь идет не только о свободной ноге, но и обо всей позе тела, через которую возможен грамотный и эффективный переход в другую. Элемент может исполняться из полуприседа во II позиции, одноименно и разноименно; из полуприседа в IV позиции, с последующим переносом стопы в положение спереди или сзади колена и завершением в позу арабеска или полуприсед с ногой вперед и др.

Поворот махом с выкрутом в тазобедренном суставе

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

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

Повороты в аттитюдах

Разноименные и одноименные повороты в аттитюдах являются как бы развитием поворотов в арабесках, позволяющим придавать движению окраску, используя ракурсы. Подходы перед поворотом значительно варьируются: с шага, из выпада, из IV позиции, с носка, в полуприседе и т.п.

Наиболее вероятной ошибкой при исполнении разноименных поворотов после подхода является супинация бедра, невыворотная постановка стопы перед поворотом, гимнастка "крадет" градусы, выполняя дополнительный разгон, облегчающий взятие форса. Средства борьбы с подобными ошибками могут служить серии пружинящих подъемов на носок в позе аттитюда с имитацией взятия необходимого форса руками и свободной ногой.

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

Е.А Крапивина (1988) определяет принцип, который должен быть положен в основу обучения вращениям: методику обучения вращательным движениям определяет комплексное воздействие, направленное на совершенствование сенсомоторной функции, улучшение позной устойчивости и по-вышение вариативности навыка вращательных движений. Это положение позволяет конкретизировать основные предпосылки обучению поворотам.

Физическая готовность.

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

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

Техническая готовность.

1. Обучение поворотам возможно только после овлп.имшч гимнастками соответствующими равновесиями.

2. Определенный уровень хореографической подготовленности, овладение основными элементами классического экзерсиса (пассе, фондю, релеве, тур лян, простейшие туры у опоры, на середине).

В целом методика обучения поворотам заимствована из опыта хореографической подготовки:

1. Разучивается исходное положение.
2. Разучивается принятие соответствующей позы из исходного положения в согласовании с движением маховых звеньев.
3. Формируется навык отталкивания с одновременным поворотом пятки и

принятием

пространственно точных положений рук, ног, головы (поворот на 90°, 180°, 360°).

4.Разучивается остановка после поворота (на носках, в равновесии).

Прыжки в художественной гимнастике

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

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

Силами, содействующими высокому вылету, являются:

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

Силами, препятствующими высокому вылету, являются:

1. Сила тяжести тела: чем больше вес гимнастки, тем при прочих равных ниже вылет;

2. "Разболтанность" звеньев тела, когда усилия, направленные на вылет, растворяются в колебательных движениях тела гимнастки. Таким образом, чтобы увеличить высоту и продолжительность полета, надо:

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

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

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

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

Все существующие прыжки можно классифицировать по способам отталкивания и приземления (табл. 13).

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

Анализ таблицы №13 позволяет выделить в каждом вертикальном столбце элементы "школы", базовые навыки и профилирующие элементы, освоение которых обеспечивает возможность (формирует техническую готовность) обучения все более сложным формам прыжков, но сходных по технике.

Классификация прыжков по способам отталкивания и приземления

Таблица № 10

Толчком двумя, приземление на	Толчком двумя, приземлениемна	Толчком одной, приземление на	Толчком одной приземление	Толчком одной, приземление на маховую	
				без смены ног	со сменой ног
1. Прыжок выпрямивши	1.Открытый	1. Шаг-наскок на две	1 .Скачок	1. Пружинный бег	1. Впереди

2. Согнув ноги	2. Касаясь	2. Ассамбле	2. Открытый	2. Касаясь	2. Сзади
3. Ноги врозь	3. В кольцо	3. «Щучка»	3. С поворотом кругом (выкрутом)	3. Шагом	3. Перекидной
4. «Щучка»	4. Касаясь в кольцо	4. Махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя	4. Подбивные	4. Касаясь в кольцо	4. Разноименный перекидной
5. Прогнувшись			5. «Казак»	5. Шагом в кольцо	
6. Кольцо двумя			6. Со сменой ног -разножка	6. Шагом прогнувшись	
			7. В кольцо	7. Жете антурнан	
			8. Касаясь в кольцо	8. Жете антурнан в кольцо	
			19. Револьтад	9. Жете антурнан в касаясь в кольцо	
				10. Шагом с поворотом туловища (1/4,1/2)	
				11. «Бедуинский»	

Элементы "школы", базовые навыки:

1. Прыжок выпрямившись.
2. Прыжок выпрямившись с поворотом на 360°.
3. "Открытый" толчком двумя ногами, приземлением на одну.
4. В кольцо одной толчком двумя.
5. Шаг - наскок на две.
6. Ассамбле.
7. Скачок.
8. Толчком одной, махом вперед другой.
9. "Открытый" толчком одной.
10. Пружинный бег.
11. Касаясь толчком одной.
12. Со сменой прямых ног впереди, сзади.

Профилирующие элементы

1. Толчком двумя.
2. Толчком двумя "разножка".
3. Толчком двумя прогнувшись.
4. Толчком двумя в кольцо одной.
5. Толчком одной махом вперед другой с выкрутом.
6. "Казак".
7. Шагом толчком одной.
8. Касаясь в кольцо.
9. Перекидной.

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

Прыжок выпрямившись

Физическая готовность:

- укрепление мышц стопы голени.

Техническая готовность:

- умение выполнять пружину ногами.

- умение сохранять правильную осанку.

- навык выпрямленных коленей, оттянутых носков.

Последовательность обучения

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

Постепенно увеличивая темп исполнения пружинных движений, перейти на прыжки.

Таблица №11

Ошибка	Возможные причины
1. Недостаточная высота полета	• вялое разгибание ног при толчке, низкий мышечный тонус
2. «Жесткое» приземление	• не освоено пружинное движение
3. Сгибание в тазобедренных суставах в полете	• отсутствует навык сохранения осанки
4. Не натянутые стопы и колени	• легкий вариант исполнения
5. Поднимание плеч	• иллюзия помощи при прыжке

Причины ошибок как технические, так и физические. Подобные ошибки неизбежны на данном этапе, т.к. в это время только закладывается вся "школа" движений и только в процессе выполнения этих элементов с постоянным контролем и коррекцией посредством всех возможных приемов (показа, объяснения, образных выражений) формируются базовые навыки.

Последующие задания.

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

1. Ноги врозь/вместе, на месте и с продвижением.

2. Сгибая ноги назад и вперед.

3. С разведением ног в полете.

4. С поворотами на 90°, 180°, 360°.

В процессе выполнения этих прыжков (в прыжковой серии на уроке) будут решаться задачи и физической подготовки: развитие выносливости, прыгучести, координации движений.

Не следует ожидать, что навыки отталкивания и приземления сформируются за 1-2 занятия. Это задача может решаться на протяжении всего периода начального обучения и, к тому же, в разнообразных упражнениях.

"Скачок"

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

Физическая готовность.

Укрепление мышц стоп и голени.

Техническая готовность.

- Умение выполнять позу прыжка - стойка на одной ноге, другая согнута вперед, носок у колена.
- Умение сохранять осанку.
- Умение принимать разноименное положение рук и ног.

Последовательность обучения.

1. Повторить высокий шаг с разноименным положением рук.
2. Выполнить шаги с остановкой в позе прыжка. Добиться четкой формы.
3. Переменный шаг, спружинив - стойка на носке, другая нога согнута в колене.
4. То же, но выполнив прыжок.

Таблица №12

Ошибка	Возможные причины
1. Одноименные положения рук и ног	• возрастные особенности координации
2. Низкий толчок	• вялое разгибание голеностопных суставов
3. Жесткое приземление	• низкий мышечный тонус
4. Нечеткая форма, не натянутые носки и колени	• несформированная «школа» движений, неумение контролировать одновременно несколько элементов техники

Ошибки предупреждаются и исправляются четким объяснением, выполнением имитационных форм в замедленном темпе, контролем положений.

Одним из базовых навыков, способствующих обучению толчку одной и эластичному приземлению, можно считать **пружинный бег**. На освоении этого упражнения настаивают Н.А. Овчинникова и Е.В. Бирюк (1998): "К сожалению, гимнастки не всегда выполняют правильно и эффективно это упражнение, которое состоит в мощном упругом толчке с короткого полуприседа одной ногой, другая в полете выпрямляется вертикально вниз и с носка принимает на себя вес тела при приземлении, после чего происходит ; немедленный толчок и следующий прыжок. Прыжки выполняются поочередно правой и левой ногой. Плечи опущены, туловище прямое, руки рабо- ; тают как при ходьбе, очень сдержанно, в полете они выпрямлены, опущены и прижаты к телу. Высота полета может быть очень небольшой - когда носки чуть отрываются от пола, в этом случае основная нагрузка падает на стопы и максимальной -большим зависанием с прямыми ногами, вытянутыми носками, приподнятой головой. В основной части урока эти прыжки выполняются в чередовании с доскоками. Во вводной части урока упражнение, выполняемое с постепенным увеличением высоты, прекрасно разогревает стопы и содействует общему оживлению обмена веществ, что позволяет сократить время разминки и заменяет длительный бег по кругу, которым иногда злоупотребляют".

Это упражнение само по себе является средством повышения как физической, так и технической готовности гимнасток к освоению прыжков. Однако это упражнение можно давать уже достаточно подготовленным гимнасткам. Младшие гимнастки с ним не справляются.

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

В настоящее время технически совершенным считается прыжок шагом с разведением ног намного более 180°. Анализ видеосъемки показал, что гимнастка во время фазы амортизации (подседания) очень резко выполняет взмах ногой вперед-вверх на уровень головы, при этом туловище слегка наклоняется вперед. По данным Р.И. Тарнопольской (1986) высшая точка маха (торможение) должна совпасть с фазой отталкивания (отрывом толчковой ноги от опоры). Но в настоящее время лучшие гимнастки продолжают взмах ногой и после отталкивания, когда толчковая нога поднимается высоко назад, как правило выше 90° (115°-125°). Во время этого мощного взмаха ногами гимнастка продолжает подъем вверх, выпрямляя при этом туловище.

После высшей точки полета маховая нога начинает опускаться, готовясь к приземлению, а толчковая еще долго удерживается на уровне выше горизонтали. Таким образом, за счет высокой амплитуды прыжка создается зрительное впечатление продолжительности сохранения формы прыжка в полете. Но прыжок с такими характеристиками доступен лишь гимнастам высокого класса. Начинать же обучение возможно, имея для этого самые необходимые предпосылки.

Физическая готовность.

1. Достаточный уровень прыгучести.
2. Достаточный уровень пассивной гибкости - возможность сесть на шпагат.
3. Скоростная сила ног - выполнение махов ногами до уровня плеч.

Техническая готовность.

1. Сформированные базовые навыки отталкивания и приземления разными способами.

2. Умение выполнить пружинный, широкий бег.
3. Владение разбегом.

Последовательность обучения.

• Разбег, широкий прыжок через воображаемое препятствие ("лужу", "пропасть" и т.п.) или реальное с использованием ориентиров.

- "Разножки" с опорой о гимнастическую стенку.
- Поза шпагата с концентрацией внимания на положениях рук, корпуса, головы, а также на мышечных ощущениях.
- Повторение прыжка касаясь, с акцентом на удержание ноги назад.
- Прыжок толчком одной, махом вперед другой, приземлением на толчковую с акцентом на взмах ногой и сдержанным опусканием.
- Прыжок шагом в целом.

Этап углубленного разучивания и совершенствования может продолжаться годами по мере возрастания физических и координационных возможностей гимнасток. По мере совершенствования гимнастка будет иметь возможность овладевать и другими, более сложными прыжками в этой группе прыжковых упражнений.

Аналогично можно проанализировать и другие профилирующие упражнения и их разновидности.

Акробатические и партерные элементы

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

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

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

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

I группа - статические положения:

- мосты - на двух и одной ногах, руках;
- шпагаты - на правую, левую ногу, поперечный;
- упоры - стоя, сидя, лежа;

- стойки - на лопатках, груди, предплечьях, руках и др.

II группа - динамические движения:

- перекаты;
- кувырки;
- перевороты;
- повороты;
- сальто.

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

Виды перекатов:

- по направлению: вперед, назад, в сторону;
- по положению тела в группировке, согнувшись, прогнувшись. *Кувырки* - это вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

Виды кувырков:

- по направлению: вперед и назад;
- по положению тела: в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно;
- по соединениям: в стойку на голове, стойку на руках. Кувырки вперед могут также выполняться с фазой полета.

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

Перевороты делятся на:

- медленные;
- темповые.

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

Виды переворотов:

- по направлению - вперед, назад, в сторону;
- по способу опоры - через касание двумя руками, одной рукой и на предплечьях.

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

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

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

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

Партерные элементы

Партерные элементы – это различные позы и движения в низких положениях: седах, упорах, положениях лежачих. Эти движения известны давно, но выделены они в отдельную

структурную группу только в 1982 году в связи с их возросшей популярностью, и чтобы отделить их от акробатических элементов, количество которых в одной спортивной комбинации по художественной гимнастике регламентировано.

Классификация партерных элементов:

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

Ходьба, бег и танцевальные элементы

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

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

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

Специфические виды ходьбы и бега: мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий.

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

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

В обучении этим элементам обычно придерживаются следующего порядка:

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

Основы техники, классификация и методика обучения упражнениям с предметами.

Общая характеристика и история возникновения упражнений с предметами.

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

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

Применяемые в художественной гимнастике предметы отличаются по форме, фактуре и размерам.

Скакалка - это пеньковая (или другая) веревка удобной для гимнастки длины с поперечным диаметром 0,5-1,0 см с узелками на концах или без них. Цвет по выбору, но должен быть видимым.

Обруч - это предмет в форме круга, внутренним диаметром 80-90 см, толщиной (поперечным диаметром) 0,8-1,5 см, весом минимум 300 грамм, сделанный из пластмассы. Ранее применялись обручи из дюралюминия и дерева. Цвет по выбору.

Мяч - это резиновый шар, диаметром 18-20 см, весом минимум 400 грамм. Цвет по выбору.

Лента - это конструкция из палочки-трости длиной 50-60 см, диаметром 1 см, подвижного крепления - карабинчика и полоски ткани длиной 6 м + подгиб 1 м и шириной 4-6 см, весом минимум 35 грамм (без трости). Цвет по выбору.

Булавы - это два предмета, состоящие из бочкообразного тела, сужающейся шейки и шарообразной головки. Диаметр головки до 3 см, длина булавы 40-50 см, вес каждой булавы минимум 150 грамм. Цвет по выбору.

Для занимающихся художественной гимнастикой младшего и среднего возраста не только разрешается, но и рекомендуется применять предметы пропорционально уменьшенных размеров.

Предметы, применяемые в художественной гимнастике, были отобраны из разных источников.

Упражнения со скакалкой и мячом были заимствованы из детских игр. Они вошли в отечественную художественную гимнастику с момента её зарождения (с 1934 года) естественно и просто. Практически сразу же они были признаны и в международной художественной гимнастике, став обязательными предметами с 1965 года.

Упражнения с обручами использовала в работе с детьми одна из основательниц художественной гимнастики Е.Н. Горлова ещё в 20-е годы.

Впервые с дюралюминиевыми обручами выступили 250 студенток ГАФК имени П.Ф. Лесгафта в 1946 году и с этого момента они вошли в отечественную программу художественной гимнастики. В международную программу вошли вначале деревянные обручи в 1967 году, но позднее они были вытеснены пластмассовыми.

Лента стала известна как предмет для танцев благодаря балету Рейнгольда Глиера "Красный мак" в 1927 году. Идея танца с лентой принадлежала её первому исполнителю Асафу Мессереру, который в детстве видел подобный танец в исполнении бродячих китайских фокусников. В отечественной художественной гимнастике лента начала применяться сразу же, но в первой классификационной программе она была лишь произвольным упражнением, а с 1954 года стала обязательным предметом. В международную I программу лента вошла в 1971 году.

Упражнения с булавами широко использовались еще в середине 19 века в чешской Сокольской гимнастике, затем в середине 20 века они применялись в спортивной гимнастике. В отечественной программе художественной гимнастики они появились с 1950 года, но в 1960 году были заменены выпелами. Однако в международной программе в 1973 году признание получили именно булавы.

Биомеханические основы классификации упражнений с предметами

Предметы художественной гимнастики хоть и имеют разную форму, фактуру, размеры и требуют к себе специфического подхода, но всё же с точки зрения техники как способа движения, у них есть общее - все они физические тела и их движения подчиняются общим законам механики.

С точки зрения механики предметы, как физические тела, могут совершать:

- поступательные движения по той или иной траектории;
- вращательные движения вокруг той или иной оси;
- вращательно-поступательные движения - двигаться по определенной траектории, вращаясь вокруг внутренней оси.

В упражнениях с предметами предмет может находиться:

- в связанном положении - в руке, на ноге, на туловище;
- в свободном положении - без гимнастики.

Находясь в связанном положении, предмет может:

- двигаться вместе с движением руки (ноги, туловища) - тогда по отношению к предмету действия гимнастики достаточно обозначить как удержание или баланс;
- предмет может двигаться в руке единственно возможным способом - i

вращаться, то есть гимнастка может совершать вращательные движения;

- предмет может двигаться вместе с рукой и в руке, то есть совершать весьма разнообразные по конфигурации движения, которые условно могут | быть названы "фигурные движения".

Находясь в свободном положении, предмет может:

- лететь, то есть находиться в безопорном положении, что происходит в
- в результате выпуска, выброса или отскока предмета, поэтому эту группу движений справедливо назвать "бросковые движения";

- предмет может свободно катиться по полу или телу гимнастки и, естественно, что эти движения называются перекатными движениями.

Кроме вышеперечисленного, гимнастка сама может двигаться по отношению к предмету: прыгать через него или в него, входить в предмет другим способом, катиться на нем, вращаться и т.д. Но предмет при этом уже двигается одним из вышеназванных способов, поэтому выделять эти движения в отдельную группу с точки зрения биомеханики нецелесообразно.

Таким образом, опираясь на биомеханические закономерности упражнений с предметами, целесообразно классифицировать их следующим образом:

- 1.Удержание и баланс.
- 2.Вращательные движения.
- 3.Фигурные движения.
- 4.Бросковые движения.
- 5.Перекатные движения.

При этом "мелкая работа" предметами называется манипуляциями. В движениях предметами, как и в движениях телом, обычно выделяют пять фаз:

- 1.Исходное положение (пусковая поза).
- 2.Подготовительные действия (подготовительная фаза).
- 3.Основные действия (пусковая фаза).
- 4.Фаза реализации.
- 5.Завершающая фаза.

Исключение составляют бросок и ловля предметов - их следует рассматривать как двойное движение, состоящее из сдвоенного числа фаз.

Удержание и баланс предметов

Разная форма предметов предопределяет разные способы удержания предметов.

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

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

Таблица №13

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и пере-	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
	обводные	под руку, ногу, плечо, за спину
	крученые	по различным осям
	нетипичным захватом	ногой (ами), за конец, середину, конец и середину предмета

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

Классификация упражнений с предметами.

Обруч обычно удерживается одной рукой и имеет два способа хвата:

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

В связи с тем, что обруч - плоский предмет, его положение и движения различаются по плоскостям:

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

В некоторых случаях обруч может удерживаться двумя руками жестким хватом снизу и сверху.

Мяч обычно удерживается на ладони при слегка разведенных пальцах кисти, основная опора мяча о ладонь осуществляется у основания пальцев, сама ладонь не касается мяча, подушечки пальцев касаются мяча лишь слегка, фиксируют, но не вжимаются в него. Запрещено прижимать мяч к запястью, предплечью или телу.

Мяч относительно самый тяжелый предмет (400 грамм) шарообразной формы и достаточно большого для кисти диаметра (18-20 см), поэтому удержание его, которое специалисты называют балансом, даже при простых движениях рукой или телом, объективно технически трудное действие.

Баланс мяча по сути - это сохранение устойчивого положения по отношению к кисти. По законам физики равновесие будет сохраняться, если проекция центра тяжести мяча не выйдет за пределы кисти. Поэтому во время движений рукой или телом необходимо так располагать кисть, чтобы она постоянно находилась под мячом.

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

Булавы обычно удерживаются за головку двумя способами:

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

Вращательные движения предметами

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

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

Неполное круговое движение называется махом или покачиванием. Серия круговых движений, в которых ось вращения находится у края предмета, называется вращением. Круговые движения, в которых ось вращения проходит через диаметр предмета, называются вертушками. Вертушки могут быть:

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

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

Обкрутки могут быть:

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

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

- лицевой;

- боковой;
- горизонтальной;
- наклонной.

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

Фигурные движения предметами.

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

Фигурные движения классифицируются:

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

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

1. Круги: малые - кистью, средние - локтем, большие - от плеча.
2. Мельницы - сочетание малых кругов в определенной последовательности:
 - а) двухтактные - два последовательных круга справа от кистей, затем два последовательных круга слева от кистей;
 - б) трехтактные - три последовательных круга справа, а затем слева от кистей;
3. Спирали - серия малых кругов, вытянутых в поперечную линию в виде спирали;
4. Восьмерки - это серия кругов в сочетании со смещением руки в названной форме. В зависимости от величины: малые, средние" большие;
5. Змейки - колебательные движения кистью: вверх-вниз или вправо-влево с вытянутой в длину формой.

Но плоскости выполнения фигурные движения могут быть:

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

Бросковые движения предметов.

Бросковые движения - это безопорные (полетные) движения предметов.

Бросковые движения классифицируются:

1. По способу перехода предмета в безопорное положение:
 - а) выбросом - броски;
 - б) выпуском - переброски;
 - в) отскоком - отбивы.
2. По способу движения бросающей части тела:
 - а) махом;
 - б) разгибом.
3. По части тела, осуществляющей бросковое движение:
 - а) рукой или её частью;
 - б) ногой или её частью;
 - в) туловищем.
4. По направлению:
 - а) вверх;
 - б) вперед-вверх;
 - в) назад - вверх;
 - г) в сторону – вверх.
5. По наличию условного препятствия:
 - а) под руку;

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

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

Броски - это движения, сообщаемые предметам продолжительное безопорное (полетное) положение. Бросок состоит из следующих фаз:

- 1 - подготовка к броску - принятие удобного положения;
- 2 - замах - движение по направлению противоположное броску, но обязательно в той же плоскости;
- 3 - разгон - активное движение руки в направлении броска;
- 4 - выброс - отпускание или выталкивание предмета;
- 5 - полет - нахождение предмета в безопорном положении. Перемещение свободного предмета совершается по параболе. Высота и форма траектории зависит от исходных условий вылета – направления и скорости. Время полета зависит от скорости вылета, а скорость - от резкости (быстроты и силы) броска.

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

Отбивы состоят из следующих фаз:

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

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

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

Перекатные движения предметов.

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

1. По месту ката:

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

2. По продолжительности:

- а) большой;
- б) средний;
- в) малый.

3. По линии горизонта:

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

4. По направлению (для пола):

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

5. По наличию или отсутствию сопровождения и коррекции:

- а) свободный;
- б) сопровождаемый.

Перекаты состоят из следующих фаз:

- 1.Подготовительная - принятие удобного положения.
- 2.Толчковая - подталкивание предмета в нужном направлении.
- 3.Качения - свободное или сопровождаемое перемещение.
- 4.Торможения или контакта.
- 5.Завершения - остановка или переход в другое движение.

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

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

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

Правила обучения упражнениям с предметами.

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

- 1.Учить нужно не движением предметов, а действиям, обеспечивающим эти движения. Для этого незаменимыми являются имитационные упражнения.
- 2.Учить надо отдельно по структурным группам движений предметов. Только после освоения отдельных движений их можно объединять в соединения.
- 3.Учить движениям предметами надо изолированно от движений телом или при минимально необходимых, но, по мере освоения движений предметами, сочетать их с самыми разнообразными движениями тела по нарастающей трудности.
- 4.Чередовать обучение движениям предметами надо так, чтобы, во-первых, чередовать нагрузку на разные мышечные группы, и, во-вторых, чтобы предшествующие движения готовили к исполнению последующих.
5. При обучении движений предметами надо многократно повторять их, не менее восьми раз, при этом задание должно предусматривать возвращение в исходное положение.
6. Контролировать степень освоения движений предметами целесообразно по принципу "сколько из 10 раз получилось".

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

Предметные уроки могут быть двух типов:

- обучающие;

- совершенствующие.

Обучающие предметные уроки строятся по вышеизложенным правилам. Совершенствующие предметные уроки состоят из трех частей:

- 1.Раздельно-изолированные движения предметами по структурным группам с минимально необходимыми, движениями телом.
- 2.Комбинаторное исполнение движений предметами разных структурных групп с минимумом движений телом.
- 3.Совмещенное исполнение движений предметами с самыми разнообразными движениями телом.

Предметная область «Спортивное и специальное оборудование»

Базовый и углубленный уровни

Спортивное и специальное оборудование - это специальные изделия, которые предназначены для занятий физической культурой и спортом и изготовлены в соответствии с ГОСТами, техническими условиями, правилами и нормами. Цель и задачи предметной области: ознакомление и формирование у учащихся необходимых знаний, умений и навыков для работы на различном спортивном оборудовании, соблюдение правил техники безопасности использования, содержания и ремонта спортивного и специального оборудования и инвентаря. Предметная область «спортивное и специальное оборудование» проводится в форме практических и теоретических занятий. Теоретические занятия включают в себя беседы и лекции.

Таблица №14

	Наименование
1	Ковер гимнастический (13*13 м)
2	Хореографический станок
3	Булава гимнастическая
4	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)
5	Мяч для художественной гимнастики
6	Обруч гимнастический
7	Скакалка гимнастическая
8	Скамейка гимнастическая
9	Стенка гимнастическая
10	Маты гимнастические 2х6х0,1
11	Маты поролоновые

3.2. Рабочие программы по предметным областям

Рабочие программы по предметным областям разрабатываются на начало каждого учебного года в соответствии с приказом Минспорта России №939 от 15.11.2018г.

В содержании рабочей программы отражается: название раздела; название темы; краткое описание содержания учебного занятия; тип занятия – теоретическая часть, практическая часть; календарно-тематический план. Телеграфным стилем перечисляются все вопросы, которые раскрывают тему; указываются основные теоретические понятия и практическая деятельность - средства обучения, упражнения на занятиях.

Последовательность оформления содержания программного материала должна соответствовать последовательности разделов предметных областей учебного плана.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на:

- обеспечение спортивно-оздоровительной работы МБУДО ДЮСШ №1 в летний период;
- развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки;

- на формирование навыков в коллективных действиях;
- воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать психологические и физические качества по виду спорта «Художественная гимнастика» средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

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

Таблица №15

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1	Обязательные предметные области		
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-15
1.2	Общая физическая подготовка	20-30	-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	-	10-15
1.4	Вид спорта	15-30	15-30
1.5	Основы профессионального самоопределения		15-30
2	Вариативные предметные области		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
2.2.	Судейская подготовка	-	5-10
2.3.	Развитие творческого мышления	5-20	5-20
2.4.	Хореография и (или) акробатика	5-20	5-20
2.5.	Специальные навыки	5-20	5-20
2.6.	Спортивное и специальное оборудование	5-20	

3.3. Объемы учебных нагрузок

Учебная нагрузка устанавливается в соответствии с объемом образовательной программы углубленного уровня сложности.

Учебная нагрузка, рассчитанная на 42 учебные недели.

Таблица №16

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Оптимальный режим занятий	Кол-во часов в год	Примерное количество занятий в год
Базовый уровень сложности					
1 год обучения	6	3	2x2x2	252	126
2 год обучения	6	3	2x2x2	252	126
3 год обучения	6	3	2x2x2	252	126
4 год обучения	8	4	2x2x2x2	336	168
5 год обучения	8	4	2x2x2x2	336	168
6 год обучения	8	4	2x2x2x2	336	168

Продолжительность одного занятия при реализации образовательной программы в области физической культуры и спорта рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей, годов обучения и уровней сложности программы.

3.4. Методические материалы

Большое значение для реализации целей подготовки спортивных гимнасток имеет использование в образовательном процессе передовых методов обучения, тренировки и организации тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы, доведенной до уровня поурочных программ.

Для проведения теоретической части занятия тренером-преподавателем используется словесный и наглядный метод, на практической части занятия – практический метод организации занятия.

Деятельность учащихся на теории носит разнообразный характер и может изменяться от слушателя до исследователя. На практической части – деятельность учащихся исследовательская, может проводиться как самостоятельно, так и в парах или группах.

1. Строевые упражнения - совместные действия в строю (включая и одиночные). Они содействуют воспитанию организованности и дисциплины, приучают к совместным организованным действиям, формируют правильную осанку человека, делают его более подтянутым, стройным. Они имеют большое педагогическое значение, так как благодаря им преподаватель имеет возможность правильно организовать учащихся, целесообразно разместить их в зале или на площадке для проведения совместных действий, а также решать двигательные задачи на уроке.

2. Обще развивающие упражнения (ОРУ) способствуют совершенствованию опорнодвигательного аппарата и всего организма в целом, формируют правильную осанку. Они направлены на общее физическое развитие и подготовку занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями. В эту группу входят самые разнообразные упражнения для развития силы, гибкости, быстроты, координации,

способности напрягать и расслаблять мышцы.

Обще развивающие упражнения в зависимости от поставленных задач можно выполнять без предметов и с различными предметами (мячи, скакалки, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы и др.). К этой же группе относятся упражнения в парах с сопротивлением напарника. ОРУ классифицируются по анатомическому признаку:

- а) упражнения для рук и плечевого пояса;
- б) упражнения для шеи и туловища;
- в) упражнения для ног;
- г) упражнения для всего тела.

3. Прикладные упражнения - бег, ходьба, метание, лазание, преодоление препятствий. С их помощью занимающиеся овладевают основными жизненно необходимыми навыками и умениями, учатся применять их в различной обстановке. При помощи прикладных упражнений совершенствуется общая координация движений, развиваются и укрепляются отдельные мышечные группы. Применяемые в комплексе прикладные упражнения - одно из действенных средств разностороннего физического развития.

4. Прыжки - хорошее средство совершенствования координационных способностей занимающихся. Они оказывают положительное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, в связи с чем занимают в гимнастике важное место.

5. Упражнения на гимнастических снарядах составляют основное содержание спортивной гимнастики. Это упражнения на перекладине, кольцах, параллельных брусьях, коне-махе, бревне, разновысоких брусьях - наиболее характерные средства спортивной гимнастики. Основное их назначение - совершенствование координации движений. Непременное условие успешного овладения упражнениями на данных гимнастических снарядах - всесторонняя физическая подготовленность, а также высокий уровень развития силы, гибкости, вестибулярного аппарата, волевых качеств.

Конструктивные особенности самих снарядов и необычные условия опоры (преимущественно на руках) обуславливают значительную интенсивность этих упражнений.

Помимо указанных снарядов в гимнастике широко применяются снаряды массового типа (для одновременных занятий фронтальным, поточным и другими способами). К ним относятся гимнастические стенки и скамейки, канаты, лестницы, а также многокомплектные снаряды, позволяющие выполнять различные упражнения большими группами одновременно.

6. Вольные упражнения - комбинации различных гимнастических упражнений в соединении с элементами акробатики и хореографии. Такие комбинации составляются в соответствии с установленными спортивной классификацией требованиями. Основная цель композиции - это совершенствование координационных способностей, воспитание чувства ритма и красоты движений. Вольные упражнения - эффективное средство формирования школы движений. Они могут выполняться без предметов (в спортивной гимнастике) и с различными предметами (в художественной гимнастике, в массовых гимнастических выступлениях).

7. Акробатические упражнения имеют широкий диапазон трудности - от самых простых до самых сложных. Простыми по координации и мышечным усилиям упражнениями могут заниматься начинающие и даже дети. Сложные упражнения, требующие очень высокой степени развития всех физических способностей человека, доступны только высоко квалифицированным спортсменам.

Акробатические упражнения являются важным средством совершенствования физических и морально-волевых качеств, силы, быстроты, ловкости, смелости, решительности и др. Они воспитывают ориентировку в пространстве при любом положении и вращении тела и являются важным средством в тренировке вестибулярного

аппарата.

Акробатические упражнения выполняются как на полу (индивидуально, вдвоем, втроем и т.д.), так и на специальных снарядах (трамплине, батуте, гимнастическом бревне).

Акробатические упражнения делятся на две группы:

а) динамические (кувырки, перевороты, сальто);

б) статические (равновесие на уменьшенной площади опоры, стойки, пирамиды).

3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей

Система отбора перспективных художественных гимнасток неразрывно связана с многолетней подготовкой в процессе обучения, она начинается с раннего школьного возраста и заканчивается возможностью отбора в сборные команды города и края.

Под спортивной пригодностью имеется в виду уровень индивидуальных способностей ребенка, позволяющей ему с пользой для здоровья и общего развития выполнять в процессе занятий и соревнований разрядные нормативы. Изучение степени спортивной пригодности начинается с освидетельствования ребенка врачом. В свою очередь объектом внимания тренеров-преподавателей при определении спортивной пригодности становятся показатели, которые поддаются метрическому выражению, количественной оценке. К ним относятся «внешние данные» и их оценка с позиций сложившихся представлений о предпочтительных для данного вида спорта роста-весовых показателях, телосложении, уровне развития физических качеств, координационных способностях, вестибулярной устойчивости и других признаках.

В МБУДО ДЮСШ №1 тренеры-преподаватели проводят мониторинг достижений своих учащихся, ведут личные карточки учащихся, динамику физических способностей посредством принятия контрольных нормативов. Так же ведется общий мониторинг достижений учащихся.

3.6. Медико-биологический контроль

Контроль за состоянием здоровья учащихся осуществляется медицинским работником детской поликлиники по месту жительства и специалистами лицензированных медицинских учреждений, имеющих в штате врача по спортивной медицине. Раз в год все обучающиеся групп базового и углубленного уровня, проходят углубленное медицинское обследование в конце подготовительного (осень) периода.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, клинический анализ крови и мочи, электрокардиографическое исследование, обследование у врачей специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, гинеколога), врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и работоспособности.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

3.7. Техника безопасности в процессе реализации образовательной программы

3.7.1. Общие положения.

1. К учебному занятию допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний,

прошедшие инструктаж по технике безопасности и охране труда, ознакомленные с инструкцией по технике безопасности и охране труда, и правилам поведения.

При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

2. Опасными факторами на учебном занятии художественно гимнастики являются:
 - Физические (неисправная или несоответствующая требованиям СанПиН мебель, спортивное оборудование, инвентарь); опасное напряжение в электрической сети; травмы при падении, травмы при выполнении упражнений без разминки.
 - Химические (пыль, химические средства уборки помещений);
 - Психофизиологические (напряжение зрения и внимания; интеллектуальные и эмоциональные нагрузки; длительные физические нагрузки).
3. Работа учащихся в спортивном зале разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
4. Во время занятий посторонние лица не могут находиться в спортивном зале, допускается присутствие администрации и обслуживающего персонала.
5. Во время перерывов между занятиями проводится обязательное проветривание помещения с обязательным выходом учащихся из спортивного зала.
6. Каждый учащийся в ответе за состояние и сохранность инвентаря и оборудования, используемого во время тренировки.
7. При проведении занятий по художественной гимнастике должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
8. Учащиеся не должны приносить посторонние, ненужные предметы, чтобы не отвлекаться и не травмировать своих товарищей.
9. Учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
10. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю.
11. Учащимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя подходить к имеющемуся в спортивном зале оборудованию, закрытым шкафам.
12. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности, с ними проводится внеплановый инструктаж.

3.6.2. Требования безопасности перед началом занятий.

1. Проверить исправность инвентаря и оборудования и места тренировки.
2. Обо всех замеченных нарушениях, неисправностях, повреждениях и поломках немедленно доложить тренеру-преподавателю.
3. Надеть спортивную форму. Провести разминку.
4. При работе в спортивном зале категорически запрещается:
 - Находиться в верхней одежде;
 - Находиться с напитками и едой;
 - Находиться без сменной обуви.

3.6.3. Требования безопасности во время занятий.

1. Входить в спорт зал только по указанию тренера-преподавателя, соблюдая порядок и дисциплину. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.
2. Неукоснительно выполнять требования тренера-преподавателя.
3. Постоянно поддерживать порядок и чистоту спортивного зала.
4. Учащиеся должны соблюдать дистанцию во время проведения тренировки, следить за безопасностью для других учащихся во время тренировки. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения упражнения, на ковре не должно быть посторонних предметов.

5. Не бегать самостоятельно по залу.
6. Учащиеся должны соблюдать порядок проведения тренировочных занятий и правила личной гигиены. Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.
7. При обнаружении неисправности мебели, оборудования или инвентаря сообщить об этом тренеру-преподавателю.

3.6.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При возникновении повреждений инвентаря и оборудования или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации МБУДО ДЮСШ №1. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены оборудования.
2. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
3. При получении травмы немедленно сообщить о ней тренеру-преподавателю, который окажет первичную помощь пострадавшему, сообщит об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправит его в ближайшее лечебное учреждение.
4. При возникновении пожара не впадать в панику, сообщить о нем тренеру-преподавателю и следовать его инструкциям. Немедленно эвакуироваться из зала через имеющиеся эвакуационные выходы. Тренеру-преподавателю сообщить о пожаре администрации школы и в пожарную часть.

3.6.5. Требования безопасности после окончания занятий.

1. По окончании тренировочных занятий в спортивном зале учащиеся совместно с тренером-преподавателем собирают весь использовавшийся на занятиях спортивный инвентарь, осматривают его целостность и убирают в комнату для хранения инвентаря. Учащиеся должны расставить (разложить) спортивное оборудование и инвентарь по местам, переодеться и по команде тренера-преподавателя покинуть спортзал.
2. Учащиеся после окончания занятий должны принять душ, вымыть руки и лицо с мылом.
3. В заключении необходимо отключить все электроприборы, освещение
4. Выходить из спортивного зала только с разрешения тренера-преподавателя, не толкаясь, соблюдая дисциплину.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

План воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и является отдельным нормативно-правовым документом МБУДО ДЮСШ №1, который содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с учащимися;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий в том числе и в летний период (летняя оздоровительная площадка);
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов, турниров с известными спортсменами края и города;
- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

4.1 Воспитательная работа.

Главной задачей в занятиях с учащимися является воспитание высоких морально-волевых качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании учащихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для возвращения всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения учащегося во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи тренировки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил учебно-тренировочного занятия и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, правильное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением заданий, постоянно повышающих уровень сложности. На конкретных примерах нужно убеждать учащегося, что успех в спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными гимнастками важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями и терминами вида спорта «Художественная гимнастика», тактических и стратегических приёмов на соревнованиях, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учащимися задачи постоянного интеллектуального и физического совершенствования.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания учащихся принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение учащегося – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в

виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам учащегося.

Детский коллектив является важным фактором нравственного формирования личности ребенка. В коллективе учащихся развивается всесторонне-нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: к своему коллективу, между членами коллектива. При решении задач сплочения детского коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно направить внимание детей на совместное проведение различных мероприятий вне учебного процесса: проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и художественной самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемый в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и участие в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При подготовке учащихся следует знать, что воспитательная работа - это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них - беседа. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя. Тесно связана с беседой дискуссия в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов.

Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путем столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих спортсменов.

Следующий метод - поручения. Тренер может дать учащимся срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к нетренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Учащийся обязательно должен отчитаться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый учащийся должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и поручения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий. Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли. Учащийся должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства. Весьма важные черты личности и поведения тренера - скромность и простота,

требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

Виды воспитания:

1. Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.

2. Нравственное: воспитание патриотизма, воспитание преданности и любви к Родине и Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам; уважения к тренеру-преподавателю; приобщение к истории, традициям спортивной гимнастики.

3. Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

Воспитание детского коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности учащегося;
- повышение знаний тренера-преподавателя о коллективе;
- формирование личности учащегося;
- изучение учащегося как члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) - межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;
- управление коллективом – изучение тренером-преподавателем личностных свойств учащихся, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения учащихся.

Средства, методы и формы воспитательной работы

Во время активного отдыха:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Форма организации: совет, команды, фото - и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

В процессе учебных занятий:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы.

В соревновательной обстановке:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта, шефы.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

5.1. Методические указания по организации аттестации учащихся

Освоение программы сопровождается текущим контролем, промежуточной и итоговой аттестацией учащихся.

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется МБУДО ДЮСШ №1 самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестации, утвержденным приказом директора.

Результаты сдачи контрольных нормативов промежуточной и итоговой аттестации оформляются протоколами и утверждаются приказом директора МБУДО ДЮСШ №1.

Текущая аттестация проводится по итогам работы первого полугодия – февраль.

Промежуточная аттестация проводится по результатам работы за учебный год, один раз в год. Срок проведения – май – июнь.

Освоение дополнительной общеобразовательной программы завершается обязательной итоговой аттестацией, по результатам которой учащиеся переводятся на следующий углубленный уровень сложности дополнительной образовательной предпрофессиональной программы по виду спорта «Художественная гимнастика» или же считаются выпускниками школы, завершившими обучение по данной программе.

5.2. Промежуточная и итоговая аттестация

Промежуточная аттестация учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков по всем базовым предметным областям, входящим в учебный план, вне зависимости от уровня обучения. Промежуточная аттестация учащихся проводится по завершении учебного года (при переводе на следующий год) в форме сдачи контрольно-переводных нормативов.

Итоговая аттестация проводится в конце второго полугодия последнего года обучения на основании сдачи контрольных нормативов по основным предметным областям. Средствами сдачи итоговой аттестации, учащимися являются контрольно-тестовые упражнения.

При пропуске учащимися по уважительной причине более половины учебного времени, отводимого на изучение программы, учащийся имеет право на перенос срока проведения промежуточной аттестации. Новый срок проведения промежуточной аттестации определяется директором МБУДО ДЮСШ №1 с учетом учебного плана на основании заявления родителей (законных представителей) учащегося.

Порядок перевода учащихся на следующий год обучения.

Учащиеся, по решению педагогического совета могут оставляться на повторное обучение.

Перевод учащихся по годам обучения и уровням сложности образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации.

Учащиеся, не выполнившие предъявляемые Программой требования на уровне сложности соответствующего года обучения, предоставляется возможность продолжить обучение повторно на данном годе уровня сложности.

Учащиеся, успешно освоившие часть программы, выполнившие соответствующие разрядные требования, соответствуют возрасту для зачисления на уровень года обучения могут быть переведены на него досрочно.

Критериями оценки реализации Программы на каждом из годов базового уровня сложности являются:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта художественная гимнастика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья учащихся.

5.2.1 Нормативы по усвоению теоретических знаний и практических умений и навыков по всем углубленным предметным областям, входящим в учебный план при проведении промежуточной аттестации учащихся

1. Нормативные требования для зачисления в группу базового уровня первого года обучения (БУ-1):

(приемные испытания)

№ п.п.	Контрольные нормативы	БУ-1				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Внешний вид	Стройная фигура без лишнего веса	Стройная фигура	Видимый лишний вес	Избыточный лишний вес	
2.	Гибкость: И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, фиксация положения 5 сек	Плотная складка, колени прямые	При наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые	При наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые	При наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени согнутые	При наклоне вперед кисти рук не на линии стоп, колени согнутые
3.	И.П. – лёжа на животе «Корзиночка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и стопами	Касаясь стопами лба	Касаясь стопами затылка	Не касается стопами затылка (не более 3 см)	6-10 см. При выполнении движения колени обязательно вместе	Касаясь стопами лба
4.	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад.	45°	40°	30°	20°	10°
5.	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны, выполнять с обеих ног, удержание положения в течении :	6 сек.	5 сек	4 сек	3 сек.	2 сек
6.	Прыжок с места толчком двух ног (см.)	(лёгкость прыжка, толчок)	(лёгкость прыжка, толчок)	(лёгкость прыжка, толчок)		
7.	И.П. сед ноги врозь. Наклоны вперед с фиксацией положения	Плотное прилегания к полу, колени прямые	Не плотное прилегания к полу, колени прямые	Нет плотного прилегания к полу, согнутые колени.	Нет плотного прилегания к полу, сильно согнутые колени.	Минимальный наклон вперед колени сильно согнуты
8.	Мостик из положения стоя с помощью тренера (расстояние от стоп до пальцев, с фиксацией 5 сек.)	до 30	30	35	40	более 40
9.	И.П. сед ноги согнуты, топы вместе, в колени разведены «Лягушка» наклон вперед	Полное прилегание тела к полу	Не полное прилегание тела к полу	Не полное прилегание тела к полу, колени не касаются пола	Не значительный наклон вперед, бедра высоко от пола	

2. Нормативные требования для перевода и зачисления на следующий год обучения в группу базового уровня второго года обучения (БУ-2)

(текущая и промежуточная аттестация)

№ п.п.	Контрольные нормативы	БУ-2				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Внешний вид	Стройная фигура без лишнего веса	Стройная фигура	Видимый лишний вес	Избыточный лишний вес	
2.	Гибкость: И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, фиксация положения 5 сек	Плотная складка, колени прямые	При наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые	При наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые	При наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени согнутые	При наклоне вперед кисти рук не на линии стоп, колени согнутые
3.	И.П. – лёжа на животе «Корзиночка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и стопами	Касаясь стопами лба	Касаясь стопами затылка	Не касается стопами затылка (не более 3 см)	6-10 см. При выполнении движения колени обязательно вместе	Касаясь стопами лба
4.	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад.	45°	40°	30°	20°	10°
5.	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны, выполнять с обеих ног, удержание положения в течении :	6 сек.	5 сек	4 сек	3 сек.	2 сек
6.	Прыжки на скакалке руки, ноги прямые, стопы натянуты, без запинки (10 раз.)	чистое выполнение	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки
7.	Шпагат на полу (правый, левый, поперечный)	Ровное положение бедер, плотное прилегание к полу	Бедра развернуты небольшое сгибание в коленях	Бедра развернуты значительное сгибание в коленях	Бедра не касаются пола значительное сгибание в коленях	
8.	Мостик из положения стоя (расстояние от стоп до пальцев, с фиксацией 5 сек.)	до 30	30	35	40	более 40
9.	И.П. сед ноги согнуты, топы вместе, в колени разведены «Лягушка» наклон вперед	Полное прилегание тела к полу	Не полное прилегание тела к полу	Не полное прилегание тела к полу, колени не касаются пола	Не значительный наклон вперед, бедра высоко от пола	

3. Нормативные требования для перевода и зачисления на следующий год обучения в группу базового уровня второго года обучения (БУ-3)

(текущая и промежуточная аттестация):

№ п.п.	Контрольные нормативы	БУ-3				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Внешний вид	Стройная фигура без лишнего веса	Стройная фигура	Видимый лишний вес	Избыточный лишний вес	
2.	Гибкость: И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, фиксация положения 5 сек	Плотная складка, колени прямые	При наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые	При наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые	При наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени согнутые	При наклоне вперед кисти рук не на линии стоп, колени согнутые
3.	И.П. – лёжа на животе «Корзиночка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и стопами	Касаясь стопами лба	Касаясь стопами затылка	Не касается стопами затылка (не более 3 см)	6-10 см. При выполнении движения колени обязательно вместе	Касаясь стопами лба
4.	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад.	45°	40°	30°	20°	10°
5.	Равновесие на одной ноге, в положении пассе на полупальце (сек)	4 сек.	3 сек	2 сек	1 сек.	
6.	Прыжки на скакалке руки, ноги прямые, стопы натянуты, без запинки (10 раз.)	чистое выполнение	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки
7.	Шпагат с возвышенности 15 см (правый, левый, поперечный)	Ровное положение бедер, плотное прилегание к полу	Бедра развернуты небольшое сгибание в коленях	Бедра развернуты значительное сгибание в коленях	Бедра не касаются пола значительное сгибание в коленях	
8.	Мостик из положения стоя (расстояние от стоп до пальцев, с фиксацией 5 сек.)	до 10	20	30	40	
9.	И.П. сед ноги согнуты, топы вместе, в колени разведены «Лягушка» наклон вперед	Полное прилегание тела к полу	Не полное прилегание тела к полу	Не полное прилегание тела к полу, колени не касаются пола	Не значительный наклон вперед, бедра высоко от пола	

4. Нормативные требования для перевода и зачисления на следующий год обучения в группу базового уровня второго года обучения (БУ-4)

(текущая и промежуточная аттестация):

№ п.п	Контрольные нормативы	БУ-4				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Шпагат с опоры высотой 40 см. с наклоном назад тазобедренных суставов	Плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками	1-5 см. от пола до бедра	6-10 см. от пола до бедра	Захват только одноимённой рукой	Без наклона назад
2.	Поперечный шпагат (см от линии до паха)	Выполнение шпагата по одной прямой	С небольшим заворотом стоп вовнутрь	до 10 см	10-15 см	10-15 см. от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
3.	«Мост» на коленях И.П.- стойка на коленях на счёт: 1-прогнуться назад с захватом руками пяток, 2-3 фиксация положения, 4- И.П.	Плотная складка, локти прямые, колени вместе	Недостаточная складка в наклоне, согнутые руки	Недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь	Наклон назад, руки до пола	Наклон назад, руки до пола, колени врозь
4.	«Мост» И.П.- основная стойка 1-наклон назад с одноименным захватом руками голени, 2-3 фиксация положения, 4 - И.П	плотная складка, локти прямые, колени вместе	недостаточная складка в наклоне, согнутые руки	недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь	наклон назад, руками до пола	наклон назад, руками до пола, колени врозь
5.	Из И.П. лёжа на спине, ноги вверх 1-сед углом, ноги в поперечный шпагат, 2- И.П. (оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки), за 10 сек.	8 раз	7 раз	6 раз	5 раз	4 раз.
6.	Из И.П. лёжа на животе 1-прогнуться назад, руки на ширине плеч 2- И.П. (выполнять раз – 10сек)	до касания ног, стопы вместе 8 раз	руки параллельно полу 7 раз	руки дальше вертикали 6 раз	руки точно вверх 5 раз	руки чуть ниже вертикали 4 раз.
7.	Прыжки с двойным вращением скакалки вперёд (за – 10 сек)	20 раз	19 раз.	18 раз.	17 раз.	16 раз.
8.	Равновесие «захват» И.П.- стойка, руки в стороны. Махом правой захват разноимённой рукой, стойка на левой-полупалец. То же упражнение с другой ноги (выполняется на полупальце с максимальной амплитудой). Нога касается головы	5 сек	4 сек	3 сек	2 сек	1 сек
9.	Равновесие в шпагат вперёд, в сторону, назад. Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 3 сек.	рабочая нога на уровне головы	стопа на уровне груди	нога на уровне 90°	нога на уровне 90°, разворот бедер завернутая опорная нога	-

5. Нормативные требования для перевода и зачисления на следующий год обучения в группу базового уровня второго года обучения (БУ-5) (текущая и промежуточная аттестация):

№ п.п	Контрольные нормативы	БУ-5				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Шпагат с опоры высотой 40 см. с наклоном назад тазобедренных суставов	Плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками	1-5 см. от пола до бедра	6-10 см. от пола до бедра	Захват только одноимённой рукой	Без наклона назад
2.	Поперечный шпагат (см от линии до паха)	Выполнение шпагата по одной прямой	С небольшим заворотом стоп вовнутрь	8 см	6 см	10-15 см. от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
3.	«Мост» на коленях И.П.- стойка на коленях на счёт: 1-прогнуться назад с захватом руками пяток, 2-3 фиксация положения, 4- И.П.	Плотная складка, локти прямые, колени вместе	Недостаточная складка в наклоне, согнутые руки	Недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь	Наклон назад, руки до пола	Наклон назад, руки до пола, колени врозь
4.	«Мост» И.П.- основная стойка 1-наклон назад с одноименным захватом руками голени, 2-3 фиксация положения, 4 - И.П	плотная складка, локти прямые, колени вместе	недостаточная складка в наклоне, согнутые руки	недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь	наклон назад, руками до пола	наклон назад, руками до пола, колени врозь
5.	Из И.П. лёжа на спине, ноги вверх 1-сед углом, ноги в поперечный шпагат, 2- И.П. (оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки), за 10 сек.	9 раз	8 раз	7 раз	6 раз	5 раз.
6.	Из И.П. лёжа на животе 1-прогнуться назад, руки на ширине плеч 2- И.П. (выполнять 10 раз – 10сек)	до касания ног, стопы вместе 9 раз	руки параллельны полу 8 раз	руки дальше вертикали 7 раз	руки точно вверх 6 раз	руки чуть ниже вертикали 5 раз.
7.	Прыжки с двойным вращением скакалки вперёд (за – 10 сек)	20 раз	19 раз.	18 раз.	17 раз.	16 раз.
8.	Равновесие «захват» И.П.- стойка, руки в стороны. Махом правой захват разноимённой рукой, стойка на левой-полупалец. То же упражнение с другой ноги (выполняется на полупальце с	6 сек	5 сек	4 сек	3 сек	2 сек

	максимальной амплитудой). Нога касается головы					
9.	Равновесие в шпагат вперёд, в сторону, назад. Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 3 сек.	рабочая нога на уровне головы	стопа на уровне груди	нога на уровне 90°	нога на уровне 90°, разворот бедер завернутая опорная нога	-

6. Нормативные требования для перевода и зачисления на следующий год обучения в группу базового уровня второго года обучения (БУ-6)

(текущая и промежуточная аттестация):

№ п.п	Контрольные нормативы	БУ-6				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Шпагат с опоры высотой 40 см. с наклоном назад тазобедренных суставов	Плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками	1-5 см. от пола до бедра	6-10 см. от пола до бедра	Захват только одноимённой рукой	Без наклона назад
2.	Поперечный шпагат (см от линии до паха)	Выполнение шпагата по одной прямой	С небольшим заворотом стоп вовнутрь	6 см	4 см	10-15 см. от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
3.	«Мост» на коленях И.П.- стойка на коленях на счёт: 1-прогнуться назад с захватом руками пяток, 2-3 фиксация положения, 4- И.П.	Плотная складка, локти прямые, колени вместе	Недостаточная складка в наклоне, согнутые руки	Недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь	Наклон назад, руки до пола	Наклон назад, руки до пола, колени врозь
4.	«Мост» И.П.- основная стойка 1-наклон назад с одноименным захватом руками голени, 2-3 фиксация положения, 4 - И.П	Плотная складка, локти прямые, колени вместе	Недостаточная складка в наклоне, согнутые руки	Недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь	Наклон назад, руками до пола	Наклон назад, руками до пола, колени врозь
5.	Из И.П. лёжа на спине, ноги вверх 1-сед углом, ноги в поперечный шпагат, 2- И.П. (оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки), за 10 сек.	10 раз.	9 раз.	8 раз.	7 раз.	6 раз.
6.	Из И.П. лёжа на животе 1-прогнуться назад, руки на ширине плеч 2- И.П. (выполнять 10 раз – 10сек)	до касания ног, стопы вместе 10 раз	руки параллельны полу 9 раз	руки дальше вертикали 8 раз	руки точно вверх 7 раз	руки чуть ниже вертикали 6 раз.
7.	Прыжки с двойным вращением скакалки вперёд (за – 20 сек)	40 раз	38 раз.	35 раз.	меньше 35 раз	-

8.	Равновесие «захват» И.П.- стойка, руки в стороны. Махом правой захват разноимённой рукой, стойка на левой-полупалец. То же упражнение с другой ноги (выполняется на полупальце с максимальной амплитудой). Нога касается головы	7 сек	6 сек	6 сек	5 сек	5 сек
9.	Равновесие в шпагат вперёд, в сторону, назад. Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 3 сек.	рабочая нога выше головы	стопа на уровне плеча 90°	нога на уровне 90°	нога на уровне 90°, разворот бедер завернутая опорная нога	-

Средний балл – 5,0-4,5 - высокий уровень СФП
 - 4,4-4,0 - выше среднего СФП
 - 3,9-3,5 - средний уровень СФП
 - 3,4-3,0 - ниже среднего СФП
 - 2,9 и ниже - низкий уровень СФП

Минимальный средний проходной балл – 3 балла.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

6.1. Кадровое обеспечение

Реализация образовательной программы обеспечивается тренерами-преподавателями, имеющими физкультурное образование.

Допускается возможность участия в реализации образовательной программы педагогических работников и иных работников, имеющих высшее образование по инженерным и военным специальностям, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

Дополнительно к основному педагогическому работнику могут привлекаться другие работники, непосредственно обеспечивающие образовательный процесс: второй тренер по ОФП и СФП, хореографы, акробаты, педагоги-организаторы, педагоги-психологи, концертмейстеры и иные работники, при условии их одновременной работе с учащимися.

6.2 Материально-техническое обеспечение

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

Таблица №17

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер гимнастический (13*13 м)	штук	1
2	Булава гимнастическая	штук (пар)	18
3	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	18
4	Мяч для художественной гимнастики	штук	18
5	Обруч гимнастический	штук	18
6	Скакалка гимнастическая	штук	18
Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь			
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
1	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	4
2	Зеркало настенное 12*2 м	штук	1
3	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
4	Канат для лазанья	штук	1
5	Мат гимнастический	штук	10
6	Медбол от 1 до 5 кг	комплект	3
7	Мяч волейбольный	штук	2
8	Насос универсальный	штук	1
9	Палка гимнастическая	штук	18
10	Пианино	штук	1
11	Пылесос бытовой	штук	1
12	Станок хореографический	комплект	1
13	Скамейка гимнастическая	штук	5
14	Стенка гимнастическая	штук	18
15	Тренажер для отработки доскоков	штук	1
16	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
17	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1

18	Магнитофон или музыкальный центр (на одного	штук	1
Контрольно-измерительные и информационные средства			
1	Видеокамера	комплект	1
2	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
3	Доска информационная	штук	1
4	Рулетка 20 м. металлическая	штук	1

Место проведения тренировочных занятий соответствует, установленным санитарно-эпидемиологическим, гигиеническим требованиям и правилам соревнований.

Оборудование и инвентарь соответствуют правилам проведения соревнований и санитарно-гигиеническим требованиям. Количество – соответствует нормам единовременной пропускной способности, которые составлены из расчета необходимого оборудования на одну тренирующуюся группу.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

7.1. Рекомендуемая литература

1. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. /М.:Сов. Спорт,2009 г.
2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А.А.
3. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.-381 с.
- 4.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов Ю.В.Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988.-331 с.
5. Виноградов Г.Н. Теория и методика здорового образа жизни: учебное пособие Г.Н. Виноградов, А.К. Кульназаров, В.Ю. Салов. Алматы, 2004. – 320 с.
6. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена./ В.М.Дьячков – М.: ФиС, 1967.
7. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. / В.М. Зациорский – М.: Советский спорт, 2009.-200 с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. В 2т. /Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Изд. 2-е, испр. и доп. – М., «Физкультура и спорт», 1976. – 2т.
9. Менхин Ю.В. Методологические основы физической подготовки гимнастов / Теория и практика физической культуры. 1997, № 11.
10. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика Ю.В. Менхин, А.В. Менхин – Ростов н/Дону: Феникс, 2002.-384 с.
11. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике: учебно - методическое пособие Ю.В. Менхин – М.: Физкультура и спорт,1989.-224 с.
- 12.Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: метод. пособие для тренеров-преподавателей, работающих с детским и юношеским контингентом, студентов высших учебных заведений /В.Г. Никитушкин – Москва, 2009. – 109 с.
- 13.Розин Е.Ю. Метрологическая оценка специальной физической подготовленности гимнастов / Е.Ю. Розин, О.Н. Рогачев // Сб. Гимнастика, вып. 2. – М.: ФиС, 1986.
- 14.Розин Е.Ю. Специальная физическая подготовка гимнасток высокой квалификации: метод. разработка / Е.Ю. Розин, А.Ф. Родионенко. – М.: Спорткомитет СССР, 1983.
- 15.Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. Культуры пед. ин-тов /Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина – М.: Просвещение, 1990.-287 с. с ил.
- 16.Украин М.Л. Гимнастика: учебник для техникумов физической культуры / под общ. ред. М.Л. Украина и А.М. Шлемина –М.: Физкультура и спорт, 1977.-422 с.
- 17.Учение о тренировке. Замечательная книга о спортсмене и его работе под руководством тренера /Харре Д., Дельтов Б., Риттер И. – М.: ФиС, 1971.-254 с.
- 18.Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.
- 19.Шакамалов Г.М. Физическая подготовка юных гимнастов как фактор оздоровительной

- направленности тренировочного процесса /Г.М. Шакамалов // сб. «Инновации в науке»: материалы XVIII международной заочной научно-практической конференции, Новосибирск – 25 марта 2013 г.
- 20.Шварц В.Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора / В.Б. Шварц, С.В. Хрущев. – М.: ФиС, 1984.-147 с.
- 21.Шлемин А.М. Юный гимнаст /А.М. Шлемин – М.: Физкультура и спорт, 1973.-376 с.
- 22.Войцеховский «Книга тренера» М. ФКиС
- 23.В.М. Волков «Восстановительные процессы в спорте». М. 1977, ФКиС
- 24.В.Смолевский, Ю. Менхин, В. Силин «Гимнастика в трёх измерениях» М. 1979, ФКиС
- 25.Т.И.Манина, Н.Е.Водопьянова «Эта многоликая гимнастика» СП 1989 Лениздат
26. А.А. Деркач, А.А. Исаев «Педагогическое мастерство тренера» М.1981 ФКиС
27. Смирнов Ю.И. «Комплексная оценка и контроль спортивной подготовленности» (методическое пособие) Малаховка МОГИФК 1986
- 28.Смирнов Ю.И. Муравьев П.Б. «Применение методов рейтинга в оценке спортивных достижений» Москва, МОГИФК 1989
- 29.Сучилин Н.Г. «Гимнастика: теория и практика» (методическое пособие) Москва, «Советский спорт» 2010
- 30.А.Ф. Родионенко, Е.Ю. Розин, А.Б. Юшин «Методика тестирования спортивной подготовленности» - Москва, «Советский спорт»

7.2. Перечень аудиовизуальных средств

1. Чемпионат России по художественной гимнастике
- 2.Первенство России по художественной гимнастике
- 3.Чемпионат и Кубок мира по художественной гимнастике
- 4.Чемпионат и Кубок ОДСОО «Русь» по художественной гимнастике

7.3. Перечень Интернет-ресурсов.

- 1.www.minsport.gov.ru
- 2.www.sportgymrus.ru
- 3.www.sport.cap.ru
- 4.w4.wwww.gimnast.cap.ru
- 5.<http://lipsport.ru>
- 6.<http://lipetskregionsport.ru>
- 7.<http://ducsh1.ru>

7.4. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий проводится согласно ЕКП МО г. Армавир и плана спортивно-массовых мероприятий МБУДО ДЮСШ №1 составленному на календарный год.