

УПРАВЛЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА 12 Г. РОСТОВА-НА-ДОНУ»

ПРИНЯТО

на педагогическом
совете МБУ ДО «СШ № 12»
протокол № 01
от «11» 04 2023 год

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУ ДО «СШ № 12»
Н.П. Иваненко
2023 год



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа в области физической культуры и спорта
по виду спорта «Художественная гимнастика»**

Адресат программы: 6-18 лет.

Срок реализации: 12 лет

Составители:

Шмидт М.Ж. - тренер-преподаватель

Ярошевская А.К. –тренер-преподаватель

Гамидова О.А. – тренер-преподаватель

Яровой С.С. – инструктор-методист

Сучкова О.С. –заместитель директора по учебно-спортивной работе

г. Ростов-на-Дону
2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Краткая характеристика вида деятельности и направленность программы.....	3
1.2. Актуальность программы.....	4
1.3. Цели и задачи программы.....	5
1.4. Адресат программы.....	6
1.5. Формы организации занятий и режим реализации программы.....	6
1.6. Срок реализации программы.....	7
1.7. Ожидаемые (планируемые результаты).....	8
1.8. Формы контроля и подведение итогов обучения.....	10
Раздел 2. Учебный план и содержание программы.....	12
2.1. Учебный план.....	12
2.2. Содержание программного материала.....	14
Раздел 3. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	68
3.1. Учебно-методическое обеспечение.....	68
3.2. Материально-техническое обеспечение.....	70
3.3. Учебно-информационное обеспечение.....	71
3.4. Кадровое обеспечение.....	73
3.5. Интернет ресурсы.....	73

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Краткая характеристика вида деятельности и направленность программы

Художественная гимнастика – один из самых зрелищных и изящных видов спорта, суть которого заключается в выполнении гимнастических и танцевальных упражнений. Упражнения могут выполняться как с использованием предметов (обруч, мяч, скакалка, лента, булавы), так и без него. Художественная гимнастика является олимпийским видом спорта.

Гимнастки должны обладать хорошей гибкостью, растяжкой, высоким толчком, стройной фигурой, хорошей координацией движений. Но даже если гимнастка не обладает всеми этими качествами, почти всего можно добиться путём регулярных тренировок и под контролем хорошего тренера.

Художественная гимнастика считается молодым видом спорта, появилась она благодаря мэтрам Мариинского театра. В 1913 году при Санкт-Петербургском институте физической культуры им. П.Ф. Лесгафта была открыта Высшая школа художественного движения. Все педагоги данной школы до прихода в неё имели свой уникальный опыт преподавания эстетической гимнастики, ритмической гимнастики, танцевальной гимнастики или свободного танца. Объединение всех этих стилей в один дало мощный толчок для появления художественной гимнастики.

Современная художественная гимнастика - это вид спорта, в котором гимнастки выступают на полу с оборудованием: обручем, мячом, булавами, лентой или скакалкой. Вид спорта сочетает в себе элементы гимнастики, танца и художественной гимнастики; гимнастки должны быть сильными, гибкими, подвижными, ловкими и скоординированными. Художественная гимнастика регулируется Международной федерацией гимнастики (FIG), которая впервые признала ее видом спорта в 1963 году. Она стала олимпийским видом спорта в 1984 году с индивидуальным многоборьем. Групповое многоборье было добавлено к Олимпийским играм в 1996 году. На международном уровне художественная гимнастика является видом спорта только для женщин. Самыми престижными соревнованиями, помимо Олимпийских игр, являются Чемпионаты мира, Всемирные игры, Чемпионаты Европы, Европейские игры, Серия Кубков мира и серия Гран-при. Гимнасток оценивают по их артистизму, выполнению навыков и сложности навыков, за которые они получают очки. Они выполняют прыжки, балансировки и вращения, а также управляют снарядом.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «художественная гимнастика» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (гл. 10

Дополнительное образование, ст.75), Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в последней редакции), Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года», Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», Национального проекта «Образование» утвержденного президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам 24 декабря 2018 года, включающем федеральные проекты: «Современная школа», «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», Постановления Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)», приложения к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Устава МБУ ДО «СШ № 12» и других документов, регулирующих деятельность по дополнительному образованию детей.

1.2. Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что высокий уровень здоровья и активное долголетие граждан являются важнейшей целью развития общества. Состояние здоровья каждого человека во многом зависит от его образа жизни. Вид спорта «художественная гимнастика» помогает поддерживать здоровье на должном уровне. Художественная гимнастика - гармоничное сочетание искусства и спорта, прекрасное средство всестороннего развития обучающихся, в частности, развития гибкости.

Для выполнения разнообразных упражнений, выполняющихся на занятиях художественной гимнастикой, необходим достаточно высокий уровень развития гибкости суставов верхних и нижних конечностей и позвоночника. Также на занятиях художественной гимнастикой можно развивать не только гибкость, но и способствовать развитию эстетического вкуса, музыкальности, художественного восприятия физического действия.

Занятия художественной гимнастикой с целью достижения высоких спортивных результатов способствуют приобретению обучающимися

высокой работоспособности, дисциплины и развитию волевых качеств личности.

1.3. Цели и задачи программы

Цель Программы: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение к регулярным тренировкам, создание прочной основы для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать знания и умения в области упражнений по художественной гимнастике;
- сформировать общую культуру личности ребенка, способную адаптироваться в современном обществе;
- сформировать сценическую культуру, развить художественный вкус;
- обучить и совершенствовать технику двигательных действий;
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Воспитательные:

- воспитать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности;
- воспитать умения контролировать свое поведение, рефлексии своих действий;
- воспитать нравственные и волевые качества личности учащихся;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям.

Развивающие:

- развить мотивацию и познавательный интерес к изучению базовых элементов художественной гимнастики;
- развить хореографические способности детей, пластичность и выразительность и координацию движений, чувство ритма, слуха, ориентировку в пространстве;
- развить и приобрести навыки основ художественной гимнастики;
- развить креативность обучающихся: самостоятельность выполнения творческой работы с различными предметами, необходимыми при постановке гимнастических номеров, эмоциональную выразительность исполнения учебного материала;

Оздоровительные:

- укрепить физическое и психическое здоровье;
- научить дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма;
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

1.4. Адресат программы

Участниками программы по художественной гимнастике являются дети (девочки и девушки) в возрасте от 6 до 18 лет. Зачисление в группы осуществляется на свободной основе без ограничений по уровню физической подготовленности при наличии свободных мест. На обучение зачисляются дети, желающие заниматься художественной гимнастикой и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья для занятий физической культурой и спортом.

Группы формируются в соответствии с возрастом обучающихся 6-8 лет, 9-11 лет, 12-14 лет, 15-18 лет. Занятия проводятся на бесплатной основе. Минимальная наполняемость групп 10 человек. Максимальная наполняемость групп 30 человек. Объем недельной нагрузки 6 часов.

1.5. Формы организации занятий и режим реализации программы

Основные формы организации деятельности обучающихся на занятиях:

- групповые теоретические и практические занятия;
- занятия по индивидуальным планам и домашние задания;
- участие в спортивных, спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятиях, а также посещение таких мероприятий более высокого уровня;
- просмотр видеоматериалов;
- проведение праздников, нетрадиционных массовых мероприятий, игр, дней Здоровья;
- проведение экскурсий и туристических походов выходного дня;
- педагогический контроль подготовленности.
- сдача контрольных нормативов

В течение всего тренировочного процесса учащимся дополнительно рекомендуется проведение самостоятельных занятий дома по индивидуальным и групповым заданиям, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Типы занятий, применяемые в учебно-тренировочном процессе: комбинированный, теоретический, практический, диагностический, контрольно-тестовый, контрольный, тренировочный, соревновательный, игровой.

Формы проведения занятий в учебно-тренировочном процессе: беседа, мастер-класс, соревнование, опрос, встреча матчевая (товарищеская), наблюдение, олимпиада, учебно-тренировочное занятие, открытое занятие, показательные выступления, отчетное занятие, вводное занятие, сборы, слет, спарринг, учебная игра, итоговое занятие.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятий:

словесный	наглядный	практический
устное изложение, рассказ, беседа, объяснение, анализ	Показ, демонстрация видеоматериалов, показ иллюстраций и диаграмм, показ педагогом приемов исполнения.	тренинг, упражнения, тренировочные упражнения, работа по образцу и др.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по заявлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Занятия проводятся три раза в неделю по 2 астрономических часа каждое. В каждый астрономический час заложен 15 минутный перерыв в соответствии с санитарными нормами и требованиями. Всего недельная нагрузка составляет 6 часов. Режим может быть изменен в связи с загруженностью спортивных сооружений школы на 4, 5 и 6 занятий в неделю без изменения недельной нагрузки (6 часов).

Занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа. Количество занятий зависит от возраста обучающихся, чем выше возраст, тем больше двигательная (физическая) недельная нагрузка.

Одно занятие не может быть менее одного часа и более двух академических часов.

1.6. Срок реализации программы

Срок обучения по программе 12 лет. Ежегодное обучение составляет 46 учебных недель с 01 января по 31 декабря. Количество часов за весь период обучения см. в таблице 1.

Допустимые режимы обучения по данной программе

Таблица № 1

Год обучения	Возраст обучающихся	Недельная нагрузка	Допустимые режим занятий	Кол-во учебных недель	Итого часов в год	Всего за период обучения (часов)
1-12	6-8 лет 9-11 лет 12-14 лет 15-18 лет	6 часов	2x2x2; 2x1x2x1; 1x1x1x1x1x1; 1,5x1,5x1,5x1,5; 1x1x1x1x2; 1x1x2x1x1	46	276	3312

1.7. Ожидаемые (планируемые результаты)

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; повышение сопротивляемости организма к простудным и сезонным заболеваниям; преодолению усталости, боли; выработает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитает привычку к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни; воспитает культуру поведения болельщика во время просмотра соревнований по художественной гимнастике различного ранга и уровня, а также сформирует межчеловеческие отношения и нормы поведения, ему присущие.

В течение обучения движения обучающихся станут более координированными и точными. В коллективной деятельности у детей сформируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля, они будут проявлять волевые усилия при выполнении заданий, и для них будет важен результат.

По окончании обучения учащиеся должны владеть понятиями «Традиционная и нетрадиционная гимнастика» излагать сведения об истории возникновения и эволюции гимнастики. Девочки смогут красиво держаться, свободно и правильно двигаться.

Обучающиеся научатся красиво и музыкально исполнять упражнения художественной гимнастики, сольные и групповые композиции; овладеют акробатическими элементами; смогут самостоятельно сочинять связки движений и упражнения; освоят курс хореографии с элементами народно-характерного танца.

В результате прохождения данной программы обучающиеся приобретут навыки работы с предметом (скакалкой, обручем, мячом), освоят различные манипуляции, способы бросков и ловли предмета, улучшат свои природные данные гибкости спины, растяжки ног, силовые качества и качества выносливости.

В результате освоения Программы учащиеся будут знать:

- историю возникновения и развития художественной гимнастики в стране и в мире;
- место художественной гимнастики в системе Олимпийского движения;
- правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах на занятиях художественной гимнастикой;

- названия разучиваемых гимнастических упражнений;
- технику выполнения гимнастических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по художественной гимнастике;
- игровые упражнения, подвижные игры с элементами художественной гимнастики.

В результате освоения Программы учащиеся будут уметь и демонстрировать:

- самостоятельно организовывать и проводить занятия гимнастикой с разной целевой направленностью и выполнять гимнастические упражнения с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения музыкально - сценических, музыкально-танцевальных соревнований;
- объяснять в доступной форме технику выполнения гимнастических, акробатических упражнений;
- находить, анализировать ошибки и исправлять их;
- соблюдать такт и ритм при выполнении упражнений;
- выполнять упражнения на высоком техническом уровне;
- передавать движениями заданный образ, применять это умение в игровой и соревновательной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- организовывать и проводить гимнастические упражнения во время самостоятельных занятий.

Личностными результатами освоения учащимися являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Личностные качества:

- коммуникативность,
- активность,
- трудолюбие,
- контроль,
- взаимоконтроль,

- толерантность,
- самостоятельность,
- креативность.

Метапредметные результаты:

- индивидуальные способности,
- научиться красиво и музыкально исполнять упражнения художественной гимнастики, сольные и групповые композиции;
- овладеют акробатическими элементами;
- смогут самостоятельно сочинять связки движений и упражнения;
- освоят курс хореографии с элементами народно-характерного танца;
- креативное мышление
- самореализация;
- художественный вкус.

Предметные результаты:

- пластичность,
- хореографические способности,
- артистичность
- эмоциональность,
- координация движений,
- чувство ритма и слуха,
- исполнительское мастерство.

1.8. Формы контроля и подведение итогов обучения

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочным процессом.

Управление тренировочным процессом охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование тренировочного процесса.

На каждом этапе подготовки в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;

- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревнованиях и тестах.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочным процессом.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

1. Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях.
2. Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года подготовки.
3. Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

Формой контроля является мониторинг по общей и специальной физической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся.

Мониторинг, текущий или промежуточный контроль проводится в середине декабря и мае месяце каждого года обучения. Итоговая аттестация проводится в конце обучения в декабре месяце.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по программе «Художественная гимнастика» проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам. По итогам аттестации обучающиеся получают соответствующий документ об окончании обучения.

Раздел 2. Учебный план и содержание программы

2.1. Учебный план

Примерный учебно-тематический план первого, второго и третьего года обучения

№ п/п	Название раздела, темы, вид подготовки	Всего часов за год	Количество часов		Формы контроля и аттестации
			теории	практики	
1	Вводное занятие	1	1	-	беседа
2	Теоретическая	14	14	-	беседа
3	ОФП	76	6	70	тестирование
4	СФП	76	6	70	тестирование
5	Техническая, хореографическая подготовка	77	7	70	тестирование
6	Соревновательная подготовка	26	2	24	Соревнования, учебная игра
7	Диагностика и мониторинг	6	1	5	Контрольно-тестовые упражнения
	ВСЕГО	276	37	239	

Примерный учебно-тематический план четвертого, пятого и шестого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы, вид подготовки	Всего часов за год	Количество часов		Формы контроля и аттестации
			теории	практики	
1	Вводное занятие	1	1	-	беседа
2	Теоретическая	14	14	-	беседа
3	ОФП	61	6	55	тестирование
4	СФП	81	6	75	тестирование
5	Техническая, хореографическая и танцевальная подготовка	82	7	75	тестирование
6	Соревновательная подготовка	31	2	29	Соревнования, учебная игра
7	Диагностика и мониторинг	6	1	5	Контрольно-тестовые упражнения
	ВСЕГО	276	37	239	

**Примерный учебно-тематический план седьмого,
восьмого и девятого года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы, вид подготовки	Всего часов за год	Количество часов		Формы контроля и аттестации
			теории	практики	
1	Вводное занятие	1	1	-	беседа
2	Теоретическая	14	14	-	беседа
3	ОФП	51	6	45	тестирование
4	СФП	91	6	85	тестирование
5	Техническая, хореографическая и танцевальная подготовка	82	7	75	тестирование
6	Соревновательная подготовка	31	2	29	Соревнования, учебная игра
7	Диагностика и мониторинг	6	1	5	Контрольно-тестовые упражнения
	ВСЕГО	276	37	239	

Примерный учебно-тематический план десятого, одиннадцатого и двенадцатого годов обучения

№ п/п	Название раздела, темы, вид подготовки	Всего часов за год	Количество часов		Формы контроля и аттестации
			теории	практики	
1	Вводное занятие	1	1	-	беседа
2	Теоретическая	14	14	-	беседа
3	ОФП	51	6	45	тестирование
4	СФП	81	6	75	тестирование
5	Техническая, хореографическая и танцевальная подготовка	92	7	85	тестирование
6	Соревновательная подготовка	31	2	29	Соревнования, учебная игра
7	Диагностика и мониторинг	6	1	5	Контрольно-тестовые упражнения
	ВСЕГО	276	37	239	

2.2. Содержание программного материала

Содержание программного материала первого, второго и третьего годов обучения

1. Вводное занятие

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий художественной гимнастикой. Ознакомление с календарем соревнований текущего года

Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий.

2. Теоретическая подготовка

Тема: Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Классификационные нормы и требования по художественной гимнастике.

Тема: Развитие художественной гимнастики в России и за рубежом. История развития художественной гимнастики в России. Значение и место художественной гимнастики в системе физического воспитания. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские гимнастки.

Тема: Строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

Тема: Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Витамины. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема: Врачебный контроль и самоконтроль. Врачебный контроль при занятиях художественной гимнастикой. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям художественной гимнастикой. Оказание первой доврачебной помощи.

Тема: Правила художественной гимнастики. Организация и проведение соревнований. Ознакомление с правилами соревнований. Права и обязанности спортсменов.

Тема: Места занятий, оборудование и инвентарь. Спортивные залы для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за

тренировочным помещением. Уход за инвентарем, подготовка его к тренировочным занятиям и соревнованиям. Подсобное оборудование и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Тема: Правила безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий художественной гимнастикой. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий художественной гимнастикой. Инвентарь и оборудование. Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий.

3. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью общей физической подготовки спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать прыгать, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;

- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнасток с учетом специфики художественной гимнастики.

Средствами ОФП являются: строевые, общеразвивающие упражнения, бег, игровые упражнения из других видов спорта и функциональная подготовка на развитие выносливости.

Строевые упражнения:

- понятие «строй», «шеренга», «колонна», «направляющий», «замыкающий»

- передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, по диагонали

- фигурные построения: ряды, колонны, круги;

- движения шагом, бегом и статические позы: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении, перемена направления; бег, стилизованный бег, приставной шаг, бег, высоко поднимая бедро.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для рук и плечевого пояса;

- упражнения для шеи и туловища;

- упражнения для ног, голеностопного сустава, мышц бедра;

- упражнения в партере;
- прыжки и их разновидности;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения на гибкость и силу (махи, круговые движения, упражнения на растягивание);
- упражнения на равновесие и вращение.

Игры и игровые упражнения

- сюжетные игры: «Веселая бабочка», «Веселые воробышки», «Резвые мышата», «Поезд», «Ветер и листья», «Котик идет»;
- обучающие игры: «Мой веселый звонкий мяч», «Катание мяча», «Пройди по мостику», «Иди прямо»;
- малые подвижные игры: «Мяч с поля», «Лови мяч»;
- эстафетные игры: «Ведение мяча», «Ведение обруча».

Функциональная подготовка

- 15-20 минутные комплексы аэробики или ритмической гимнастики;
- танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;
- прыжковые серии с предметами и без.

4. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координационные действия и упражнения с предметами;

- гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют;

- упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

- выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Основные средства специальной физической подготовки:

Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

- наклоны вперед, назад, в стороны;

- шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону;

- маховые, круговые, пружинящие движения.

Упражнения на формировании осанки:

- различные виды ходьбы;

- упражнения для правильной постановки рук и ног.

Упражнения для развития координации движений:

- выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств и общей выносливости:

- различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости;

- прыжки на месте и с продвижением на одной и/или двух ногах.

5. Техническая и хореографическая подготовка

Техническая подготовка

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

Задачами технической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;

- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и

навыков, свойственных художественной гимнастике;

- умение продемонстрировать данные умения и навыки в системе соревнований

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

Беспредметная подготовка (упражнения без предмета) формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки.

Классификация упражнений беспредметной подготовки

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
Расслабления	простые	
	по сегментные	
	стекание	
Волны	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
Взмахи	передне-задние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	450, 900 (горизонтальные), 1350 и ниже (низкие)
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно,
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись

	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной,	скачок, открытый, с поворотом
	приземление на толчковую	кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан, жэтэ антурнан в кольцо, жэтэ антурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища !4, !4,
Акробатические элементы		
а) статические положения:		
мости	на двух и одной ногах, руках	
шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
б) динамические движения		
перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно
Колеса	по направлению	С разведение ног в шпагат
Партерные элементы		
седы	обычный, на пятках (е) 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 и бег спортивные виды ходьбы	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприсяде, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
Танцевальные элементы		

Хореографическая подготовка

В техническую подготовку входит обучение началам хореографии. В программу включены упражнения у опоры на постановку корпуса, позиции рук, ног, начальные элементы (препарасьен, батман, плие, ролевэ).

6. Соревновательная подготовка

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по художественной гимнастике. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в соревнованиях. Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований.

Практическая часть. Участие в соревнованиях по регламенту.

7. Контрольные занятия

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практическая часть. Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.

Контрольно-переводные нормативы и тестовые упражнения по ОФП и СФП

№	Упражнения	Норматив (единица измерения баллы)
1.	И.П. - сед "углом", ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов	"5" - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "4" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "3" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина округлена, ноги выпрямлены
2.	Упражнение "мост" из положения стоя	"5" - кисти рук в упоре у пяток; "4" - расстояние от кистей рук до пяток 2 - 5 см; "3" - расстояние от кистей рук до пяток 6 - 8 см
5.	Шпагат с правой и левой ноги	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; "4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см
6.	Поперечный шпагат	"5" - сед, ноги по одной прямой; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см
8.	И.П. - стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	"5" - в течение 6 с; "4" - в течение 4 с; "3" - в течение 2 с
9.	В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой	"5" - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "4" - вращение выпрямленной рукой при отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "3" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута
11.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	"5" - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; "4" - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты; "3" - в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая
12.	Сед "углом", руки в стороны. Фиксация положения в течение 20 с	"5" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое; "4" - угол между ногами и туловищем 90°, спина сутулая; "3" - угол между ногами и туловищем более 90°, спина сутулая, ноги согнуты

Содержание программного материала четвертого, пятого и шестого годов обучения

1. Вводное занятие

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий художественной гимнастикой. Ознакомление с календарем соревнований текущего года

Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий.

2. Теоретическая подготовка

Тема: Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по художественной гимнастике.

Тема: Развитие художественной гимнастики в России и за рубежом. История развития художественной гимнастики в России. Значение и место художественной гимнастики в системе физического воспитания. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские гимнастки.

Тема: Строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

Тема: Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Витамины. Примерные суточные нормы для гимнасток в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий, и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема: Врачебный контроль и самоконтроль. Врачебный контроль при занятиях художественной гимнастикой. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме утомления, переутомления». Причины травм и их профилактика применительно к занятиям художественной гимнастикой. Оказание первой доврачебной помощи. Основные приемы массажа и их применение.

Тема: Правила художественной гимнастики. Организация и проведение соревнований. Изучение правил соревнований. Права и обязанности

спортсменов. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и возложение штрафа. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Виды соревнований по художественной гимнастике. Положение о соревнованиях. Составление календаря соревнований. Оценка результатов выступлений. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

Тема: Места занятий, оборудование и инвентарь. Спортивные залы для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за тренировочным помещением. Уход за инвентарем, подготовка его к тренировочным занятиям и соревнованиям. Подсобное оборудование и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Тема: Правила безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий художественной гимнастикой. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий художественной гимнастикой. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведении мышц). Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий.

3. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности.

С помощью ОФП обучающиеся овладевают двигательными навыками, умениями, которые служат решению следующих задач:

- 1) общее физическое воспитание и оздоровление обучающихся, которые должны уметь хорошо бегать, прыгать, владеть основными элементами спортивных игр;
- 2) расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата обучающихся с учетом специфики художественной гимнастики.

Основные средства общей физической подготовки - строевые, общеразвивающие, игровые упражнения из других видов спорта и функциональная подготовка на развитие выносливости.

Строевые упражнения

- понятие «строй», «шеренга», «колонна», «направляющий», «замыкающий»;
- передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, по диагонали.
- фигурные построения: ряды, колонны, круги;

- движения шагом, бегом и статические позы: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении, перемена направления; бег, стилизованный бег, приставной шаг, бег, высоко поднимая бедро.

Общеразвивающие упражнения:

- 1) Упражнения для рук и плечевого пояса;
- 2) Упражнения для шеи и туловища;
- 3) Упражнения для ног, голеностопного сустава, мышц бедра;
- 4) Упражнения в партере;
- 5) Прыжки и их разновидности;
- 6) Упражнения для развития быстроты;
- 7) Упражнения на гибкость и силу (махи, круговые движения, упражнения на растягивание);
- 8) Равновесия и вращения

Функциональная подготовка

- 1) 15-20 минутные комплексы аэробики или ритмической гимнастики;
- 2) танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;
- 3) прыжковые серии с предметами и без.

4. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики. Упражнения художественной гимнастики характеризуются произвольным управлением движением. Одна из основных задач технической подготовки в художественной гимнастике связана с искусством владения своим телом в естественных условиях.

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- 1) координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой. Для развития применяются задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;
- 2) гибкость (подвижность в суставах) - способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- 3) сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях. Существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;
- 4) быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на

развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- 5) равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях;
- 6) выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.
- 7) Прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости.

Основные средства специальной физической подготовки:

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:
 - 1) Наклоны вперед, назад, в стороны.
 - 2) Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону.
 - 3) Маховые, круговые, пружинящие движения;
2. Упражнения на формирование осанки:
 - 1) Различные виды ходьбы.
 - 2) Упражнения для правильной постановки рук и ног.
3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств и общей выносливости:
 - 1) Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости.
 - 2) Прыжки на месте и с продвижением на одной и/или двух ногах.

5. Техническая, хореографическая и танцевальная подготовка

Техническая подготовка

Техническая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения свойственных виду спорта упражнений. Цель технической подготовки - сформировать знания, умения и навыки для выполнения упражнений базовой технической сложности. Основой технической сложности комбинации являются повороты, прыжки, равновесия и бросковые элементы.

Задачей технической подготовки являются: развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике: прыгучесть, способность к вращательным действиям, способность к пространственно-временным действиям, способность к сохранению равновесия;

Техническая подготовка включает в себя базовые упражнения, которые обеспечивают необходимый двигательный потенциал.

Это элементарные позы, положения и движения отдельными частями тела, навыки правильной походки и осанки;

- специальные упражнения, из которых составляются номера для показательных выступлений и соревновательные упражнения;

- вспомогательные упражнения.

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

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

Классификация упражнений беспредметной подготовки

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно-и разноименно
Расслабления	простые по сегментные стекание	
Волны	вперед обратные боковые	руками, туловищем, целостно
Взмахи	передне-задние боковые	руками, туловищем, целостно
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	45°, 90° (горизонтальные), 135°
	по и.п. или по опоре	на двух ногах, на носках
		на одной ноге, носке
		на коленях, на одном колене
	в выпадах	
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по амплитуде наклона	высокие, горизонтальные (90°)
	по амплитуде отведения свободной ноги	45°, 90° и 135°
	по положению свободной ноги	прямая и согнутая
	по способу сгибания	пассе, аттитюд
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке
Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда
	По продолжительности	90°, 180°, 360° и 540°
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись

	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь, в кольцо, касаясь в кольцо
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка»
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, подбивные, «казак»
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, жэтэ антурнан
Акробатические элементы		
а) статические положения:		
мосты	на двух ногах, руках	
шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
б) динамические движения		
перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись
перевороты (медленные темповые)	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по способу опоры	через касание двумя руками, одной рукой, на предплечьях
Партерные элементы		
седы	обычный, на пятках(пятке) бедре, ноги врозь, углом	
упоры	присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади	
Положения лежа	на спине, животе, боку,	
движения	повороты, переползания, перекаты	
Ходьба и бег, спор тивные виды	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприседе	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, приставной, переменный	
Спец виды хольбы и бега	мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий	
Танцевальные элементы		

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

Классификация упражнений с предметами

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и переброски	прямые	боковые, лицевые
	обводные	под руку, ногу, плечо, за спину
	крученые	по различным осям
	Нетипичным захватом	ногой (ногами), за конец, середину, конец и середину предмета
	двух предметов	параллельные, разнонаправленные, разно плоскостные, поочередные, последовательные
Отбивы	об пол	вперед, назад в сторону
	телом	кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой
Ловли	простые	вперед и над собой, сбоку
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
	нетипичным хватом	на ногу (и), на туловище, за конец, за середину предмета
Передачи	простые	перед собой, над собой
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
Перекаты	по полу	вперед, назад в сторону, обратный, по дуге
	по телу	по кистям, одной и двумя руками, по груди и плечам, по передней, задней, боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях
Вращения	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
	на туловище	без и со смещением
	на ногах	на двух и одной, свободной и опорной
Вертушки	на полу	без и со смещением
	на теле	на руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям, без и со смещением
Обкрутки	рук/руки	кисти, кистью, предплечья, плеча, всей руки
	туловища	шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища
	ног/ноги	стопы, голени, всей ноги
Фигурные движения	круги, восьмерки	малые, средние и большие в разных плоскостях
	спирали, змейки, мельницы	вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях
Прыжки через предмет	с вращениями, в петлю, узким хватом	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела
	через движущийся предмет	катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по и над полом,
Элементы входом в предмет	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу
	набрасыванием	горизонтально и с вращением вперед, назад, и в сторону
Складывание предметов	соединением концов, поочередными перехватами	перед собой, сзади, сбоку, над и за головой
	задеванием части тела обкручиванием	рук(и), ног(и), туловища

Хореографическая подготовка и танцевальная подготовка

На хореографических занятиях приобретает чистота исполнения, легкий высокий прыжок, большой танцевальный шаг (растяжка), правильное вращение; развивается выворотность ног, гибкость, координация, выносливость и сила, устойчивость; вырабатывается правильная осанка, свободное и пластичное владение руками, танцевальность; укрепляется опорно-двигательный аппарат; формируется культура движений.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок и при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

Для вводной программы

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

Все упражнения начинают изучать стоя лицом к опоре, держась за нее обеими руками. Упражнения выполняются носком в пол и на воздухе под углом около 25°, 45°, 90°. Угол образует опорная и открытая на воздух работающая нога.

Основная задача этой программы - закрепление постановки корпуса, ног, рук и головы на простейших упражнениях классического тренажера, развитие навыков координации.

Экзерсис у опоры (лицом к опоре)

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

Танцевальные шаги

- 1) Приставной шаг (назад).
- 2) Шаг галопа.

6. Соревновательная подготовка

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по художественной гимнастике. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в соревнованиях. Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований.

Практическая часть. Участие в соревнованиях по регламенту.

7. Контрольные занятия

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практическая часть. Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.

Практические процедуры контроля (тестирования) могут осуществляться специалистами различного профиля. Однако окончательное решение, определяющее структуру и содержание последующей подготовки, всегда остается за тренером-преподавателем.

Контрольно-переводные нормативы и тестовые упражнения по ОФП и СФП

№	Упражнения	Норматив (единица измерения баллы)	
1	Складка стоя	(Фиксация положения не менее 5") "5" - колени прямые, живот плотно прижат к ногам, руки вытянуты. "4" - незначительно согнуты ноги, живот прижат к ногам. "3" - незначительно согнуты ноги, небольшой просвет между ногами и животом.	
2	Шпагат со скамейки: правая, левая, поперечный	(Шпагат со скамейки с пятки +0,5 балла) "5" - правильный шпагат "4" - пятка опущена, бедро не лежит на полу. "3" - небольшой просвет поперечный "5" - ноги чётко по линии, пятки вниз. "4" - стопы завалены вперёд. "3" - небольшой угол	
3	Мост на коленях (хват за пятки)	(Разрешается незначительная помощь тренера-преподавателя или судьи, фиксация положения без помощи не менее 3") "5" - хват за пятки, руки прямые, голова на ягодицах. "4" - незначительно согнуты руки "3" - руки согнуты	
4	Мост из положения стоя со вставанием	(Мост с захватом голени - + 0,5 балла) "5" - к пяткам, руки прямые (крутой мост, таз наверх) "4" - незначительное расстояние между руками и пятками, руки прямые "3" - руки не достают до пяток, плоский мост	
5	Скоростная сила мышц брюшного пресса	оценка	10 седов (с)
		5	<11,00
		4	11,01-12,50
		3	12,51-14,00
		2	14,01-15,50
		1	>15,51
6	Скоростная сила мышц спины	оценка	10 разгибаний(с)
		5	<8,00
		4	8,01-9,00
		3	9,01-10,00
		2	10,01-11,00
		1	>11,01
7	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	Прыжки за 20 сек "5"- 16-20 "4"- 10-15 "3"-7-9 "2"- 4-6 "1"- 1-3	
8	Равновесие в шпагат в стороны	(Выполнение равновесия без помощи рук - + 0,5 балла) "5" - «рабочая» нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога	

Содержание программного материала седьмого - двенадцатого годов обучения.

1. Введение

Тема: Формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

2. Теоретическая подготовка

Тема: *Физическая культура и спорт в России.* Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по художественной гимнастике.

Тема: *Развитие художественной гимнастики в России и за рубежом.* История развития художественной гимнастики в России. Значение и место художественной гимнастики в системе физического воспитания. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские гимнастки.

Тема: *Строение и функции организма человека.* Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

Тема: *Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.* Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Витамины. Примерные суточные нормы для гимнасток в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий, и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема: *Врачебный контроль и самоконтроль.* Врачебный контроль при занятиях художественной гимнастикой. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме утомления, переутомления. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям художественной гимнастикой. Оказание первой доврачебной помощи. Основные приемы массажа и их применение.

Тема: *Правила художественной гимнастики. Организация и проведение соревнований.* Изучение правил соревнований. Права и обязанности спортсменов. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и возложение штрафа. Роль судьи как воспитателя. Значение

спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Виды соревнований по художественной гимнастике. Положение о соревнованиях. Составление календаря соревнований. Оценка результатов выступлений. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

Тема: Места занятий, оборудование и инвентарь. Спортивные залы для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за тренировочным помещением. Уход за инвентарем, подготовка его к тренировочным занятиям и соревнованиям. Подсобное оборудование и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Тема: Правила безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий художественной гимнастикой. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий художественной гимнастикой. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведении мышц). Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий.

3. Общая физическая подготовка

Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями рук). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловищем. Прогибание из положения лежа на груди с различными положениями и движениями рук и ног. Переходы из упора лежа на груди в упор лежа боком, в упор лежа сзади. Поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («педалирование»).

Упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах.

Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа)

различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц сгибателей и разгибателей пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола. Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями - попеременное сгибание и разгибание рук (при сопротивлении партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление, комбинации произвольных упражнений.

Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения с предметами

Со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафета со скакалками.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением).

Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель и на дальность.

Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движениями туловища, маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

Упражнения с отягощениями. С гантелями - сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др.

4. Специальная физическая подготовка

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость достигается за счет мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счет приложения внешних сил. Измеряется гибкость угломером, прикладываемым к суставу.

Средства развития гибкости:

- упражнения на расслабление (дают прирост на 12-15%);
- плавные движения по большой амплитуде;
- повторные пружинящие движения;
- пассивное сохранение максимальной амплитуды;
- активное сохранение максимальной амплитуды;
- махи с постепенным увеличением амплитуды.

Методы развития гибкости:

1. повторный;
2. помощь партнера;
3. применение отягощений и амортизаторов;
4. игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления.

На первых порах упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем - ежедневно.

Координация - это способность к целесообразной организации мышечной деятельности за счет включения в работу только необходимых мышечных групп с целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений. Критерием координации является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и мышечных усилий.

Ловкость - это способность быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость измеряется по времени, необходимому для освоения новых движений или для перестройки действий.

Средства развития координации и ловкости:

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени пространства и силы;
- упражнения с предметами;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями

Равновесие - это способность сохранять устойчивое положение тела. Различают статическое равновесие - в позах и динамическое равновесие в движениях.

Длительность сохранения равновесия - это показатель не только уровня развития, но и функционального состояния ЦНС. Этот показатель используют так же как критерий тренированности и готовности гимнасток к соревнованиям.

Существенная роль в регуляции положения тела отводится двигательному и вестибулярному анализаторам, а также тактильному и зрительному.

Средства развития функции равновесия:

- упражнения на силу мышц ног и туловища;

- упражнения на уменьшенной опоре - на носках, носке одной ноги;
- упражнения на повышенной опоре - скамейке, бревне;
- упражнения с отключением зрительного анализатора – с закрытыми глазами;
- упражнения с раздражением вестибулярного анализатора - движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;
- фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.

Методы развития функции равновесия:

- повторный;
- ориентировки;
- усложнения условий;
- игровой и соревновательный.

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

Статическая сила проявляется в малоподвижных движениях: удержании положения тела или его частей, поднимании тяжелых предметов, отжимании, подтягивании, приседах. Динамическая сила проявляется в упражнениях со значительными перемещениями: беге, плавании, ходьбе на лыжах и других.

Взрывная сила проявляется в прыжках и метаниях.

Средствами развития силы являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

Виды сопротивлений делятся на: вес собственного тела или его частей; сопротивление партнера; вес предметов (гири, гантели, набивные мячи и др.); сопротивление растягиваемых предметов (резина, эспандер и др.); смешанные сопротивления.

Упражнения на развитие силы *классифицируются по анатомическому признаку:*

1. На силу мышц рук и плечевого пояса;
2. На силу мышц ног и туловища;
3. На силу мышц ног и тазового пояса.

Методы развития силы:

1. Метод повторных усилий: выполнение упражнений определенное количество раз или предельное количество - "до отказа";
2. Метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время;
3. Метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время;
4. Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

Скоростные способности или быстрота - это способность выполнять движения в максимально короткий отрезок времени. Выделяют четыре элементарные формы быстроты:

1. Время реакции;
2. Время одиночного движения;

3. Резкость - быстрое начало;
4. Частота (темп) движений.

Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты.

Средства развития быстроты:

1. Упражнения, требующие быстрой реакции:
 - а) на движущийся объект - остановка, ловля, отбив или откат предмета;
2. Упражнения, которые необходимо выполнять быстро, т.е. во время полета предмета (кувырки, повороты, перевороты и др.).
3. Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой, т.е. бег, вращение скакалки, обруча, булавы, ленты, малые круги, мельницы, спирали, змейки, жонглирования.

Правила развития быстроты:

1. Использовать только хорошо освоенные задания;
2. Задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время;
3. Трудность задания повышать постепенно.

Методы развития быстроты:

1. Облегчение условий - выполнение заданий "с горки", реакция на подвешенный или подаваемый предмет;
2. Выполнение заданий "за лидером";
3. Ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка;
4. Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с около предельной скоростью, сериями;
5. Усложнение условий - "в горку", на "неудобной" опоре, с неудобной и неожиданной подачи;
6. Игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

Скоростно-силовые способности или прыгучесть - это способность к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, результатом которой является преодоление силы земного притяжения и переход в безопорное положение на некоторое время.

Мерилом прыгучести является время нахождения в безопорном положении, косвенным показателем - высота или длина отталкивания (прыжка).

Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения мышц. Кроме того, важное значение имеет эффективность техники отталкивания, полета и приземления.

Средства развития прыгучести:

1. Упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание;
2. Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;
3. Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;
4. Упражнения для изучения и совершенствования техники:
 - а) приземления - схождение и спрыгивание с возвышения;
 - б) отталкивания - пружинные движения, прыжки на двух и на одной ноге с координированной работой рук, туловища и головы;

- в) полетной фазы - прыжковых поз;
5. Прыжки в глубину;
 6. Упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, через препятствие, на ориентир;
 7. Упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки со скакалкой.

Методы развития прыгучести:

- повторный - повторное выполнение заданий с достаточным интервалом отдыха;
- ориентировки по скорости;
- усложнения условий - на мягкой или сыпучей опоре, с утяжелением;
- игровой и соревновательный методы.

Выносливость и методика ее развития

Выносливость - способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу без снижения эффективности.

Различают общую и специальную выносливость: общая - в различных видах умеренной интенсивности, специальная - в определенном виде - скоростная, прыжковая, равновесная, предметная и другие.

Методы развития выносливости:

1. равномерный - выполнение задания за заданное время;
2. повторный - несколько раз по 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут;
3. переменный - несколько раз меняя продолжительность работы и отдыха.

Средства развития выносливости:

- общей - бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание;
- специальной - основные виды деятельности;
- общей и специальной - прыжки через скакалку, аэробные упражнения, танцевальные комплексы.

5. Техническая, хореографическая и танцевальная подготовка

Специфические упражнения - это условное название наиболее специфических для художественной гимнастики движений. Они отражают одну из основных особенностей художественной гимнастики - целостность движений.

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 отдельно 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. Посегментные - 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 седа 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.

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-преподавателя 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 упереться 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.

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..

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.

2. На середине. Наклон назад до горизонтального положения и возвращение в и. п.

3. Постепенно увеличивая амплитуду, наклон до касания пальцами пола.

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 пере - воротами создает достаточно четкие ощущения в положениях головой 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.

2. То же, но правая нога удерживается силой.

3. И. п. - боком к опоре, стойка на носках, левая рука на опоре, правая - вверх. Выполнение целевого упражнения с опорой левой рукой.

4. Целевое упражнение на середине.

Освоение данного наклона на совершенном уровне позволит в дальнейшем осваивать все более сложные упражнения, такие как "турлянь" 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-преподавателя и т.п.). Например, создать двигательное представление о "турляне" 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.

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 ШТП 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 ЦТТ и если не выполнить компенсаторные движения, то проекция ЦТТ сместится с площади опоры и равновесие будет потеряно. Поэтому **обучение равновесию - это обучение искусству выполнять 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: а) на всей стопе, б) на носке, в) на колене. Наиболее трудным считается равновесие на носке.

К базовым навыкам можно отнести:

1. Стойки на носках по VI, III позициям.
2. Закрытая и открытая осанка. Закрытая - круглый полуприсед на носках. Открытая - стойка на носках с приподнятой головой и максимальным грудным прогибом, спина прямая.
3. Сохранение равновесия в стойке на одной ноге (на всей стопе и на носке), другую назад, в сторону, вперед на 45° .
4. 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° .
5. Овладение навыками "жесткой" спины.

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

1. высокое переднее равновесие;
2. горизонтальное переднее равновесие ("ласточка");
3. высокое заднее равновесие, нога на 180° с захватом; вертикальное боковое, нога на 180° с захватом;
4. 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:

1. равновесие на колене, другая нога на 90° .
2. равновесие в приседе на одной, другая - на 90° .

К профилирующим комбинациям можно отнести:

1. Соединения из 2-х, 3-х и более равновесий переводом ноги (с опусканием и без опусканий на всю стопу).
2. То же, но с изменением положения туловища и опорной ноги.
3. Комбинирование 1-го и 2-го способов.
4. 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 выполнено как на основе кинематических, так и динамических характеристик движения, потому что именно передача мышечных ощущений с помощью слова является наиболее трудным аспектом деятельности тренера-преподавателя в процессе обучения.

Стойка на носках в III позиции.

Особенности исполнения:

1. максимальный подъем на носки;
2. выворотное положение бедер и, как следствие, разворот носков наружу;
3. основание большого пальца сзади стоящей ноги касается основания мизинца впереди стоящей, стопы. Ноги плотно сомкнуты, максимально устойчивы;
4. в спине ощущение перекрестного напряжения от плеча впереди стоящей ноги к ягодиче сзади стоящей (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:

1. развитие силы и укрепление мышц стопы и голени.
2. развитие функции вестибулярной устойчивости.
3. развитие пассивной и активной гибкости в плечевых, тазобедренных суставах, позвоночнике.
4. 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:

1. в последовательном овладении равновесиями от базовых навыков к профилирующим элементам и далее к более сложным;
2. в постепенном переходе от облегченных условий выполнения к основным:
3. у опоры (лицом, боком) на всей стопе;
4. у опоры на носке;
5. с временным отпускаянием опоры;
6. на середине, на всей стопе;
7. на середине, на носке.

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 го -

лень, 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 в виду 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-преподавателя, 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:

1. постановка стопы и высоких полу пальцев;
2. активные действия руками (махи, круги) при выполнении перемещений и сохранении поз;
3. повороты и наклоны, а также круговые движения головой при выполнении поз и в перемещениях (разновидности ходьбы и бега, танцевальные соединения, учебные комбинации);
4. медленные и быстрые наклоны, повороты и круговые движения туловищем с открытыми и закрытыми глазами в различных стойках;
5. быстрая фиксация взгляда на ориентирах при разных положениях головы после вестибулярных нагрузок, прыжков, полу акробатических элементов;
6. увеличение продолжительности сохранения позы на носке одной ноги;

7. сокращение подготовительных движений, времени входа в равновесие, достижения нужной амплитуды, расположения звеньев тела;
8. отдельная проработка движений руками, головой в момент фиксации равновесия;
9. перемена позы в равновесии (высокое/переднее, заднее/боковое/переднее, боковое/наклон в заднее и т.п.);
10. 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:

1. фиксации поз;
2. вестибулярные нагрузки как сбивающий фактор до и после фиксаций;
3. манипуляции предметами во время фиксаций позы на всей стопе, на носках (в различных исходных положениях), на одном носке (собственно равновесия);
4. увеличение продолжительности фиксаций;
5. сокращение подготовительных движений перед принятием позы;
6. перемена позы в равновесии (медленно, быстро);
7. сохранение равновесия с прыжком, поворотом, наклоном, усложняющимися манипуляциями предметом;
8. исключение зрительного контроля;
9. отдельная проработка в равновесии движений головой, руками, туловищем, ногой, предметом (разные предметы, разные структурные группы);
10. 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

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: стопа; тазовый пояс; 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:

1. Силой отталкивания от опоры.
2. Движением маховых звеньев рук и свободной ноги в сторону вращения.
3. Силой трения, зависящей от площади опоры и характера покрытия.
4. 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, пассе, согнув ногу назад колено к колену опорной; позы переднего равновесия: высокого, горизонтального, низкого, активные и пассивные; позы бокового равновесия; позы заднего равновесия; позы атитгюда - 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.

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 по различным признакам позволяет выделить **элементы "школы" и базовые навыки:**

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.

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 с 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:
5. одноименный 360° нога назад (45° , 90°) + 360° - согнута вперед, носок у колена опорной ноги;
6. разноименный 360° нога согнута в аттитюд вперед + такой же.
2. Со сменой опоры:
7. одноименный 360° нога вперед на 90° + разноименный 360° в аттитюде;
8. 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. Этому 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;

1-2 - шагом на правый носок выполнить поворот направо на 180°, свободную ногу согнуть к щиколотке, руки в I позицию;

9. полу присед на опорной;

10. 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.

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 полу приседе 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 тела - рефлекторное выпрямление туловища, опускание бедра, либо отведение его в сторону, что также связано со слишком высоким положением плеч: пытаюсь удержать ногу при поднятом, выпрямленном туловище, гимнастка слегка отводит выворотную ногу в неэстетичную позу.

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 овладения 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

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 разбегаться, чтобы создать оптимальные условия для выталкивания;

- резко, 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;

- быстрое движение ног в нужном направлении,

- быстрое сгибание ног нужным образом,

- 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 (таблица).

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

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 и 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.

2. Постепенно увеличивая темп исполнения пружинных движений, перейти на прыжки.

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.

Одним из базовых навыков, способствующим обучению толчку одной и эластичному приземлению, можно считать **пружинный бег**. Это упражнение 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 работают 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. 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 гимнасткам 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.*
4. Сформированные базовые навыки отталкивания и приземления различными способами.
5. Умение выполнить пружинный, широкий бег.

6. 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.

Партерные элементы

Партерные элементы - это различные позы и движения в низких положениях: седах, упорах, положениях лежа. 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 (ё), бедре, ноги врозь, углом;
- упоры: присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади;
- положения лежа: на спине, животе, боку;
- движения: повороты, переползания, перекаты.

Ходьба, 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.

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 (5 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 обучающихся художественной гимнастикой младшего и среднего возраста не только разрешается, но и рекомендуется применять предметы пропорционально уменьшенных размеров.

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, но - дясь в кулаке. Кроме этого, скакалку можно держать:

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

Классификация упражнений с предметами

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и переброски	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
	обводные	под руку, ногу, плечо, за спину
	крученые	по различным осям
	нетипичным хватом	ногой(ами), за конец, середину, конец и середину предмета
	двух предметов	параллельные, разнонаправленные, разноплоскостные, поочередные, последовательные
Отбивы	об пол	вперед, назад, в сторону
	телом	кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой
Ловли	простые	вперед и над собой, сбоку
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
	сложные	в перекат, обкрутку, вращение и др.
	нетипичным хватом	на ногу (и), на туловище, за конец, и за середину предмета
Передачи	простые	перед собой и над собой
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
Перекаты	по полу	вперед, назад, в сторону, обратный, по дуге

	по телу	по кистям, одной и двумя 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	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 мельницы	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, отскачивший и рисующий по и над полом
Элементы входом в предмет	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

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 палоч - ки 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.

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

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

Перекатные движения предметов

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

1. По месту ката: по полу; по телу или его части.
2. По продолжительности: большой; средний; малый.
3. По линии горизонта: горизонтальные; горизонтально - вниз; горизонтально - вверх.
4. По направлению (для пола): вперед; в сторону; назад; обратный; по дуге или кругу.
5. По наличию или отсутствию сопровождения и коррекции: свободный; сопровождаемый.

6. Соревновательная подготовка

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по художественной гимнастике. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в соревнованиях. Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований.

Практическая часть. Участие в соревнованиях по регламенту.

7. Контрольные занятия

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практическая часть. Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.

Контрольно-переводные нормативы и тестовые упражнения по ОФП и СФП

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка (баллы)
«Складка стоя» И.П. – о .с., наклониться вперед, прижать голову к коленям, руками обхватить стопы	«5» - идеальное исполнение «4» - полное складывание с мелкими ошибками «3» - недостаточное складывание в плечевом и тазобедренном суставах
Продольный и поперечный шпагат	«5» идеальное исполнение с гимнастической скамейки, с пятки «4» -идеальное исполнение с гимнастической скамейки с середины стопы «3» - идеальное исполнение на полу
«Уголок» на гимнастической стенке Поднять ноги до угла 90°	«5» - 25 раз «4» - 20 раз «3» -15 раз
Прыжки через скакалку с двойным вращением	«5» - 40 раз «4» - 30 раз «3» -20 раз
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от скамейки	«5» - 25 раз «4» - 20 раз «3» - 15 раз
Удержание ног: <i>Вперед, в сторону</i> - на правую - на левую	«5» - нога значительно выше уровня головы, идеальное исполнение «4» - нога на уровне плеч, кости таза ровные «3» - нога до горизонтали
Наклоны назад, нога на опоре выше уровня головы за 10 секунд	«5» - 10 раз «4» - 7 раз «3» - 5 раз

Раздел 3. Организационно-педагогические условия реализации программы

3.1. Учебно-методическое обеспечение программы

Программа предусматривает применение различных **приемов и методов организации образовательного процесса:**

- обучение проходит в очной форме, а том числе с применением дистанционных технологий; используется метод: словесный: объяснение, беседа, рассказ; наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов; практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по художественной гимнастике и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие **формы организации занятий:**

- учебно-тренировочные занятия, соревнования, открытые занятия, турниры, учебные игры, дидактические материалы.

Примерный план - конспект тренировочного занятия

Часть занятия	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1.Подготовительная 2.Основная 3.Заключительная	Разминка: 1.Общая 2.Специальная. Направленность: тематическая или комплексная. Упражнения восстанавливающего характера	Для всех частей занятия : - время; -количество повторений; - количество раз и т.п.	Для всех частей занятия: инвентарь и рекомендации, схемы, правила игры, определение победителей, условия выполнения упражнений. Подведение результатов занятия, домашнее задание и т.п.

Общие требования проведения контрольных испытаний

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке. При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

1. Определить цель тестирования;
2. Обеспечить стандартизацию измерительных процедур;
3. Выбрать тесты с высокой надёжностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат;
4. Освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно;
5. Иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования. Болезнь или незначительная травма помешает показать истинные возможности. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого обучающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов. Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

1. Режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме.
2. Разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения.
3. Тестирование по возможности должны проводить одни и те же исследователи.
4. Схема выполнения теста остаётся постоянной от тестирования к тестированию.
5. Интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее от первой попытки.
6. Тестируемый должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, и стремление показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создаётся соревновательная обстановка.

3.2. Материально-техническое обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по художественной гимнастике.

Материально-техническое обеспечение (в том числе и на основании договоров, заключённых в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием, которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и/или объектом инфраструктуры) включает:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие хореографического зала;
- наличие раздевалок;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (обруч, скакалка, мяч);
- наличие спортивной экипировки (черная или белая облегающая футболка, леггинсы или лосины, носочки или полечешки)

Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ковровое покрытие в зал	штук	1
2.	Мяч для художественной гимнастики	штук	5
3.	Обруч гимнастический	штук	20
4.	Скакалка гимнастическая	штук	15
5.	Зеркало	штук	5
6.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
7.	Мат гимнастический	штук	10
8.	Пылесос бытовой	штук	1
9.	Станок хореографический	комплект	1
10.	Скамейка гимнастическая	штук	5
11.	Стенка гимнастическая	штук	5
12.	Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера-преподавателя)	штук	1
13.	Рулетка 20 м металлическая	штук	1

3.3 Учебно-информационное обеспечение программы

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (гл. 10 Дополнительное образование, ст.75).
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в последней редакции).
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»
5. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
6. Национальный проект «Образование» утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам 24 декабря 2018 года, включающем федеральные проекты: «Современная школа», «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда».
7. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)».
9. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Используемая литература

1. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова — М.:Просвещение, 2011
2. Рабочие программы. Физическая культура. Гимнастика 1-4 классы. Предметная линия учебников / под редакцией И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова — М.:Просвещение, 2011
3. Овчинникова Н.А. Основы технической подготовки в художественной гимнастике. Методические рекомендации /Н.А.Овчинникова — Киев: КГИФК 1991г.
4. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе, / Г.А. Боброва— М.: Физкультура и спорт, 1978 г.
5. Кечетджиева Л., Ванкова М., Чуприянова М. Обучение детей художественной гимнастике / Л. Кечетджиева, М.Ванкова, М. Чуприянова — М.: Физкультура и спорт, 1985 г.
6. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание в художественной гимнастике, / Т.Т. Ротерс — М.: Просвещение, 1989 г.
7. Художественная гимнастика: Учебник для институтов физической культуры.
8. /Под редакцией Лисицкой Т.С. — М.: Физкультура и спорт, 1982г.
9. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: Учеб. пособие /под редакцией Карпенко Л.А., Румба О.Г. — М.: Изд-во
10. «РЕГЕНС», 2013
11. Художественная гимнастика: учебник для тренеров, преподавателей и студентов института физической культуры /под редакцией Карпенко Л.А. — М.: Всероссийская Федерация Художественной Гимнастики, 2003г
12. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: учебной пособие, / Л.А. Карпенко, И.А. Винер, В.А. Сивицкий — М: 2007.
13. Плотников А.И., Плешкань А.В., Орлакис Л.Ф. Художественная гимнастика.
14. Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726- р.
15. Примерные требования к программам дополнительного образования обучающихся. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты обучающихся Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844.
16. Кечеджиева Л., Ванкова М., Чиприянова М. Обучение детей в художественной гимнастике. -Л 1985.
17. Белокопытова Ж.Д., Карпенко Л.А., Романова Г.Г. Художественная гимнастика. Учебная программа.- М. 1991
18. Васильева Т. Балетная осанка. Методическое пособие. - М 1993

19. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5- 6 лет.- М 2001
20. Говорова М.А. Плешняк А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике.- С-П. 2001
21. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой. - М2007
22. Художественная гимнастика. Учебник под общей редакцией Карпенко Л.А.-М. 2003

3.4. Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций тренера-преподавателя должны соответствовать профессиональному стандарту «Тренер-преподаватель» утвержденного приказом № 952н от 24 декабря 2020 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации

3.5. Интернет-ресурсы

1. <http://vfrg.ru/>- Сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики.
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - сайт Министерство спорта Российской Федерации
3. <http://minsport.donland.ru> – сайт Министерства по физической культуре и спорту Ростовской области
4. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
5. <http://www.sportizdorove.ru> Спорт и здоровье
6. <http://www.fizkulturai sport.ru> Теория и методика физического воспитания и спорта
7. <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/hudozhestvennaya-gimnastika/>