

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г. ВЯЗЬМЫ
СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

ПРИНЯТА
педагогическим советом
г. Вязьмы
протокол от _____ № _____

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МБУ ДО ДЮСШ
г. Вязьмы Смоленской области
№ _____ от
« _____ » _____ 201_ г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
«Предпрофессиональная программа по художественной гимнастике»
Срок реализации 13 лет**

Разработчик:
Тихонова Елена Галинуровна
тренер-преподаватель
1 квалификационная категория

Рецензент:
Лёшина Александра Викторовна
кандидат педагогических наук

Вязьма
2016

Пояснительная записка

- Дополнительная общеобразовательная программа «Предпрофессиональная программа по художественной гимнастике» (далее Программа) Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа г.Вязьмы Смоленской области разработана на основании:
 - Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Приказов Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» и №730 от 12.09.2013г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
- Основными задачами реализации Программы являются:

- 1) формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- 2) формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- 3) формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- 4) выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных обучающихся;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития обучающихся;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- подготовку к освоению этапов подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных обучающихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Характеристика вида спорта

Художественная гимнастика - зрелищный и красивый женский вид спорта, в котором под музыку выполняются различные комбинации гимнастических элементов и танцевальных движений с гимнастическими предметами (булавами, лентой, мячом, обручем, скакалкой) или без них. Художественная гимнастика делится на несколько видов:

- основная гимнастика (укрепляет здоровье, развивает мускулатуру, совершенствует двигательные функции - как правило, таким видом гимнастики занимаются в садиках, школах)
- прикладная художественная гимнастика со спортивной направленностью применяется при подготовке спортсменов в других видах спорта - спортивной гимнастике, акробатике, фигурном катании, синхронном плавании. Здесь подготовка и занятия идут на более серьезном уровне.

Художественная гимнастика относится к сложнокоординационным видам спорта, она требует большой силы и выдержки, гибкости, артистичности, умения точно воспроизводить движения и безукоризненно владеть своим телом.

Отличительной особенностью художественной гимнастики является связь с музыкой и элементами танца, эмоциональная выразительность движений, их красота и грациозность, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию. Задача педагога состоит в том, чтобы упражнения художественной гимнастики стали доступными детям, а их движения гармоничными, естественными и грациозными. Сочетание движения и музыки, танцевальный характер упражнений придают им яркую динамическую структуру. Для художественной гимнастики характерны упражнения в равновесии, повороты, танцевальные виды ходьбы, бега, прыжков, элементы народного танца, упражнения с предметами (мяч, обруч, ленты, скакалки, булавы). Упражнения художественной гимнастики формируют координацию движений. Они выполняются с разнообразной скоростью и различным напряжением мышц.

В художественной гимнастике широко используется художественное движение — система физических упражнений преимущественно танцевального характера, отличающихся ритмичностью, пластичностью, выразительностью, утонченностью движений. Они органично связаны с музыкой, развивают способность к импровизации. В художественное движение включаются шаги, повороты, вращения, прыжки; при этом создаются композиции, сочетающиеся с определенной музыкой. В дошкольных учреждениях можно использовать доступные элементы художественного движения при проведении разных форм организации двигательной деятельности.

В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. При групповых выступлениях используются или одновременно два вида предметов (например — обручи и мячи) или один вид (пять мячей, пять пар булав). Победители определяются в многоборье, в отдельных видах и групповом упражнении. Все упражнения идут под музыкальное сопровождение. Раньше выступали под фортепиано или один инструмент. Теперь используются оркестровые фонограммы. Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера. Но каждое упражнение должно быть не менее 1 минуты 15 секунд и не более полутора минут. Соревнования проходят на гимнастическом ковре размером 13х13 метров. Классическое многоборье (4 упражнения) — олимпийская дисциплина. Кроме многоборья гимнастки, выступающие в индивидуальном первенстве, традиционно разыгрывают комплекты наград в отдельных видах упражнений.

Выступления с недавнего времени оцениваются по двадцатибалльной системе. Один из самых зрелищных и изящных видов спорта. В СССР художественная гимнастика как вид спорта возникла и сформировалась в 1940-е годы. С 1984 года — олимпийский вид спорта. До недавнего времени исключительно женский вид спорта, однако, с конца XX века — благодаря усилиям японских гимнастов стали проводиться соревнования и между мужчинами.

Специфика организации тренировочного процесса

Подготовка спортсменок-гимнасток является исключительно сложным процессом, который характеризуется тесными связями с предыдущими и последующими годами занятий данным видом спорта.

Главная цель раннего обучения — разностороннее развитие личности обучающихся, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств детей и создание прочной основы для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

В процессе обучения активно (или пассивно) взаимодействуют две личности — педагог и ученик (ребенок). Эффективность обучения зависит от глубоко осознанной активности каждого из них при ведущей роли тренера — преподавателя. Он изучает способности ребенка, создает ему благоприятные условия для успешного овладения системой знаний, умений: формирует у него сознательное и активное отношение к занятиям гимнастикой. Огромная роль педагога состоит в правильном выборе методов и приемов обучения. Исходя из этого, выдвигаются следующие задачи:

- способствовать нормальному росту, укреплению и гармоническому развитию форм и функций организма ребенка;
- прививать интерес к занятиям спортом, воспитывать дисциплинированность, аккуратность, старательность и самостоятельность;
- развивать физическую активность детей и удовлетворять их естественную потребность в движении; разносторонняя общая физическая подготовка, начальное развитие всех специальных физических качеств; начальная техническая, хореографическая и музыкально-двигательная подготовка детей;
- формировать у детей нравственно-эстетическое восприятие прекрасного в жизни через приобщение к спорту;
- способствовать повышению эмоционального состояния занимающихся и интереса к физическим упражнениям; помочь детям своевременно овладеть жизненно важными видами движений;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы детей;
- способствовать развитию у детей координации движений;
- научить детей управлять своим телом и ориентироваться в пространстве, двигаться в заданном направлении, действовать сообща;
- использовать игры для удовлетворения различных потребностей детей – в отдыхе, развлечении, познании, духовном и физическом развитии детей.

Формы и методы раннего обучения в художественной гимнастике базируются на возрастных и индивидуальных особенностях детей, закономерностях процесса усвоения знаний, формирования навыков и умений. Для эффективности занятий следует постоянно ориентироваться на основные принципы обучения и воспитания (сочетание сознательного и эмоционального, теоретического и практического, последовательности, наглядности, творческого подхода к изучаемому материалу).

Художественная гимнастика дает широкий простор для использования в процессе занятий этих принципов, и чем гармоничнее они увязаны в материале и разнообразной деятельности детей, тем эффективнее будет результат работы.

В работе со спортсменами должны учитываться определенные требования, отражающие специфику художественной гимнастики.

1. Преимущественно техническая направленность тренировочного процесса.

Основным содержанием тренировки гимнасток является наиболее полное овладение техникой владения упражнениями без предмета и с предметами. Это связано с тем, что, в конечном счете, спортивные достижения в основном определяются уровнем технической подготовленности. В свою очередь, тренированность спортсмена характеризуется степенью специализированности двигательных действий, умений и навыков, обеспечивающих реализацию наиболее эффективной модели с учетом сложившейся ситуации.

2. Постоянное специализирование психических и двигательных качеств, функциональной подготовленности. Уровень развития психических и двигательных качеств во многом определяет сроки обучения и уровень спортивных результатов. Это вызвано тем, что эффективное выступление на соревнованиях требует от спортсменов проявления выносливости, координации, быстроты, внимания, памяти, мышления и т.д. Однако развитие психических и двигательных качеств постепенно должно приобретать все более специализированный характер с учетом специфики спортивной деятельности гимнасток и способствовать росту их спортивного мастерства. В связи с этим постоянное применение и усложнение упражнений, направленных на развитие и совершенствование специальных качеств и специализирование навыков, ускоряет и повышает качество освоения необходимых действий и приемов в условиях тренировки и успешную их реализацию в процессе соревнований.

3. Создание резервных функциональных возможностей у спортсменов для обеспечения надежности их выступлений в основных соревнованиях годичного цикла. Техничко-тактическое совершенствование предъявляет повышенные требования к двигательной и психической сфере гимнасток. В связи с этим установка на повышение уровня функциональной подготовленности реализуется на основе определенных соотношений между объемами и видами нагрузок, позволяющих адаптировать состояние спортсменов к деятельности в условиях высокой двигательной напряженности. В целях повышения надежности выступлений в спортивных состязаниях целесообразно проводить моделирование нагрузок, несколько превышающих соревновательные. Таким образом у спортсменов создаются резервные функциональные возможности.

4. Ранжирование соревнований в годичных циклах тренировки. Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки спортсменов. Исходя из различной значимости результатов соревнований, степени их воздействия на физическую и психическую сферы гимнасток, целесообразно их ранжирование по месту расположения в годичном цикле и уровню квалификации участников. Это позволяет более рационально планировать тренировочный процесс, облегчает достижение необходимого уровня подготовленности, а затем более полного психофизического восстановления после соревнований.

5. Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и последовательности их выполнения. Тренировка гимнасток характеризуется поликомпонентностью построения занятий. Это выражается в использовании различных средств воздействия на спортсменов. Подбирая упражнения, следует учитывать эффект воздействия каждого из них на двигательную и психическую сферы спортсменов, их взаимовлияние. Средства тренировки, применяемые в подготовке гимнасток, подразделяются на следующие основные группы:

- Упражнения без предмета (равновесия, повороты, прыжки, волны, взмахи и т.д.);
- Упражнения с предметами (булавами, лентой, мячом, обручем, скакалкой);
- Элементы классического танца;
- Элементы народных танцев;
- Элементы историко-бытовых и современных танцев;
- Акробатические упражнения;
- Ритмика (упражнения на согласованность с музыкой);
- Элементы пантомимы;
- Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые, прикладные упражнения);
- Упражнения из других видов спорта.

6. Повышение сложности, объемов и интенсивности тренировочных упражнений в процессе многолетней тренировки.

Рассматривая принципы подготовки, необходимо подчеркнуть их единство, вытекающее из самой сути спортивной деятельности, многообразной по форме и многофакторной по существу. Единство процесса обучения, воспитания и повышение функциональных возможностей следует рассматривать и как единство педагогических принципов и принципов тренировки. На этой основе строится и каждое занятие, и многолетняя подготовка со спортсменами высокой квалификации.

Структура системы многолетней спортивной подготовки

Важным условием успеха тренера в работе с гимнастками является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;

- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;
- увеличения общих тренировочных нагрузок в группах совершенствования спортивного совершенствования – за счет повышения интенсивности;
- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;
- строгого следования дидактическому принципу – «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап;
- этап спортивного совершенствования.

Многолетняя подготовка является высшим структурным уровнем, на котором намечаются наиболее общие задачи, определяющие стратегию достижений высот спортивного мастерства. Ее рациональное построение требует учета многих факторов и закономерностей достижения максимальных результатов.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки гимнасток. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в данном виде, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки.

Для успешного осуществления многолетней спортивной подготовки на каждом этапе, необходимо учитывать следующие показатели:

- оптимальный возраст спортсменов для достижения высоких результатов на каждом этапе многолетней подготовки;
- преимущественную направленность тренировок на последнем этапе подготовки;
- уровни физической, технической, тактической подготовки которых должны достигнуть спортсмены на каждом из этапов многолетней подготовки;
- допустимые объемы тренировочной и соревновательной нагрузки на каждом из этапов многолетней подготовки гимнасток;
- комплексы средств, методов, организационных форм спортивной подготовки на каждом этапе многолетней подготовки;
- контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной физической подготовке на этапах многолетней подготовки;
- промежуточные контрольные показатели в подготовительном, предсоревновательном, соревновательном этапах годового плана подготовки.

Раздел 2. Учебный план

Режим образовательного процесса и наполняемость учебных групп:

Этап подготовки	Период		Минимальная наполняемость группы(человек)	Оптимальный (рекомендуемый) Количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Этап спортивного мастерства	Весь период		1	1-3	8	32
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период		1	4-8	10	24
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Углубленной специализации	УТГ-5	7	8-10	12	18
		УТГ-4				
		УТГ-3				
	Начальной специализации	УТГ-2	9	10-12	14	12
УТГ-1						
Этап начальной подготовки	Свыше одного года	НП-3	10	12-14	20	8
		НП-2				
	До одного года	НП-1		14-16	25	6

**План-график распределения учебных часов для отделения
художественной гимнастики. Группа начальной подготовки 1-го года обучения**

№ П/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1.	Теоретические сведения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	11
2.	Общая физическая подготовка	8	6	6	5	7	6	5	4	7	4		4	62
3.	Специальная физическая подготовка	5	6	5	4	4	4	5	5	5	3		6	52
4.	Акробатика	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1		2	20
5.	Хореография	4	5	5	6	6	6	6	6	5	3		6	58
6.	Спортивно-техническая подготовка	6	6	7	6	6	5	7	6	7	4		7	67
7.	Приемные и переводные нормативы				2					2				4
8.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												2
9.	Медицинское обследование	По графику												
	Общее количество часов	26	26	26	26	26	24	26	24	28	16		26	276

Группа начальной подготовки 2-3-го годов обучения

№ П/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1.	Теоретические сведения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	11
2.	Общая физическая подготовка	9	9	8	7	5	6	7	8	7	5		9	80
3.	Специальная физическая подготовка	8	9	9	10	7	7	9	7	7	4		8	85
4.	Акробатика	3	5	5	5	2	3	5	6	5	2		6	47
5.	Хореография	5	6	6	6	3	3	6	5	5	3		5	53
6.	Спортивно-техническая подготовка	9	9	8	10	7	7	8	9	8	4		9	88
7.	Приемные и переводные нормативы	2								2				4
8.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												4
9.	Медицинское обследование	По графику												
	Общее количество часов	36	39	37	39	25	27	36	37	35	19		38	368

Учебно-тренировочная группа 1-2-го годов обучения

№ П/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1.	Теоретические сведения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	11
2.	Общая физическая подготовка	10	10	9	10	9	9	9	9	6	8		10	99
3.	Специальная физическая подготовка	10	10	9	10	10	9	9	9	8	7		10	101
4.	Акробатика	6	9	7	8	6	6	7	7	6	7		7	76
5.	Хореография	10	9	10	10	8	9	9	10	9	9		9	102
6.	Спортивно-техническая подготовка	12	13	13	13	12	13	13	15	13	13		13	143
7.	Психологическая подготовка			2	2		2	3		3			2	14
8.	Приемные и переводные нормативы	2				2				2				6
9.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												
10.	Медицинское обследование	По графику												
	Общее количество часов	51	52	51	54	48	49	51	51	48	45		52	552

Учебно-тренировочная группа 3-5-го годов обучения

№ П/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1.	Теоретические сведения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	11
2.	Общая физическая подготовка	14	14	13	14	9	10	12	12	9	10		13	130
3.	Специальная физическая подготовка	15	16	15	16	11	12	13	15	14	13		15	155
4.	Акробатика	10	11	11	12	10	10	11	11	10	9		11	116
5.	Хореография	12	13	12	13	10	10	13	13	10	8		14	128
6.	Спортивно-техническая подготовка	26	27	27	28	21	24	25	26	23	17		23	260
7.	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1		2	10
8.	Приемные и переводные нормативы	3								3				6
9.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												10
10.	Медицинское обследование	По графику												

	Общее количество часов	81	84	81	86	64	68	76	80	71	59		79	828
--	-------------------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	--	----	-----

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап спортивного совершенствования до 2-х лет обучения	Этап спортивного совершенствования свыше 2-х лет обучения
Общая физическая подготовка (%)	5 - 10	5 - 10
Специальная физическая подготовка (%)	10 - 15	15 - 20
Техническая подготовка (%)	50-60	70-85
Акробатика (%)	15-20	20-25
Хореографическая подготовка (%)	20-30	25-30
Теоретическая, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия (%)	8- 10	10- 12
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	10 - 12	10 - 16

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Учебно-тренировочный этап 1-2-го года обучения	Учебно-тренировочный этап 3-5-го года обучения
Общая физическая подготовка (%)	15 - 20	10 - 15
Специальная физическая подготовка (%)	10 - 15	10 - 15
Техническая подготовка (%)	30-40	50-60
Акробатика (%)	10-15	15-20
Хореографическая подготовка (%)	20-30	25-30

Теоретическая, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия (%)	8- 10	10- 12
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	5 - 8	8- 12

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки 1--го года обучения	Этап начальной подготовки 2-3-го года обучения
Общая физическая подготовка (%)	25 - 30	25 - 30
Специальная физическая подготовка (%)	10 - 15	10 - 15
Техническая подготовка (%)	30-40	40-50
Акробатика (%)	10-15	15-20
Хореографическая подготовка (%)	10-20	20-30
Теоретическая подготовка(%)	3- 5	5- 7
Участие в соревнованиях(%)	1 - 3	3- 5

Цели и задачи спортивной подготовки.

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

Главная цель подготовки гимнасток – победа на Олимпийских играх как соревнованиях самого высокого ранга; далее – победа на чемпионатах и кубках мира, Европы, страны, республики, города.

Частной целью является освоение и выполнение разрядных требований: мастер спорта России, кандидат в мастера спорта.

Задачи спортивной подготовки по художественной гимнастике:

1. Всестороннее гармоничное развитие занимающихся.
2. Соразмерное развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести, функции равновесия, выносливости).
3. Формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике.
4. Воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств.
5. Развитие эстетических качеств (музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма).

Содержание спортивной подготовки.

В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды: физическую, техническую, психологическую, тактическую, теоретическую и интегральную.

Физическую подготовку подразделяют на:

- общую физическую подготовку (ОФП), которая направлена на повышение общей работоспособности;
- специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств;
- специально-двигательную подготовку, направленную на развитие координационных способностей, скорости реакции на движущийся объект и антиципации (предвидение зоны падения предмета);
- функциональную, направленную на «выведение» гимнасток на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок.

В технической подготовке целесообразно выделять:

- беспредметную – обучение технике упражнений без предмета;
- предметную – обучение технике упражнений с предметами;
- хореографическую – обучение элементам классического, историко-бытового, народного и современного танцев;
- музыкально-двигательную – обучение элементам музыкальной грамоты, развитие музыкальности и выразительности;
- композиционную – составление соревновательных программ.

В психологическую подготовку входят:

- базовая – психическое развитие, образование и обучение;
- тренировочная – формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам;
- соревновательная – формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

Тактическая подготовка может быть:

- индивидуальной – составление индивидуальной соревновательной программы, определение ударных видов, распределение сил, тактика поведения;
- групповой – подбор и расстановка гимнасток, составление программы, взаимодействие гимнасток, тактика поведения;
- командной – формирование команды, определение командных и личных задач, очередность выступления гимнасток.

Теоретическая подготовка – формирование у гимнасток специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

Программный материал для практических занятий по этапам подготовки

Основные средства	1	2	3	4
А. Базовая техническая подготовка.				
Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки	+	+	+	+
Упражнения для правильной постановки ног и рук	+	+	+	+
Маховые упражнения	+	+		
Круговые упражнения	+	+		
Пружинные упражнения	+	+		
Упражнения в равновесии	+	+	+	+
Акробатические упражнения	+	+	+	+

Б. Специальная техническая подготовка.				
Виды шагов:				
на полупальцах	+			
мягкий	+			
высокий		+		
острый			+	
пружинящий	+			
двойной (приставной)	+			
скрестный		+		
скользящий		+		
перекатный		+		
широкий			+	+
галоп		+		+
польки		+		+
вальса		+		
Виды бега:				
на полупальцах	+			
высокий		+		+
пружинящий		+		+
Наклоны:				
а) стоя:				
вперед	+			
в стороны (на двух ногах)	+			
в стороны (на одной ноге)		+		
назад (на двух ногах)	+	+		
назад (на одной ноге)			+	
б) на коленях:				
вперед, в стороны, назад		+	+	+
Подскоки и прыжки:				
а) с двух ног с места:				
выпрямившись	+			
выпрямившись с поворотом от 45 до 360 градусов из приседа		+	+	+
разножка (продольная, поперечная)	+			
прогнувшись, боковой с согнутыми ногами		+	+	+
б) с двух ног после наскока:	+	+	+	+
прыжок со сменой ног по 3 позиции после приседа		+		
олень		+		
кольцом			+	+
в) толчком одной с места:			+	+
прыжок махом (в сторону, назад)				
г) толчком одной с ходу:	+	+	+	
подбивной (в сторону, вперед)		+		
закрытый и открытый				
со сменой ног (впереди, сзади)	+			
со сменой согнутых ног	+	+		
махом в кольцо			+	+
широкий			+	+
широкий, сгибая и разгибая ногу			+	+
д) подбивной в кольцо			+	+
Упражнения в равновесии:			+	+

стойка на носках				
равновесие в полуприседе	+			
равновесие в стойке на левой, на правой	+			
равновесие в полуприседе на левой, на правой		+	+	+
переднее равновесие		+	+	+
заднее равновесие	+	+		
боковое равновесие			+	+
Волны:			+	+
волны руками вертикальные и горизонтальные				
одновременные и последовательные волны				
боковая волна	+	+	+	+
боковой целостный взмах			+	+
Вращения:			+	+
переступанием				
скрестные	+			
одноименные от 180 до 540 градусов	+			
разноименные от 180 до 360 градусов			+	+
кувырок назад			+	+
кувырок боком	+	+		
длинный кувырок	+	+		
Стойки:			+	+
на лопатках				
на груди	+			
махом на две и одну руку		+	+	+
			+	+
Упражнения с предметами.				
Мяч:				
а) махи во всех направлениях, круги (большие, средние)	+	+		
б) передача:				
около шеи и туловища		+	+	+
над головой и под ногами		+	+	+
под рукой		+	+	+
в) отбивы				
руками	+	+		
грудью		+	+	+
спиной			+	+
плечом	+	+	+	+
ногой				
г) выкруты, обволакивания, вращения:				
вокруг кисти	+	+		
предплечья		+	+	+
плеча		+	+	+
д) перекаты:				
спереди (медленно, быстро)	+	+	+	+
сзади (медленно, быстро)	+	+	+	+
по предплечью	+	+	+	+
круговой перекат	+	+	+	+
большие перекаты (по рукам)	+	+	+	+
е) броски:				

малые	+	+		
средние	+	+		
большие		+	+	+
из разных произвольных положений		+	+	+
за спиной		+	+	+
под плечом		+	+	+
под ногой	+	+	+	+
ж) броски в перекат			+	+
з) отбивы с передачами			+	+
и) малые переброски с выкрутами			+	+
к) броски с перемещением (варьируя способы приема предмета)	+	+	+	+
л) прекаты с тела на руку, с ноги на тело, скатывания			+	+
Обруч:				
а) вращение:				
на туловище	+			
на шее	+			
на кисти	+	+		
на ноге	+	+		
на предплечье	+	+		
б) вертушки:				
на ладони	+	+		
на полу	+	+		
вокруг кисти	+			
на груди		+	+	+
на спине		+	+	+
в) броски высокие и средние:				
малые	+			
средние	+			
максимальные	+	+	+	+
под руку		+	+	+
под ногу		+	+	+
броски в перекат		+	+	+
броски с вертушками		+	+	+
г) прекаты:				
медленно	+			
быстро		+	+	+
прекаты с вертушками			+	+
по рукам				
по спине и груди	+	+	+	+
по всему телу	+	+	+	+
д) передачи с вхождением в обруч и вращениями		+	+	+
на талии				
на ноге	+	+		
на шее		+	+	
на руке	+	+		
е) вертушки с передачами и вхождением в обруч:	+	+	+	+
вращение		+	+	+
ж) переброски в парах с ловлей в перекат				
з) переброски с ловлей ногами		+	+	+
и) переброски с прокатом по телу и возвращением обруча перекатом по полу(в различных седах и со		+	+	+

сменой поз)				
Булавы:				
а) круги:				
малые	+			
средние	+			
большие	+	+		
в разных плоскостях	+	+		
б) броски				
малые	+			
большие		+	+	+
поочередные	+	+	+	+
последовательные		+	+	+
параллельные		+	+	+
мельницы с бросками		+	+	+
жонглирование стоя		+	+	+
жонглирование в седах			+	+
в) улики				
одновременно и последовательно	+			
в сочетании с малыми кругами		+	+	+
обратные		+	+	+
г) мельницы				
последовательные лицевые	+	+	+	+
средние за головой		+	+	+
круговые		+	+	+
д) перекал:				
то плеча по руке	+	+		
по телу	+	+	+	+
Скакалка:				
а) прыжки:				
вперед	+	+	+	+
назад	+	+	+	+
петлей	+	+	+	+
с ноги на ногу с междускоком	+	+	+	+
последовательные подскоки	+	+	+	+
с поворотом правым, а затем левым боком		+	+	+
с двойным вращением		+	+	+
б) восьмерки, спирали, обводки:				
мельница	+	+	+	+
манипуляции после обводок		+	+	+
спираль в лицевой плоскости		+	+	+
в) броски:				
вдвое сложенной	+	+	+	+
после прыжка		+	+	+
эшапе (с ловлей)	+	+	+	+
открытой скакалки, удерживаемой за конец, середину		+	+	+
с ловлей в спираль				
г) завязывание:		+	+	+
обкрутки с завязыванием в позах	+	+	+	+

Лента:				
а) непрерывные змейки				
вертикальные		+	+	+
горизонтальные		+	+	+
б) круги лентой:				
лицевые		+	+	+
горизонтальные		+	+	+
большие		+	+	+
средние		+	+	+
малые		+	+	+
в) спирали:				
наружу		+	+	+
внутри			+	+
кистью		+	+	+
предплечьем		+	+	+
всей рукой		+	+	+
г) круги с обводками:				
вокруг кисти:		+	+	+
-в лицевой плоскости		+	+	+
-в боковой плоскости		+	+	+
из руки в руку по дуге		+	+	+
д) передачи и броски:				
переброска из руки в руку над головой		+	+	+
большой бросок хватом за ткань ленты		+	+	+
бросок с возвратом палочки			+	+
бросок ногой			+	+
е) круги и восьмерки в сочетании со змейками		+	+	+
ж) броски с ловлей в импровизированную позу		+	+	+
В. Специальные средства.				
Музыкально-двигательное обучение:				
воспроизведение и характер музыки через движение	+			
распознавание основных музыкально-двигательных средств	+	+	+	+
музыкальные игры				
музыкально-двигательные задания	+	+	+	+
танцы	+	+	+	+
классический экзерсис	+	+	+	+
		+	+	+

Комплексы упражнений с предметами

Комплекс упражнений с обручем

Итогом базовой подготовки может служить следующий комплекс:

Время исполнения 5 мин.

1. И.п. – лицом к о.н. ст. на носках с небольшим наклоном вправо, руки в стороны, обруч на полу справа, в лицевой плоскости, хватом сверху, смотреть на обруч;
- 1-2 – спружинив в стойку на носках, вертушка обручем внутрь, руки вверх;
- 3 – выпад влево с перекатом обруча спереди;
- 4 – с поворотом плеч налево остановка обруча хватом левой рукой;
- 5-8 – то же в другую сторону

Повторить 3 раза. На последние 4 счета передать обруч в правую руку и выполнить 2 вращения внутрь в лицевой плоскости.

2. Из сомкнутой стойки: 1-2 – высокий бросок обруча (держать позу – стойка на носках, одна рука вверх, другая в сторону, голова приподнята);

3-4 – спружинить, принимая обруч, выполнить 2 вращения.

Повторить по 4 раза правой и левой рукой.

3. Малые последовательные броски обруча без промежуточных вращений (в одно касание). По 4 раза правой и левой рукой. Направление вращения внутрь.

4. Поочередные броски средней высоты правой и левой рукой тем же приемом, 4 броска выполняются с вращением против часовой стрелки и 4 в противоположном.

5. И.п. – круглый полуприсед, обруч за спиной, высокие броски махом в сторону по дуге над головой, из одной руки в другую, с перемещением приставными шагами по ходу полета обруча. Выполнить 4 раза.

6. И.п. – руки в стороны, обруч справа в лицевой плоскости жестким хватом, кисть собрана в кулак:

1 – поворот обруча на 180 градусов движением кисти книзу;

2 – и.п.;

3-4 – приставным шагом в сторону перекаат обруча в другую руку по груди (при приеме обруча не поворачивать кисть ладонью назад);

5-8 – то же в другую сторону;

1 – выпад влево с перекаатом обруча по груди в левую руку;

2 – перенося тяжесть тела в полуприсед на правой, левую в сторону на носок, перекаат обруча по полу перед собой;

3-6 – повторить то же еще 2 раза;

7-8 – приставляя правую, передать обруч дугой кверху в другую руку в и.п.

Повторить все упражнение.

7. Из и.п. – стойка на носках, выполнить два вращения обруча правой рукой в лицевой плоскости; с поворотом кругом перекаат обруча в левую руку по груди (в положение спиной к о.н., руки в стороны, с прогибом в грудном отделе); продолжая поворот еще на 180 градусов, передать обруч в правую и выполнить два вращения; перекаатить обруч по спине правой рукой под левое плечо. Упражнение повторить по 2 раза, начиная с правой, затем левой руки.

8. Вертушка на ладони. Выполняется правой и левой рукой по 2 или 4 раза в зависимости от продолжительности вращения (8 счетов либо 4).

9. Вертушка вокруг горизонтальной оси с передачей обруча за спиной в повороте на 360 градусов (на 4 счета) направо и налево. Повторить 4 раза.

10. Бросок обруча двумя руками перед собой на малую высоту с сильным подкручиванием вокруг вертикальной оси. Во время полета – стойка на носках, руки в стороны. Ловля одной рукой, останавливая обруч жестким хватом, в сагиттальной плоскости. Повторить прием по 4 раза правой и левой рукой, чередуя направление подкручивания (внутри и наружу).

11. И.п. – боком к о.н.. стойка на правой, левую назад на носок, плечи развернуть к о.н., руки в стороны, обруч вертикально в правой: шагом левой ноги назад-в сторону скрестный поворот налево на 360 градусов с броском и ловлей обруча правой рукой после вертушки (полного вращения вокруг вертикальной оси), передать обруч в левую. Повторить в другую сторону. Выполнить все 2 раза.

12. И.п. – обруч вперед-книзу, хватом двумя руками;
1-2 – две небольшие переброски с ловлей за противоположный край поворотом нижнего края обруча кверху (к себе);
3-4 – бросок с полным вращением обруча от себя и ловля за этот же край;
5-8 – высокий бросок обруча с вертушкой вокруг горизонтальной оси (к себе). Ловить в и.п. с надеванием обруча на себя и выпрыгиванием.

Всю связку повторить 4 раза.

13. Высокий бросок махом вперед, обруч в полете вертикально, в сагиттальной плоскости; принимая обруч за нижний край хватом изнутри (сверху), выполнить по возможности высокий бросок с вертушкой вокруг горизонтальной оси. Каждая серия бросков выполняется на 8 счетов и повторяется по 3 раза правой и левой рукой.

14. Быстрые горизонтальные вращения обруча на кисти, поднятой вверх руки; замедляя темп, перевести обруч на предплечье, затем плечо, шею, талию; при переходе на колени темп вращения ускоряется (можно включить перемещения по площадке); подхватывая обруч, выпрыгнуть из него.

Выполнить упражнение в другую сторону, на упражнение отводится от 32 до 64 счетов.

15. Серия плавных движений с включением в работу туловища:
Переводы и восьмерки обручем в различных плоскостях (горизонтальной, боковой, лицевой), держа его двумя руками, наклоны, вращения и передачи из руки в руку, на 32-64 счета.

Предварительно разученный группой комплекс выполняется группой под музыку, без пауз и остановок, необходимы синхронность, согласованность, а при оценке качества и полная безошибочность движений. Комплекс позволяет проверить помимо уровня владения базовыми навыками степень функциональной двигательной асимметрии, стабильность и вариативность техники, соответствие эталонам, способности к работе в групповых упражнениях, умение использовать наибольшие пространства и площадки, улавливать ритмические акценты.

Для оценки исполнения достаточно использовать 5-балльную систему; «+» и «-», прибавленные к основной оценке, позволяют сделать ее более тонкой, отметить даже незначительные различия между исполнителями.

Комплексы со всеми остальными предметами составляются на той же принципиальной основе.

Комплекс упражнений с лентой.

1. Вертикальные (или горизонтальные) змейки лентой, соединенные с простейшими движениями ногами типа выпадов, поворотом скрестным шагом или переступанием в связки на 8 счетов, повторяемые по 4 раза, начиная с левой руки.

2. Серия лицевых, а затем горизонтальных кругов лентой в различных сочетаниях:
- большой лицевой- средний за головой – малый (кистью) за головой, на 4 счета по 4 раза;

- 2 средних круга лентой перед собой (на полу) – большой горизонтальный круг над головой – шагнуть в круг на полу.

3. Спирали:

- вертикальные спирали по 8 счетов внутрь и наружу, 2 раза левой, а затем правой рукой;
- сочетание спирали с большим боковым кругом, во время спирали рука в ней;
- спирали кистью – предплечьем – всей рукой.

4. Круги в сочетании с обводками, передачами и бросками.

- малые круги с обводками палочки вокруг кисти (в лицевой или боковой плоскости);
- увеличивающиеся круги в лицевой плоскости с поворотом спиной к о.н. по ходу вращения ленты и переброской палочки по дуге в другую руку;
- переброска из руки в руку над головой (без поворота);
- большой бросок хватом за ткань ленты – ловля в рисунок после поворота кругом (выполняется без перемещения);
- другие формы бросков (ногой, с возвратом палочки и т.п.) в сочетании с рисунками и передачами.

Комплекс упражнения с мячом.

1. Броски:

- 2 малых – 1 большой, поочередно, 4 серии;
- последовательные большие броски, по 4 раза правой и левой рукой.

2. Перекаты:

- по предплечью – 2 раза и большой из руки в руку;
- «круговой» перекат с поддержкой мяча другой рукой, по 3 раза слева направо и справа налево;
- большие перекаты в равновесие, из руки в руку по спине и груди, 8 раз.

3. Выкруты:

- лицевая восьмерка с передачей мяча и обволакиванием вокруг горизонтальной оси;
- горизонтальный выкрут перед собой и над головой с обволакиванием мяча вокруг вертикальной оси;
- в равновесии обволакивание и передача мяча за спиной во время поворота на двух.

4. Отбивы:

- 6 последовательных отбивов одной рукой с передачей мяча в другую;
- 3 сильных поочередных отбива с ловлей в обратный хват и горизонтальным выкрутом;
- 3 последовательных отбива с приемом мяча на тыльную поверхность кисти, перемещая руку кверху;
- отбить мяч кистью, затем предплечьем согнутой и повернутой наружу руки, подбить коленом и поймать в другую руку;
- отбив кистью, подбив ногой и отбив стопой с ловлей на согнутую руку.

5. Переброски:

- за спиной, поочередно 8 раз;
- под плечом, последовательно по 4 раза;
- под ногой, последовательно и поочередно.

Комплекс упражнений со скакалкой.

1. Броски:

- после вращения сложенной вдвое скакалки в боковой плоскости, выполнить высокий бросок с передачей под плечом одного из концов;
- 2 быстрых вращения скакалки – малый бросок – ловля после поворота на 360 градусов;
- высокий бросок после «мельницы» хватом за середину скакалки с ловлей, продолжая «мельницу»;

2. Спирали и обводки (хватом за один конец):

- мельница в боковой плоскости с обводкой на кисти;
- манипуляции концами (спирали) в боковой плоскости после обводки вокруг плеча;
- спираль в лицевой плоскости с отходом назад – скрестный поворот с ловлей конца скакалки, выпуская другой конец, продолжить спираль;
- после манипуляции концом скакалки в горизонтальной плоскости обводка вокруг ног и тела, раскручивая скакалку, манипуляция над головой.

3. Бег и подскоки через вращающуюся скакалку:

- подскоки с ноги на ногу с междускоком;
- последовательные подскоки по 4 на каждой ноге;
- продолжая вращение, подскоки с поворотом правым, а затем левым боком к о.н.;
- бег вперед и назад, вращая скакалку просто и петлей;
- прыжки с двойным вращением скакалки назад.

Комплекс упражнений с булавами.

1. Броски:

- 1 булава в правой руке – 2 малых броска с одним вращением и переброска в левую руку с двумя вращениями в полете, по 4 в боковой плоскости и по 4 в лицевой с переброской над головой;
- средние броски с ловлей в жесткий хват, булава вертикально, то же после параллельного броска двух булав, то же после предварительных поочередных бросков малой высоты с ловлей за головку.

2. Круги:

- по 4 малых круга в боковой плоскости правой и левой рукой;
- круг рукой в боковой плоскости с одновременными малыми кругами булавой;
- малые последовательные круги булавами снизу-вверх и большие поочередные круги в боковой плоскости;

Из и.п. – руки в стороны, выполнить большой лицевой круг книзу, средний круг за головой; оставляя руку согнутой, малый круг спереди в и.п., поочередно и последовательно правой и левой рукой.

3. Перекаты:

- от плеча по руке (руки в стороны – книзу);
- из и.п. – рука с булавой наверх, перекат булавы с ловлей за спиной другой рукой и перекатом от плеча в и.п.;
- круговой перекатом с передачей булавы.

4. Мельницы:

- последовательные лицевые круги книзу и средние за головой – мельница над головой;
- круговая мельница.

5. «Улитки»:

- из и.п. руки в стороны, поочередно выполнить улитки вперед и в и.п. обратным движением;
 - то же одновременно и последовательно;
- То же в сочетании с малыми кругами.

Теоретическая подготовка

В условиях современной художественной гимнастики как вида спорта теоретическая подготовка приобрела значение одной из важных составных частей подготовки гимнасток. Общий интеллектуальный уровень спортсмена и его специальные теоретические знания в сфере спортивной деятельности во многом определяют эффективность тренировочного процесса. Это выражается как в общем уровне культуры

спортсмена, так и в конкретных формах спортивной деятельности, например, восприятию и переработке информации, способности к анализу своих действий, самостоятельности принятия решения в сложных условиях соревновательной борьбы и т.д.

Под теоретической подготовкой гимнасток следует понимать педагогический процесс формирования у спортсменов системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных научных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики велосипедного спорта.

Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, наблюдений за соревновательной деятельностью ведущих гимнасток.

Теоретический материал.

1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Место художественной гимнастики в общей системе средств физического воспитания.

Единая всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормативы и требования по художественной гимнастике. Комплекс ГТО, его значение, структура и содержание.

2. История развития и современное состояние художественной гимнастики.

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

3. Строение и функции организма человека.

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

4. Общая и специальная физическая подготовка.

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости и равновесия.

Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

5. Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики.

Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление.

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

6. Методика проведения учебно-тренировочных занятий.

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

тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

7. Психологическая подготовка гимнасток.

Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Методика формирования боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Методика подготовки к исполнению упражнений на оценку.

Сущность и назначение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки.

8. Основы музыкальной грамоты.

Значение музыки в художественной гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки. Программная, непрограммная музыка. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика, регистровая окраска. Форма и фазировка.

История музыки и музыкальная литература. Жизнь и творчество композиторов-классиков. Прослушивание и обсуждение музыкальных иллюстраций.

9. Основы композиции и методика составления произвольных комбинаций.

Понятие о содержании, композиции и исполнении произвольных комбинаций, требования к ним, компоненты оценки. Этапы и методика составления произвольных комбинаций. Способы создания новых элементов.

10. Правила судейства, организация и проведение соревнований.

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при исполнении упражнений без предмета и с предметом. Сбавка за содержание, композицию и качество исполнения произвольных комбинаций.

Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия. Права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

11. Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки.

Понятие о спортивной форме и этапах ее становления. Календарь спортивных соревнований и деление годового цикла подготовки на периоды, этапы, мезо- и микроциклы. Краткая характеристика соревнований, объема и интенсивности тренировочных нагрузок на общеподготовительном и специально подготовительном этапах подготовительного периода тренировок. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде.

12. Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе.

Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета контроля.

Дневник гимнастики, его значение в общем процессе управления.

13. Режим, питание и гигиена гимнасток.

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток.

Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию гимнасток.

Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

14. Травмы и заболевания.

Меры профилактики, первая помощь.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.

Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

Физическая подготовка

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

1. Всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;

2. Укрепление здоровья и повышение работоспособности;

3. Развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений художественной гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

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

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

Основными принципами СФП занимающихся художественной гимнастикой являются:

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

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

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;

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

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

1. Проприоцептивная (тактильная) чувствительность – «чувство предмета».

Для развития – выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;

2. Координация (согласование) движений тела и предмета.

Для развития – выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, ассиметричные движения, движения в парах и тройках.

3. Распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнершу, на «свой» предмет и предметы партнерш.

Для развития – работа с двойными или двумя предметами, параллельная и ассиметричная, и работа с партнерами;

4. Быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет).

Для развития – броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнера после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

Функциональная подготовка – это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества.

Речь идет о развитии специальной выносливости, однако важность и трудоемкость работы дают основание для выделения ее в качестве особого вида подготовки.

Средствами функциональной подготовки могут быть:

- Бег, кросс, плавание;
- 15-20 минутные комплексы аэробики, акробатики;
- танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;
- прыжковые серии упражнений, как без предмета, так и с предметами; особенно ценны прыжки со скакалкой;
- сдвоенные соревновательные комбинации;
- круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

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

Восстановительные мероприятия: массаж с растиркой; корригирующая гимнастика в положениях сидя и лежа; водные процедуры: душ, бассейн, море; витаминизация: травы, настойки и поливитамины; пассивный отдых: дневной и ночной

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

Методика развития физических качеств

Сила и методика ее развития

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.

При оценке силы важно различать:

1. Абсолютную и относительную силу. Абсолютная - суммарная сила многих мышечных групп в каком-то движении. Относительная - сила, приходящаяся на 1 кг веса;

2. Максимальную силу одного движения и силу за определенный промежуток времени.

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:

а) 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.

Быстрота и методика ее развития

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 околопредельной 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".

Прыгучесть и методика ее развития

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 метод.

Координация и ловкость. Методика их развития

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

Гибкость и методика ее развития

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, прилагаемым к суставу.

Гибкость зависит от:

- строения суставов, их формы и площади;
- длины и эластичности связок, сухожилий и мышц;
- функционального состояния нервных центров, регулирующих тонус мышц;
- температуры среды - чем выше, тем лучше;
- суточной периодики - утром она снижена;
- утомления - пассивная улучшается, активная ухудшается;
- наследственности, пола и возраста - дети и женщины гибче.

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.

Функция равновесия и методика его развития

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.

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.

Выносливость зависит от:

- способности нервных клеток длительно поддерживать возбуждение;
- работоспособности органов дыхания и кровоснабжения;
- наличия энергоресурсов и экономичности обменных процессов;
- степени совершенства двигательных навыков;
- способности бороться с ощущениями утомления при помощи воли.

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.

Комплекс СФП (по методике М.А.Говоровой, А.В.Плешкань и О.А.Стебеновой).

№№ п/п	Счет	Описание упражнения	Организационно-методические указания
1	2	3	4
1		Различные виды ходьбы и бега	
2	1-32	И.п. – сед в упор сзади, работа стоп:	Спина прямая.

		1-16 – 6 позиция – «отскок» (поочередное расслабление и напряжение ног) 1-8 – стопы на себя, от себя 1-8 – круговые движения стоп (через 1 позицию)	Отрывать пятки от пола. Выполнять в медленном темпе.
3	1-16	И.п. – лежа на спине, ноги разведены, согнуты в коленях («лягушка»), руки в «замок» за головой 1 – подъем туловища до вертикали 2 – разворот вправо 3 – разворот влево 4 – и.п.	Спина прямая, локти отвести в сторону-назад, живот подтянут, колени прижаты к полу.
4	1-16	И.п. – лежа на животе, ноги разведены, согнуты в коленях, руки вверх в «замок» 1 – подъем туловища, руки вверх 2 – разворот вправо 3 – разворот влево 4 – и.п.	Живот оторвать от пола. Развороты туловища выполнять от поясницы.
5	1-32 1-32	И.п. – лежа на животе, руки вверх в «замок», ноги приподняты на 30 градусов, мелкая работа ног – «ножницы» вверх-вниз И.п. – то же лежа на спине	Выполнять в быстром темпе, колени прямые, ноги пола не касаются. Руки в локтях прямые, чуть прогнуться, ноги в стороны не разводить.
6	1-8 9-16	И.п. – сед упор сзади, 4 круга двумя ногами на 360 на ягодичных мышцах с переходом на живот - остановиться, лежа на левом (правом) боку, ноги прямые – «ножницы», стопы на себя	При поворотах ноги держать вместе прямые, не касаясь пола. Работают мышцы ягодиц и внешней поверхности бедра.
7	1-32	И.п. – лежа на животе, махи правой (левой) ногой в «кольцо», руки в стороны 1-8 – махи 9-16 – удержать ногу двумя руками 17-32 – махи другой ногой	Мах начинать прямой ногой, за головой согнуть, коснувшись носком пола.
8	1-16	И.п. – лежа на животе, руки вперед вверх 1-2 – разведение ног до поперечного шпагата, перейти через поперечный шпагат в положение лежа на спине ноги вместе 3-4 – обратно в и.п.	Руками не касаться пола. Ноги в коленях не сгибать.
9	1-16	И.п. – лежа на животе, руки вперед-вверх, ноги поднять на 45, согнуть в коленях, стопы вместе, колени в стороны («лягушка») 1-2 – соединить колени, развести стопы 3-4 – и.п.	Выполнять в среднем темпе, не резко. Ноги на пол не опускать.
10	1-32	И.п. – лежа на спине 1-2 – мах вперед в шпагат, опустить через сторону по полу 3-4 – мах в сторону по полу, круг ногой по воздуху в и.п. 5-8 – то же другой ногой 9-16 – то же двумя ногами	Выполнять на максимальной амплитуде. Нogu возвращать в и.п. через мышечное напряжение, не бросая на пол. Поясница прижата к полу, руки в стороны.
11	1-64	И.п. – сед на коленях 1-2 – спину округлить, «кошечка» 3-4 – прогнуться назад 5-6 – стойка на груди ноги вверх 9-12 – медленно опускать ноги на пол 13-16 – в и.п. через обратную волну	Ноги держать вместе, прямые, особенно во время опускания на пол
12	1-64	И.п. – сед в поперечный шпагат, руки вверх 1-8 – приподнять таз вверх, - и.п. 9-16 – наклон вперед, согнув ноги в коленях	Выполнять в медленном темпе. Удерживать таз наверху 4 счета

13	1-32	И.п. – сед руки вверх 1-2 – перевести левую ногу по полу через сторону в шпагат на правую 3-4 – повернуть туловище на 90 в положение поперечный шпагат 5-6 – повернуть туловище еще на 90 в положение в шпагат на левую 7-8 – перевести по полу через сторону вперед правую ногу в и.п. 9-16 – то же в другую сторону	Ноги прямые, пятки не касаются пола во время всего упражнения, поясница и живот подтянуты.
14	1-64	И.п. – сед на правое (левое) бедро, другая нога прямая в сторону, руки вверх в «замок» 1-8 – махи прямой ногой вверх 9-16 – держать ногу противоположной рукой 17-24 – держать ногу без помощи рук 25-32 – медленно опускать в и.п. 33-64 – то же с другой ноги	Ногу не бросать, а опускать на пол, спина и живот подтянуты. Не переносить вес тела на противоположный бок
15	1-32	И.п. – то же 1-16 – отведение ноги за себя по воздуху от тазобедренного сустава 17-32 – то же с другой ноги	Отведение ноги активное, сначала прямой ногой, в конце согнуть в коленном суставе
16	1-32	И.п. – сойка на лопатках «березка» 1-4 – медленно опускать ноги за голову 5-8 – медленно возвращаться в и.п.	Ягодичные мышцы напряжены. Ноги не разводить.
17	1-16	И.п. – лежа на спине, руки вдоль тела, поднять таз вверх 1 – опустить таз справа за рукой 2 – через и.п. опустить таз слева	Ноги прямые, выполнять в быстром темпе, но с хорошей амплитудой, стопы и плечи прижаты к полу.
18	1-16	И.п. – упор на предплечьях, полупальцах, живот приподнят 1 – опустить таз справа 2 – через и.п. опустить таз слева	Ноги вместе, плечи опущены, спину не сутулить.
19	1-32	И.п. – стойка на лопатках «березка», ноги точно вверх 1-8 – поочередная смена ног вперед-назад в шпагат на каждый счет 9-16 – разведение ног в поперечный шпагат на 2 счета	Ноги в коленях не сгибать, выполнять резко, акцент на соединение, таз не опускать.
20	1-32	Отжимания. И.п. – упор сидя на высоких полупальцах 1-4 – продвижение вперед на руках до положения «упор лежа» 5-12 – 4 отжимания 13-16 передвижение на руках в и.п.	Туловище прямое
21	1-16	И.п. – упор лежа на одной руке, ноги на ширине плеч, другая рука за спиной 1-8 – 4 отжимания 9-16 – то же на другой руке	

Техническая подготовка

Техническая подготовка в художественной гимнастике связана с необходимостью освоения большого арсенала двигательных действий за относительно короткий срок. Эти двигательные действия представляют собой сложные координационные сочетания движений отдельными звеньями тела с манипуляцией различными предметами, которые выполняются на фоне музыкального сопровождения, и в свою очередь, требует от

спортсменов значительных физических кондиции и, в частности, достаточного уровня развития конкретных специальных двигательных качеств.

Техническая подготовка разделяется на:

- беспредметная (освоение техники упражнений без предмета);
- предметная (освоение техники упражнений с предметами);
- хореографическая (освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев);
- музыкально-двигательная (освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности);
- композиционно-исполнительская (составление и отработка соревновательных программ)

Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки

Группы начальной подготовки 1 года обучения. Вступительный норматив (2-3 месяца занятий), 6-7 лет

Качество	Норматив	Требования к исполнению	Сбавка, баллы
Гибкость	Мост из положения лежа.	Выпрямить ноги	«5» - прямые руки и ноги «4» - чуть согнутые ноги «3» - недотянутые локти
Амплитуда	Два шпагата на полу.	Руки в стороны	«5» - полное касание пола бедрами «4» - чуть согнутые колени «3» - до пола 5 см
Сила брюшного пресса	Сед в угол, руки в стороны.	Держать 10 сек.	«5» - прогнуться, угол между ногами и туловищем 90 градусов «4» - чуть сутулые плечи «3» - прогнуться, угол между ногами и туловищем более 90 градусов
Прыгучесть	10 прыжков выпрямившись, руки на пояс.	Колени и носки вытянуты	«5» - соблюдена техника прыжка «4» - чуть согнутые ноги «3» - колени и носки не вытянуты

Переводной норматив (конец года) группы начальной подготовки 1 года обучения и Вступительный норматив (7-8 лет) группы начальной подготовки 2 года обучения.

Качество	Норматив	Требования к исполнению	Сбавка, баллы
Гибкость	Мост из положения стоя. Встать.	Выпрямить ноги	«5» - прямые руки и ноги «4» - чуть согнутые ноги «3» - недотянутые локти

Амплитуда	Три шпагата на полу.	Руки в стороны	«5» - полное касание пола бедрами «4» - чуть согнутые колени «3» - до пола 5 см
Сила брюшного пресса	Из вися на гимнастической стенке 5 раз поднять ноги вперед.	Ноги прямые, носки вытянутые	«5» - носки на уровне головы «4» - ноги параллельно полу «3» - ноги чуть ниже горизонтали
Сила спины	Лежа на животе, ноги закреплены, 5 раз прогнуться, руки за головой. Держать 5 сек., руки вверх, голова прямо.		«5» - руки вертикально «4» - руки от 45 градусов и выше «3» - руки чуть ниже 45 градусов
Прыгучесть	10 прыжков через скакалку.	Колени и носки вытянуты	«5» - соблюдена техника прыжка «4» - чуть согнутые ноги «3» - колени и носки не вытянуты

Максимально 35 баллов, переводной норматив- 20 баллов.

Переводной норматив группы начальной подготовки 2 года обучения (конец года) и Вступительный норматив группы начальной подготовки 3 года обучения.

Качество	Норматив	Требования к исполнению	Сбавка, баллы
Гибкость	Наклон назад, стоя на коленях у гимнастической стенки.		«5» - до касания руками пола «4» - до пола 10 см «3» - до пола 20 см
Амплитуда	Два шпагата с носка со скамейки, поперечный на полу.	Руки в стороны	«5» - полное касание пола бедрами «4» - чуть согнутые колени «3» - до пола 5 см
Сила брюшного пресса	Из вися на гимнастической стенке 5 раз поднять ноги вперед.	Ноги прямые, носки вытянутые	«5» - носки на уровне головы «4» - носки на уровне плеч «3» - ноги параллельно полу
Сила спины	Лежа на животе, ноги закреплены, 5 раз прогнуться, руки вверх прямые. Держать 5 сек., руки вверх, голова прямо.		«5» - руки вертикально «4» - руки от 45 градусов и выше «3» - руки чуть ниже 45 градусов
Сила ног	Поднимание ног вперед и в сторону у опоры.	Опорная нога прямая	«5» - носок на уровне плеча «4» - носок выше

			горизонтали «3» - носок на уровне горизонтали
Прыгучесть	Прыжки выпрямившись с двойным вращением скакалки.	Можно чередовать с простым вращением. Колени и носки вытянуты	«5» - 10 раз «4» - одно запутывание «3» - до трех запутываний

Максимально 65 баллов, переводной норматив- 40 баллов.

Переводной норматив группы начальной подготовки 3 года обучения (конец года) и Вступительный норматив учебно-тренировочной группы 1 года обучения.

Качество	Норматив	Требования к исполнению	Сбавка, баллы
Гибкость	Наклон назад, стоя на коленях у гимнастической стенки.		«5» - до касания руками пола «4» - до пола 10 см «3» - до пола 20 см
Амплитуда	Два шпагата с носка со скамейки, поперечный на полу.	Руки в стороны	«5» - полное касание пола бедрами «4» - чуть согнутые колени «3» - до пола 5 см
Сила брюшного пресса	Из вися на гимнастической стенке 5 раз поднять ноги вперед.	Ноги прямые, носки вытянутые	«5» - носки на уровне головы «4» - носки на уровне плеч «3» - ноги параллельно полу
Сила спины	Лежа на животе, ноги закреплены, 5 раз прогнуться, руки вверх прямые. Держать 5 сек., руки вверх, голова прямо.		«5» - руки вертикально «4» - руки от 45 градусов и выше «3» - руки чуть ниже 45 градусов
Сила ног	Поднимание ног вперед и в сторону у опоры.	Опорная нога прямая	«5» - носок на уровне плеча «4» - носок выше горизонтали «3» - носок на уровне горизонтали
Прыгучесть	Прыжки выпрямившись с двойным вращением скакалки.	Можно чередовать с простым вращением. Колени и носки вытянуты	«5» - 10 раз «4» - одно запутывание «3» - до трех запутываний

Максимально 65 баллов, переводной норматив- 45 баллов.

Все переводные нормативы являются вступительными для следующего года обучения.

Переводной норматив по ОФП для групп начальной подготовки:

1 год – 20 баллов

2 год – 40 баллов

3 год – 45 баллов

Контрольные и переводные нормативы Общей физической подготовки**Учебно-тренировочная группа 1 года обучения.**

Качество	Норматив	Требования к исполнению	Сбавка, баллы
Гибкость	Наклон назад, стоя на коленях у гимнастической стенки.	До касания руками пола	«5» - до касания руками пола «4» - до пола 10 см «3» - до пола 20 см
Амплитуда	Два шпагата с пятки со скамейки, поперечный на полу.	Руки в стороны	«5» - полное касание пола бедрами «4» - чуть согнутые колени «3» - до пола 5 см
Сила брюшного пресса	Из вися на гимнастической стенке 5 раз поднять ноги вперед.	Ноги прямые, носки вытянутые	«5» - носки на уровне головы «4» - носки на уровне плеч «3» - ноги параллельно полу
Сила спины	Лежа на животе, ноги не закреплены, 6 раз прогнуться до вертикали, на 7 счет руки вверх прямые, голова прямо. Держать 6 сек., руки вверх, голова прямо.		«5» - руки вертикально «4» - руки от 45 градусов и выше «3» - руки чуть ниже 45 градусов
Сила ног	Поднимание ног вперед, в сторону и назад у опоры.	Опорная нога прямая	«5» - носок на уровне уха «4» - носок на уровне плеча «3» - носок на уровне горизонтали
Прыгучесть	Прыжки выпрямившись с двойным вращением скакалки.	10 раз. Колени и носки вытянуты	«5» - без запутываний «4» - до двух запутываний «3» - до трех запутываний

Максимально 65 баллов, переводной норматив- 40 баллов**Учебно-тренировочная группа 2 года обучения.**

Качество	Норматив	Требования к исполнению	Сбавка, баллы
Гибкость	Наклон назад, стоя на коленях у гимнастической стенки.	До касания руками пола	«5» - до касания руками пола «4» - до пола 10 см «3» - до пола 20 см
Амплитуда	Два шпагата с пятки со скамейки, поперечный на полу.	Руки в стороны	«5» - полное касание пола бедрами «4» - чуть согнутые колени «3» - до пола 5 см
Сила брюшного пресса	Из вися на гимнастической стенке 5 раз поднять ноги вперед.	Ноги прямые, носки вытянутые	«5» - носки на уровне головы «4» - носки на уровне плеч «3» - ноги параллельно полу
Сила спины	Лежа на животе, ноги не закреплены, 6 раз прогнуться до вертикали, на 7 счет руки вверх прямые, голова прямо. Держать 7 сек., руки вверх, голова прямо.		«5» - руки вертикально «4» - руки от 45 градусов и выше «3» - руки чуть ниже 45 градусов
Сила ног	Удержание ног вперед, в	Опорная нога прямая	«5» - носок на уровне уха

	сторону и назад у опоры по 5 сек.		«4» - носок на уровне плеча «3» - носок на уровне горизонта
Прыгучесть	Прыжки выпрямившись с двойным вращением скакалки.	20 раз. Колени и носки вытянуты	«5» - без запутываний «4» - до двух запутываний «3» - до трех запутываний

Максимально 65 баллов, переводной норматив- 40 баллов.

Учебно-тренировочная группа 3 года обучения.

Качество	Норматив	Требования к исполнению	Сбавка, баллы
Гибкость	Глубокий наклон назад, ноги на ширине плеч.	До касания руками пола	«5» - руки параллельны полу «4» - руки на 45 гр. по отношению к полу «3» - руки ниже горизонтали
Амплитуда	Два шпагата с пятки со скамейки, поперечный на полу.	Руки в стороны	«5» - полное касание пола бедрами «4» - чуть согнутые колени «3» - до пола 5 см
Сила брюшного пресса	Из вися на гимнастической стенке 7 раз поднять ноги вперед.	Ноги прямые, носки вытянутые	«5» - носки на уровне головы «4» - носки на уровне плеч «3» - ноги параллельно полу
Сила спины	Лежа на животе, ноги не закреплены, 8 раз прогнуться до вертикали, на 9 счет руки вверх прямые, голова прямо. Держать 8 сек., руки вверх, голова прямо.		«5» - руки вертикально «4» - руки от 45 градусов и выше «3» - руки чуть ниже 45 градусов
Сила ног	Удержание ног вперед, в сторону и назад у опоры по 5 сек.	Опорная нога прямая	«5» - пятка на уровне головы «4» - пятка на уровне уха «3» - пятка на уровне плеча
Прыгучесть	Прыжки выпрямившись с двойным вращением скакалки за 15 сек.		«5» - 30 раз «4» - 27-29 раз «3» - 24-26 раз «2» - 21-23 раза «1» - 18-20 раз

Максимально 65 баллов, переводной норматив- 40 баллов.

Учебно-тренировочная группа 4 года обучения.

Качество	Норматив	Требования к исполнению	Сбавка, баллы
Гибкость	Глубокий наклон назад, ноги на ширине плеч.	До касания руками пола	«5» - руки параллельны ногам «4» - руки на 45 гр. по отношению к полу «3» - руки ниже горизонтали
Амплитуда	Шесть шпагатов с пятки со скамейки.	Шпагат спиной к скамейке выполняется с выворотной ногой сзади	«5» - полное касание пола бедрами «4» - чуть согнутые колени «3» - до пола 5 см
Сила брюшного пресса	Из вися на гимнастической стенке 8 раз поднять ноги вперед.	Ноги прямые, носки вытянутые	«5» - носки на уровне головы «4» - носки на уровне плеч «3» - ноги параллельно полу
Сила спины	Лежа на животе, ноги не закреплены, 10 раз прогнуться до вертикали, на 11 счет руки вверх прямые, голова прямо. Держать 10 сек., руки вверх, голова прямо.		«5» - руки вертикально «4» - руки от 45 градусов и выше «3» - руки чуть ниже 45 градусов
Сила ног	Удержание ног вперед, в сторону и назад без опоры по 5 сек.	Опорная нога прямая	«5» - носок на уровне головы «4» - носок на уровне уха «3» - носок на уровне плеча

Прыгучесть	Прыжки с двойным вращением скакалки за 20 сек.		«5» - 40 раз «4» - 37-39 раз «3» - 34-36 раз «2» - 31-33 раза «1» - 28-30 раз
-------------------	--	--	---

Максимально 80 баллов, переводной норматив- 60 баллов

Учебно-тренировочная группа 5 года обучения.

Качество	Норматив	Требования к исполнению	Сбавка, баллы
Гибкость	Глубокий наклон назад, ноги на ширине плеч.	До касания руками пола	«5» - руки параллельны ногам «4» - руки на 45 гр. по отношению к полу «3» - руки ниже горизонтали
Амплитуда	Шесть шпагатов с пятки со скамейки.	Шпагат спиной к скамейке выполняется с выворотной ногой сзади	«5» - полное касание пола бедрами «4» - чуть согнутые колени «3» - до пола 5 см
Сила брюшного пресса	Из вися на гимнастической стенке 10 раз поднять ноги вперед.	Ноги прямые, носки вытянутые	«5» - носки на уровне головы «4» - носки на уровне плеч «3» - ноги параллельно полу
Сила спины	Лежа на животе, ноги не закреплены, 10 раз прогнуться до вертикали, на 11 счет руки вверх прямые, голова прямо. Держать 10 сек., руки вверх, голова прямо.		«5» - руки вертикально «4» - руки от 45 градусов и выше «3» - руки чуть ниже 45 градусов
Сила ног	Удержание ног вперед, в сторону и назад без опоры по 5 сек.	Опорная нога прямая	«5» - пятка на уровне головы «4» - пятка на уровне уха «3» - пятка на уровне плеча
Прыгучесть	Прыжки с двойным вращением скакалки за 60 сек.		«5» - 60 раз «4» - 57-59 раз «3» - 54-56 раз «2» - 51-53 раза «1» - 48-50 раз

Максимально 80 баллов, переводной норматив- 60 баллов.

**Нормативы по Специальной физической подготовке
Учебно-тренировочные группы 1и 2-го годов обучения.**

№ п/п	Норматив	Требования к исполнению	Сбавка, баллы
Равновесие	Высокое равновесие на носке, свободная нога в положении «Пассе», руки в стороны – держать 5 сек. Выполнять с обеих ног.	Сохранять точную форму равновесия	Незначительное нарушение формы равновесия – 0,5 балла; значительное – 1,0 балл; недодержка 1 сек. – 1,0 балл; подпрыгивание – 1,0 балл за каждый раз.
Прыжки	4 прыжка толчком двух ног с разведением вперед-назад (разножка).	Высокий толчок, мягкое приземление, амплитуда-шпагат, с хорошей осанкой, прямыми ногами, вытянутыми носками, в темпе	За каждый недостающий прыжок – 1,0 балл; незначительное нарушение каждого требования – 0,5 балла; значительное – 1,0 балл.
Вестибю-	Два кувырка вперед и в темпе	Принять стойку без	Незначительное

лярная устойчи- вость	стойка на носке одной, другую согнуть вперед, руки вверх – держать 5 сек.	задержки, стоять на высоком полупальце	нарушение каждого требования -0,5 балла; значительное – 1,0 балл; 1 покачивание – 0,5 балла; 1 подпрыгивание – 1,0 балл.
Наклоны	Наклоны назад в стойке на одной ноге, другую согнуть вперед, боком к опоре за 6 сек.	6 раз до касания пятки разноименной ноги, с выпрямлением до вертикального положения, без остановок	За каждый недостающий раз – 1,0 балл; незначительное нарушение каждого требования – 0,5 балла; значительное – 1,0 балл.

Максимально 25 баллов, переводной норматив- 15 баллов.

Учебно-тренировочные группы 3, 4 и 5-го годов обучения.

№ п/п	Норматив	Требования к исполнению	Сбавка, баллы
Равновесие	Высокое равновесие на носке «Арабеск», руки в стороны – держать 5 сек. Выполнять с обеих ног.	Сохранять точную форму равновесия	Незначительное нарушение формы равновесия – 0,5 балла; значительное – 1,0 балл; недодержка 1 сек. – 1,0 балл; подпрыгивание – 1,0 балл за каждый раз.
Прыжки	8 прыжков толчком двух ног с разведением вперед-назад (разножка).	Высокий толчок, мягкое приземление, амплитуда-шагат, с хорошей осанкой, прямыми ногами, вытянутыми носками, в темпе	За каждый недостающий прыжок – 1,0 балл; незначительное нарушение каждого требования – 0,5 балла; значительное – 1,0 балл.
Вестибю- лярная устойчи- вость	Два кувырка вперед и в темпе стойка на носке одной, другую согнуть вперед, стоять с закрытыми глазами, руки вверх – держать 5 сек.	Принять стойку без задержки, стоять на высоком полупальце	Незначительное нарушение каждого требования -0,5 балла; значительное – 1,0 балл; 1 покачивание – 0,5 балла; 1 подпрыгивание – 1,0 балл.
Наклоны	Наклоны назад в стойке на одной ноге, другую согнуть вперед, боком к опоре за 8 сек.	8 раз до касания пятки разноименной ноги, с выпрямлением до вертикального положения, без остановок	За каждый недостающий раз – 1,0 балл; незначительное нарушение каждого требования – 0,5 балла; значительное – 1,0 балл.

Максимально 25 баллов, переводной норматив- 15 баллов.

Все переводные нормативы являются вступительными для следующего года обучения.

Переводной норматив по ОФП и СФП для учебно-тренировочных групп:

До 2-х лет обучения:

1 год – 55 баллов (15 баллов по СФП и 40 баллов по ОФП)

2 год – 55 баллов (15 баллов по СФП и 40 баллов по ОФП)

Свыше 2-х лет обучения:

3 год – 55 баллов (15 баллов по СФП и 40 баллов по ОФП)

4 год – 75 баллов (15 баллов по СФП и 60 баллов по ОФП)

5 год – 75 баллов (15 баллов по СФП и 60 баллов по ОФП)

**Контрольные и переводные нормативы Общей физической подготовки
Группа спортивного совершенствования до 2-х лет обучения.**

Качество	Норматив	Требования к исполнению	Сбавка, баллы
Гибкость	Глубокий наклон назад, ноги на ширине плеч.	До касания руками пола	«5» - руки параллельны ногам «4» - руки на 45 гр. по отношению к полу «3» - руки ниже горизонтали
Амплитуда	Шесть шпагатов с пятки со скамейки.	Шпагат спиной к скамейке выполняется с выворотной ногой сзади	«5» - полное касание пола бедрами «4» - чуть согнутые колени «3» - до пола 5 см
Сила брюшного пресса	Из вися на гимнастической стенке 10 раз поднять ноги вперед.	Ноги прямые, носки вытянутые	«5» - носки на уровне головы «4» - носки на уровне плеч «3» - ноги параллельно полу
Сила спины	Лежа на животе, ноги не закреплены, 10 раз прогнуться до вертикали, на 11 счет руки вверх прямые, голова прямо. Держать 10 сек., руки вверх, голова прямо.		«5» - руки вертикально «4» - руки от 45 градусов и выше «3» - руки чуть ниже 45 градусов
Сила ног	Удержание ног вперед, в сторону и назад без опоры по 5 сек.	Опорная нога прямая	«5» - пятка на уровне головы «4» - пятка на уровне уха «3» - пятка на уровне плеча
Прыгучесть	Прыжки с двойным вращением скакалки за 60 сек.		«5» - 60 раз «4» - 57-59 раз «3» - 54-56 раз «2» - 51-53 раза «1» - 48-50 раз

Максимально 80 баллов, переводной норматив- 60 баллов.

**Нормативы по Специальной физической подготовке
Группы спортивного совершенствования.**

№ п/п	Норматив	Требования к исполнению	Сбавка, баллы
Равновесие	Высокое равновесие на носке «Арабеск», руки в стороны – держать 10 сек. Выполнять с обеих ног.	Сохранять точную форму равновесия	Незначительное нарушение формы равновесия – 0,5 балла; значительное

			– 1,0 балл; недодержка 1 сек. – 1,0 балл; подпрыгивание – 1,0 балл за каждый раз.
Прыжки	10 прыжков толчком двух ног с разведением вперед-назад (разножка).	Высокий толчок, мягкое приземление, амплитуда-шпагат, с хорошей осанкой, прямыми ногами, вытянутыми носками, в темпе	За каждый недостающий прыжок – 1,0 балл; незначительное нарушение каждого требования – 0,5 балла; значительное – 1,0 балл.
Вестибулярная устойчивость	Два кувырка вперед и в темпе стойка на носке одной, другую согнуть вперед, стоять с закрытыми глазами, руки вверх – держать 10 сек.	Принять стойку без задержки, стоять на высоком полупальце	Незначительное нарушение каждого требования -0,5 балла; значительное – 1,0 балл; недодержка 1 сек., 1 покачивание – 0,5 балла; 1 подпрыгивание-1,0 балл
Наклоны	Наклоны назад в стойке на одной ноге, другую согнуть вперед, боком к опоре за 10 сек.	10 раз до касания пятки разноименной ноги, с выпрямлением до вертикального положения, без остановок	За каждый недостающий раз – 1,0 балл; незначительное нарушение каждого требования – 0,5 балла; значительное – 1,0 балл.

Максимально 25 баллов, переводной норматив- 15 баллов.

Все переводные нормативы являются вступительными для следующего года обучения.
Переводной норматив по ОФП и СФП для групп спортивного совершенствования: ГСС до 2-х лет обучения – 75 баллов (15 баллов по СФП и 60 баллов по ОФП)

Раздел 5. Перечень информационного обеспечения

5.1. Список литературных источников

1. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.И. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике: Метод. рек. – М.: Изд-во ВНИИФКЮ 1989. – 28 с.
2. Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Метод. рек. – СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2001. – 24 с.
3. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. – М.-Л.: Искусство, 1964.
4. Базарова Н.П. Классический танец. – Л.: Искусство, 1975. – 184 с.
5. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Хореографическая подготовка в спорте: Метод. Рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1990. – 20 с.
6. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Особенности физической подготовки: Метод. Рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. – 34 с.
7. Борисов И.М., Пшендин А.И., Жилинский Л.В. Питание и регулировка веса тела гимнастов. Гимнастика: Ежегодник.-1979 вып. 2 – с. 40-45.

8. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л.: Искусство, 1980.
9. Венгерова Н.Н., Федорова О.С. средства классического танца на уроках хореографической подготовки в сложно-координационных видах спорта: Уч.-метод. пособие. – СПб: Изд-во СПбГАФК, 200. – 46 с.
10. Винер И.А. подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: Автореф. дис.... канд. пед. наук. – СПб.. 2003. – 20 с.
11. Говорова М.А., Плешкань А.В. специальная физическая подготовка оных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: Учеб. Пособие. М.: Всерос.фед.худ.гим., 2001. – 50 с.
12. Звягин Д.Е. Циел методических пособий по методике преподавания народно-характерного танца. – СПб: Изд-во СПбГУ-КиИ, 1999-2000. – 328 с.
13. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: Метод.рек. – Л.: Изд-во ГДОИФК. 1989. – 24 с.
14. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учеб.пособие. – СПб: Изд-во СПбГАФК, 1998. – 36 с.
15. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учеб.пособие. – СПб.: Из-во СПбГАФК, 2000. – 40 с.
16. Качеджиева Л., Ванкова М., Чипрянова М. обучение детей художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 92 с.
17. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. – Л.: Искусство, 1976. – 272 с.
18. Лисицкая Т.С. Хореография в художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 170 с.
19. Лисицкая Т.С., Суслаков Б.А., Кувшинникова С.А. Педагогический контроль за специальной физической подготовкой в гимнастике. Гимнастика: Ежегодник. – 1983 вып.2 – с. 69-74.
20. Найпак В.Л. От простого к ложному. Гимнастика: Ежегодник. – 1986 вып 1 – с. 62-67.
21. Овчинникова Н.А. Основы технической подготовки в художественной гимнастике: Метод.рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. –26 с.
22. Приставкина М.В. Эмоциональная выразительность спортсменок в художественной гимнастике и ее психологические причины: Метод.рек. – Смоленск: Из-во СГИФК, 1988. – 24 с.
23. Смоленский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика: Учебник. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 462 с.
24. Сурков Е.Н. Антиципация в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 144 с.
25. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа С73 спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005. – 420 с.
26. Тарасов Н.И. Классический танец. – М.: Искусство. 1971. – 494 с.
27. Терехина Р.Н., Титов ЮЕ., Турищева Л.И. Методы экспертной оценки исполнительского мастерства гимнастов: метод.пособие. – СПб: Изд-во ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта, 1991.- 32 с.
28. Фирилева Ж.Е. методика педагогического контроля и совершенствование физической подготовленности занимающихся художественной гимнастикой: Метод.рек. – Л.: Изд-во ГПИ им. Герцена, 1981. – 74 с.
29. Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Лисицкой Т.С. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.
30. Художественная гимнастика: Учебник под ред. Карпенко Л.А. – М., 2003. – 382 с.
31. Художественная гимнастика: Учебная программа. Составители: Белокопытова Ж.А., Карпенко Л.А., Романова Г.Г. – Киев: Изд-во МУпоДМиС, 1991. – 86 с.

32. Эстетическая гимнастика: Учебная программа. Составители: Айвазова Е.С., Михайлова Е.Ф., Михайлова В.Б., Ночевнова П.В. Рец. Т.А. Стапенцова, канд. пед. наук – М.: Всерос. федер. эстет. гимн., 2006. – 832 с.

5.2. Перечень Интернет-ресурсов

1. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:
 - Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
 - Приказ Минздравсоцразвития Российской Федерации от 09.08.2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
 - Федерального закона от 13.01.1996 г. № 12-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Федерация художественной гимнастики России <http://www.vfgr.ru/>
4. Художественная гимнастика <http://r-gymnastics.com/>
5. Российское антидопинговое агентство «Русада» <http://www.rusada.ru/>

