



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕРВОМАЙСКОГО РАЙОНА
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 6»**

344029, г. Ростов-на-Дону, ул. Пановой, 27: тел. (863) 252-87-72

СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ №6
протокол № 02 « 25 » 12 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ №6
Н.П. Грецкая
приказ № 205 от « 30 » 12 2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
по виду спорта «Художественная гимнастика»
срок реализации программы 10 лет**

Разработчики образовательной программы:
Грецкая Н.П. – директор МБУ ДО ДЮСШ №6
Иванова М.А. – заместитель директора
по учебно-спортивной работе
Третьякова Ю.Г. – старший тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории
Романова А.Н. – инструктор-методист
Планидин Е.С. – инструктор-методист
Рецензенты образовательной программы:
Мавропуло О.С. – д.ф.н., к.п.н., доцент, директор
Института физической культуры и спорта Донского
государственного технического университета
Верина Т.П. – к.м.н., доцент, заведующий кафедрой
«Теория и практика физической культуры и спорта»
Донского государственного технического
университета

Ростов-на-Дону
2020

Содержание

1	Пояснительная записка	3
1.1	Направленность, цели и задачи образовательной программы	3
1.2	Характеристика вида спорта – художественная гимнастика	4
1.3	Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, срок обучения	5
1.4	Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися	6
2	Учебный план по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта по виду спорта «Художественная гимнастика»	9
2.1	Соотношение объемов обучения по предметным областям	9
2.2	Календарный учебный график	10
2.3	План учебного процесса	14
3	Методическая часть образовательной программы	16
3.1	Методика и содержание работы по предметным областям	16
3.2	Рабочие программы по предметным областям	20
3.3	Объем учебных нагрузок	49
3.4	Методические материалы	50
3.5	Методы выявления и отбора одаренных детей	55
3.6	Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы	57
4	План воспитательной и профориентационной работы	59
5	Система контроля и зачетные требования	62
5.1	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы	62
5.2	Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы	69
5.3	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	72
6	Перечень информационного обеспечения	74
6.1	Список литературы	74
6.2	Перечень интернет-ресурсов	75

1. Пояснительная записка

1.1 Направленность, цели и задачи образовательной программы

Дополнительная предпрофессиональная программа (далее - Программа) в области физической культуры и спорта по виду спорта «Художественная гимнастика» составлена в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами в сфере образования и с учетом нормативных документов в области физической культуры и спорта:

- 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 // Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939;
- Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта // Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731;
- Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» // Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.08.2019 № 675;

Основными задачами реализации образовательной программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

1.2 Характеристика вида спорта - художественная гимнастика

Художественная гимнастика - это олимпийский вид спорта, в котором выполняются под музыку различные гимнастические и танцевальные упражнения без предметов или с предметами (ленты, скакалки, обручи, булавы, мячи). 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. Один из самых зрелищных и изящных видов спорта. 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.

Художественная гимнастика - сложно координационный вид спорта. Специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования, прежде всего, координации движений. Упражнения с предметами являются основой классификационной программы по художественной гимнастике.

В настоящее время используются следующие предметы: обруч, булавы, скакалка, мяч, лента. Для развития вида сегодня характерны тенденции омоложения спортсменок, усложнения упражнений, обострения конкурентной борьбы.

Основными средствами художественной гимнастики являются:

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

Специфика художественной гимнастики проявляется в выполнении большого количества сложно технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию и выполняются под музыкальное сопровождение. В настоящее время используются оркестровые фонограммы. Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера-преподавателя. Каждое упражнение должно быть не более полутора минут. Для художественной гимнастики характерны упражнения в равновесии, повороты, танцевальные виды ходьбы, бега, прыжков, элементы народного танца, упражнения с предметами (мяч, обруч, ленты, скакалки, булавы,

флажки и т.д.). Упражнения художественной гимнастики формируют координацию движений. Они выполняются с разнообразной скоростью и различным напряжением мышц.

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. Сочетание движения и музыки, танцевальный характер упражнений придают им яркую динамическую структуру.

1.3 Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, срок обучения

Продолжительность обучения по программе составляет 10 лет (6 лет для базового уровня, 2 года для углубленного уровня - 1,2 года и 2 года углубленного уровня 3,4 года срок обучения может быть увеличен для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и организации среднего профессионального и высшего образования в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение категории спортивного судьи.

Программа обеспечивает непрерывность образовательного процесса. Спортивный сезон начинается с осени. Набор (индивидуальный отбор) занимающихся и формирование групп осуществляется ежегодно до 01 октября. Программа может быть реализована в сокращенные сроки.

Продолжительность обучения по программе, минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах

Уровни сложности программы	Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Базовый уровень сложности	1 - 2	6	Не менее 15
	3 - 4	7	
	5 - 6	8	
Углубленный уровень сложности	1 - 2	9	Не менее 10
	3- 4	11	

1.4 Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися

Результатом освоения образовательной программы является:

1. В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

2. В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

3. В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

4. В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

5. В предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности;
- предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

6. В предметной области «вид спорта» для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- знание основ судейства по избранному виду спорта.

7. В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;

- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

8. В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней:

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

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

9. В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;

- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

10. В предметной области «хореография и (или) акробатика» для базового и углубленного уровней:

- умение определять средства музыкальной выразительности;

- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

11. В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2. Учебный план по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта по виду спорта «Художественная гимнастика»

2.1 Соотношение объемов обучения по предметным областям

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта по виду спорта «Художественная гимнастика»

Наименование предметных областей	Процентное и количественное в часах соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы						Процентное и количественное в часах соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы			
	1-2 годы обучения		3-4 годы обучения		5-6 годы обучения		1-2 годы обучения		3-4 годы обучения	
	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы
Обязательные предметные области										
Теоретические основы физической культуры и спорта	5	15	4	16	3	15	3	18	5	36
Основы профессионального самоопределения							8	50	10	72
Общая физическая подготовка	35	109	35	146	37	193				
Общая и специальная физическая подготовка							52	326	50	366
Вид спорта - художественная гимнастика	30	94	36	150	40	208	25	157	15	110
Вариативные предметные области										
Различные виды спорта и подвижные игры	15	47	10	42	5	26	3	18	5	36
Судейская подготовка									5	36
Хореография или акробатика	10	32	10	42	10	52	6	37	5	36
Спортивное и специальное оборудование	5	15	5	20	5	26	3	18	5	36
Итого в год	100	312	100	416	100	520	100	624	100	728

2.2 Календарный учебный график

Базовый уровень 1-й, 2-й год*													
Наименование предметных областей	Всего часов год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Обязательные предметные области													
Теоретические основы физической культуры и спорта	15	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2		1
Общая физическая подготовка	109	10	10	10	7	9	9	9	6	8	8	11	12
Вид спорта – художественная гимнастика	94	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	10	9
Вариативные предметные области													
Различные виды спорта и подвижные игры	47	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	5	4
Хореография или акробатика	32	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4		
Спортивное и специальное оборудование	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
Контрольные нормативы	4				2					2			
Итого в год/по месяцам	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

*** 6 часов в неделю**

Базовый уровень 3-й, 4-й год**													
Наименование предметных областей	Всего часов год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Обязательные предметные области													
Теоретические основы физической культуры и спорта	16	16											
Общая физическая подготовка	146	12	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1
Вид спорта – художественная гимнастика	150	12	12	11	12	11	13	10	12	12	12	11	18
Вариативные предметные области													
Различные виды спорта и подвижные игры	42	4	4	4	2	4	2	4	2	4	4	4	4

Хореография или акробатика	42	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
Спортивное и специальное оборудование	20	1	2	2	2	2	2	2	2	1			
Промежуточная аттестация	4				2				2				
Итого в год/по месяцам	416	34	34	34	36	34	34	36	36	36	34	34	34

**** 8 часов в неделю**

Базовый уровень 5-й, 6-й год***													
Наименование предметных областей	Всего часов год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Обязательные предметные области													
Теоретические основы физической культуры и спорта	15	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1
Общая физическая подготовка	193	20	20	17	15	15	15	16	14	14	16	16	15
Вид спорта – художественная гимнастика	208	15	15	18	16	17	18	18	18	20	16	17	20
Вариативные предметные области													
Различные виды спорта и подвижные игры	26	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Хореография или акробатика	52	3	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	2
Спортивное и специальное оборудование	22	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2
Промежуточная аттестация	4				2				2				
Итого в год/по месяцам	520	44	44	44	44	42	43	44	44	43	43	43	42

***** 10 часов в неделю**

Углубленный уровень 1-й, 2-й год****													
Наименование предметных областей	Всего часов год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Обязательные предметные области													
Теоретические основы физической культуры и	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

спорта													
Основы профессионального самоопределения	50					1	2	3	5	9	10	12	8
Общая и специальная физическая подготовка:	326												
- общая физическая подготовка	188	20	17	16	14	16	20	16	16	18	10	15	10
- специальная физическая подготовка	138	15	15	14	13	16	10	13	10	10	8	7	7
Вид спорта – художественная гимнастика:	153	13	17	17	13	17	12	16	16	12	14	3	3
Вариативные предметные области													
Различные виды спорта и подвижные игры	18										6	6	6
Хореография или акробатика	37				6						2	13	16
Спортивное и специальное оборудование	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
Промежуточная аттестация (контрольные испытания)	4				2				2				
Итого в год/по месяцам	624	52	53	51	52	54	48	52	53	53	50	56	50

**** **12 часов в неделю**

Углубленный уровень 3-й, 4-й год*****													
Наименование предметных областей	Всего часов год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Обязательные предметные области													
Теоретические основы физической культуры и спорта	36	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3		
Основы профессионального самоопределения	72					5	8	8	8	8	10	10	15
Общая и специальная физическая подготовка:	366												
- общая физическая подготовка	183	20	17	17	19	13	12	14	14	16	5	18	18
- специальная физическая подготовка	183	20	16	15	20	13	12	14	15	17	5	18	18
Вид спорта – художественная гимнастика	106	8	12	12	7	13	8	14	8	6	15	3	
Вариативные предметные области													
Различные виды спорта и подвижные игры	36										12	12	12

Судейская подготовка	36	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3		
Хореография или акробатика	36	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3		
Спортивное и специальное оборудование	36	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	2	
Промежуточная аттестация (контрольные испытания)	4				2				2					
Итого в год/по месяцам	728	63	60	59	63	59	56	63	60	60	59	63	63	

**** **14 часов в неделю**

2.3 План учебного процесса

Учебный план рассчитан на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировки по индивидуальным планам учащихся и в спортивно-оздоровительных лагере в период их активного отдыха.

Учебный план по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта по виду спорта «Художественная гимнастика»

№ п/п	Содержание занятий Год обучения	Базовый уровень						Углубленный уровень			
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	15	15	16	16	15	15	18	18	36	36
1.1	Место и роль физической культуры	1	1	1		1		1		2	2
1.2	История развития избранного вида спорта	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2
1.3	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесс	1	1		2	1	1		1	2	2
1.4	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	1	1	1	1		1	2	2	2	2
1.5	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1	1	1	1		1	2	1	1
1.6	Гигиенические знания, умения и навыки:	2	1	2	1		1	1	1	1	1
1.7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1	1	1		2		1		1	1
1.8	Основы спортивного питания	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1
1.9	Профессиональная терминология в	1	1		1	1	1	1		3	3

	избранном виде спорта.										
1.10	Требования техники безопасности Меры профилактики, первая помощь	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2
1.11	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом				2	1	1	1	1	2	2
1.12	Профессиональная подготовка		1	1		1	1	1	1	3	3
1.13	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	1		1	1	1	1	2	1	2	2
1.14	Психологическая подготовка	1	1	1	1		1		2	2	2
1.15	Правила судейства и проведение соревнований		1	1	2	2	2	2	2	6	6
1.16	Единая всероссийская спортивная классификация	1		1	1	1	1	1	1	4	4
2	Основы профессионального самоопределения							50	50	72	72
3	Общая физическая подготовка	109	109	146	146	193	193	188	188	183	183
4	Специальная физическая подготовка							138	138	183	183
5	Вид спорта – художественная гимнастика	94	94	150	150	208	208	157	157	110	110
6	Различные виды спорта и подвижные игры	46	47	42	42	26	26	18	18	36	36
7	Инструкторская и судейская подготовка							37	37	36	36
8	Хореография или акробатика	32	32	42	42	52	52	18	18	36	36
9	Спортивное и специальное оборудование	15	15	20	20	26	26	18	18	36	36
	Итого часов в год	312	312	416	416	520	520	624	624	728	728

3. Методическая часть образовательной программы

Учебный план по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта по виду спорта «Художественная гимнастика» включает в себя различные стороны спортивной подготовки:

- Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании;
- Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в художественной гимнастике;
- Техническая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для художественной гимнастики, развития тактического мышления и творческих способностей спортсменов, эффективного применения полученных на тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе;
- Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастера спорта, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях;
- Медико-восстановительные мероприятия – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний.

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям

1. В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» представлены теоретические знания позволяют спортсменкам художественной гимнастики правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой

медицинской помощи, правила соревнований, инструктажи о технике безопасности.

2. В предметной области «общая физическая подготовка» осуществляется комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательных систем, и развитие общей выносливости гимнасток. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать, прыгать, быть физически разносторонне подготовленными спортсменками;

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

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

3. В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» реализуется специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

Основными средствами СФП являются упражнения на развитие основных 7 физических способностей:

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

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

- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

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

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

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

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

4. В предметной области «основы профессионального самоопределения» формирование социально-значимых качеств личности, развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе), развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии, приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся и приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

5. В предметной области «вид спорта» образовательная деятельность направлена на обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта, освоение комплексов специальных физических упражнений, повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов, знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта, формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта, знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства, опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

6. В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» в качестве средств общей физической подготовки используют главным образом отдаленные по структуре от основных упражнений из других видов спорта (акробатики, балета и т.д.). При этом необходимо учитывать закономерности переноса и взаимодействия различных качеств и навыков. Они могут быть положительными, отрицательными и нейтральными. Так, с увеличением силы растет скорость, улучшается координация. Положительный перенос обеспечивает близкие по структуре к основным игровым приемам навыки, совпадающие с игровым режимом мышечной работы.

7. В предметной области «судейская подготовка» тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Обучающиеся тренировочных групп должны овладеть принятой в художественной гимнастике терминологией и уметь проводить строевые порядковые упражнения, овладеть основной и заключительной части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

На тренировочных этапах необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера. Обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, секретаря.

8. В предметной области «хореография и (или) акробатика» реализуется хореографическая подготовка, музыкально-двигательная подготовка и композиционно-исполнительская подготовка.

Хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток. Хореографу, работающему с гимнастками, необходимо считаться с постоянным дефицитом времени, наличие которого объясняется не только тем, что хореография не является основным видом деятельности спортсменок, но который также связан с различными возрастными рамками.

Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений.

Средствами музыкально-двигательной подготовки являются: теоретические основы музыкальной грамоты; специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры.

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

- специальные теоретические занятия;
- практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;
- музыкальные игры - особенно в группах начальной подготовки;
- прослушивание и разбор музыкальных произведений, с последующей творческой импровизацией;

- контрольные занятия - зачеты, которые состоят из сдачи теоретического материала и практических заданий.

Композиционно-исполнительская подготовка - это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности, выразительности и артистизма. Осуществляется на специальных постановочных уроках или во время комплексных занятий.

9. В предметной области «спортивное и специальное оборудование» реализуется формирование системы знаний о подготовка мест занятий, использования качество спортивного инвентаря и оборудования, что имеет важное значение для повышения мастерства гимнасток и обеспечения их безопасности в процессе учебных занятий и соревнований.

3.2. Рабочие программы по предметным областям

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	2	3
1.	Место и роль физической культуры	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовке к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. Формы физической культуры.
2.	История развития избранного вида спорта	Истоки художественной гимнастики. История развития в России и за рубежом. Анализ результатов крупнейших соревнований. Состав сборной России. Перспективы развития художественной гимнастики.
3.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	Календарь спортивных соревнований и деление годичного цикла подготовки на периоды, этапы, мезо- и микроциклы. Краткая характеристика соревнований, объема и интенсивности тренировочных нагрузок на обще-подготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода тренировки. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде
4.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	Правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские

		антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.
5.	Сведения о строении и функциях организма человека	Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате, строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие различных органов и систем организма.
6.	Гигиенические знания, умения и навыки:	Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, к местам занятий физкультурой и спортом: гимнастическому, тренажерному залам, их оборудованию. Навыки личной гигиены.
7.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня спортсменов. Понятие о гигиене занятий спортом и отдыха. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.
8.	Основы спортивного питания;	Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию.
9.	Профессиональная терминология в избранном виде спорта.	Значение и роль профессиональной терминологии. Принципы построения и правила применения терминов. Правила и формы записи упражнений в избранном виде спорта. Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП.
10.	Требования техники безопасности Меры профилактики, первая помощь	Предупреждение спортивного травматизма. Соблюдение правил поведения на занятиях. Дисциплина и взаимопомощь в процессе тренировок. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи и переломы, кровотечения. Причины травм и профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание. Средства закаливания и методика их применения.

11.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом	Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основы спортивного массажа. Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после. Противопоказания массажу.
12.	Профессиональная подготовка	Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Методика обучения упражнениям. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.
13.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	Форма, вес, окраска, условия хранения и транспортировки спортивного инвентаря, а также спортивной экипировки.
14.	Психологическая подготовка	Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний. Сущность и значение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном и соревновательном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки. Специально-психологическая подготовка.
15.	Правила судейства и проведение соревнований	Значение соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Главная судейская коллегия. Судейские бригады. Права и обязанности судей. Классификация сбавок. Технический регламент. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований.
16.	Единая всероссийская спортивная классификация	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.

Предметная область «Общая физическая подготовка»

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

2. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

3. Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

4. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

5. Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

6. Упражнения для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

Спортивные и подвижные игры:

Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками.

«Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» – ползание на коленях.

«Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

Специальная физическая подготовка:

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

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

Примечания:

- упражнения включаются в каждый урок;
- упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек второго года обучения усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

2. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:

Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 180-360 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

3. Упражнения для развития координации движений:

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

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

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

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

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

Предметная область «Основы профессионального самоопределения»

Программа в данной предметной области строится на профориентационной работе и ведется посредством формирования интереса к профессии. Задача - заложить у обучающихся механизмы самореализации, саморазвития, самовоспитания, необходимые для осуществления деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Систематическая работа по формированию интереса к профессии тренера-преподавателя через учебно-тренировочное занятие будет способствовать формированию внимания и заинтересованности этой профессией, интереса и уважения к педагогическому труду, повышению уровня знаний, приобретению профессионально-педагогических навыков, воспитанию чувства ответственности, гражданственности, оптимизма, уверенности в завтрашнем дне.

Ориентация обучающихся на выбор профессии должна проходить на протяжении всего периода обучения в ДЮСШ, начиная с первого года базового уровня освоения программного материала. В этот период необходимо прививать любовь к труду с развитием и закреплением познавательных интересов обучающихся.

Организацию профессиональной ориентации в ДЮСШ делится на три этапа, каждый из которых имеет свои задачи, средства и методы.

Первый этап профессиональной ориентации включает работу с обучающимися 1-4 года обучения базового уровня. Задачи этого этапа заключаются в следующем: формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, труду тренера, преподавателя; выявление первоначальных профессиональных намерений, склонностей и интересов у юных спортсменов; воспитание основ нравственного, идейного и трудового характера при выборе школьниками-спортсменами профессионального жизненного пути.

Для решения этих задач необходимо проведение учебно-тренировочных занятий на высоком методическом уровне; экскурсии в институт физической культуры; встречи с ветеранами спорта, заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами школы, города, страны; обсуждение прочитанных книг, просмотренных кинофильмов, телепередач о спорте; беседы о значении физической культуры и др.

Примерный план работы по профессиональной ориентации с обучающимися 1-4 года обучения базового уровня включает: изучение личности учащегося определение у него педагогических способностей, интереса к педагогической деятельности, сдача норм ГТО, общефизической подготовки и др.; проведение бесед на спортивную тематику: история развития физической культуры и спорта, выдающиеся спортсмены, педагоги и тренеры, труд учителя физкультуры; проведение экскурсий в средние и высшие учебные заведения спортивно-педагогического профиля, ДЮСШ,

спортивные общества; приобретение практических навыков судейства внутришкольных соревнований и другие мероприятия.

Второй этап профессиональной ориентации с обучающимися 5-6 года обучения на базовом уровне решает следующие задачи: оказание помощи спортсменам в поиске своего призвания; содействие учащимся в углубленном знакомстве с будущей профессией; формирование профессионального идеала, правильной самооценки.

Для решения этих задач необходимо проведение индивидуальных бесед, диспутов, встреч со студентами и преподавателями института физической культуры, выпускниками ДЮСШ; шефской помощью в работе с обучающимися; изучение специальной литературы по избранной профессии и др.

Примерный план работы по профессиональной ориентации с обучающимися 5-6 года обучения базового уровня включает: изучение личности учащегося, его интересов и способностей, а также склонности к педагогической деятельности. Проведение бесед на различные темы спортивного характера: институт физической культуры и подготовка кадров в нем; роль и значение физической культуры в народном хозяйстве; правильная самооценка и ее роль в профессиональном самоопределении; о чемпионах мира и Олимпийских игр; физическая культура в жизни замечательных людей; гигиена и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом и др.; организация встреч с ветеранами спорта; проведение регулярных сообщений о новостях спортивной жизни, пресс-конференций с ведущими тренерами и их спортсменами; оформление и обновление стендов о спортсменах-выпускниках школы, написание реферата "Спортивная жизнь моих родителей"; проведение экскурсий в спортобщества; проведение трудовых десантов по ремонту спортивного инвентаря и оборудования школы; оказание помощи тренеру-преподавателю в проведении тренировочных занятий, физкультурно-массовой и спортивной работе - проведение разминки, осуществление роли «старшего» в группе, на отделении; организация и проведение соревнований с приобретением определенных знаний, умений и навыков этой работы.

Третий этап профессиональной ориентации с обучающимися на углубленном уровне программы 1-4 года обучения - это этап профессионального самоопределения обучающихся. На данном этапе решаются следующие задачи: организация практической деятельности в избранной профессии; проверка склонностей и способностей и дальнейшее их развитие; формирование устойчивого профессионального интереса; стимулирование учащихся к самостоятельной работе над собой по формированию необходимых профессиональных умений; формирование личностных профессиональных ценностей.

Для решения поставленных задач рекомендуются следующие формы и методы: индивидуальные беседы; консультации с акцентированием внимания не только на положительных сторонах профессии, но и на ее

трудностях; конкурсы по "защите" будущей профессии; написание рефератов, сочинений по избранной специальности.

Профессиональная направленность (устойчивое стремление человека заниматься педагогической деятельностью) в сфере физической культуры и спорта формируется на базе двух мотивационных образований - так называемой "любви к детям" и интереса к физической культуре и спорту.

Интерес к физической культуре является вторым основным мотивом, формирующим педагогическую направленность учителя физической культуры. Спортивная направленность юношей и девушек, занимающихся спортом, должна пробудить интерес к физкультурно-педагогической деятельности, желание сделать сильными, бодрыми, здоровыми других людей, в частности детей.

Направленность тренера – преподавателя на свою работу выражается в увлеченности ею. Она становится смыслом его жизни. Это приводит к двум следствиям. С одной стороны, любовь к своему делу заставляет тренера постоянно совершенствовать свое мастерство, интересоваться работой своих коллег, оказывать им помощь, самому выбирать полезное для своей работы, то есть быть активным творческим работником. С другой стороны, ученики, если чувствуют, что занятия с ними являются для учителя не тяжелой обязанностью, а удовольствием, отвечают ему взаимностью.

Предметная область «Вид спорта»

В подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

Компоненты подготовки	Направленность работы
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

Беспредметная подготовка - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки. Упражнения без предмета являются базой технической подготовки. К ним относятся все «элементы тела»- волны, наклоны, прыжки и равновесия. Эти упражнения выполняются на каждом занятии, предпочтительно в основной части в виде комплексов упражнений или поточным методом.

Классификация упражнений беспредметной подготовки

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
Расслабления	простые	
	посегментные	
	стекание	
Волны	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
Взмахи	передне-задние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	45 ⁰ , 90 ⁰ (горизонтальные), 135 ⁰ и ниже (низкие)
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
		на одной ноге, носке
		на коленях, на одном колене
		в выпадах
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по амплитуде наклона	высокие, горизонтальные (90 ⁰), низкие (135 ⁰ и ниже)
	по амплитуде отведения свободной ноги	45 ⁰ , 90 ⁰ , 135 ⁰ , 180 ⁰ и более градусов
	по положению свободной ноги	прямая и согнутая (по способу сгибания пасса, аттитюд, кольцом)
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в

		противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно)
	по продолжительности	90 ⁰ , 180 ⁰ , 360 ⁰ , 540 ⁰ и 720, трех-, четырех (и т.д.) оборотные
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись, кольцо двумя
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь, в кольцо, касаясь в кольцо
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан, жэтэ антурнан в кольцо, жэтэ антурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища ¼, ½, «бедуинский»
	толчком одной, приземление на маховую со сменой ног	вперед, сзади, перекидной, разноименный перекидной
Акробатические элементы		
а) статические положения:		
мосты	на двух и одной ногах, руках	
шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	

б) динамические движения		
перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно
	по соединениям	в стойку на голове, в стойку на руках
перевороты (медленные темповые)	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по способу опоры	через касание двумя руками, одной рукой на предплечьях
сальто	по направлению	вперед, назад, в сторону
	без и с поворотом вокруг продольной оси - «твист»	
	однооборотные и 2-4 оборотные	
Партерные элементы		
седы	обычный, на пятках (е) бедре, ноги врозь, углом	
упоры	присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади	
положения лежа	на спине, животе, боку,	
движения	повороты, переползания, перекаты	
Ходьба и бег спортивные виды ходьбы	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприсяде, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
специфические виды ходьбы и бега	мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий	

Упражнений беспредметной подготовки распределяются в рабочей программе по годам обучения следующим образом:

Базовый уровень 1-2 года обучения	
1-й год обучения	<p>1. Повороты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - переступание, скрестный, одноименный на 180 , нога на пассе <p>2. Равновесия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на пассе - в полуприседе - переднее - на колене нога вперед <p>3. Волны:</p> <ul style="list-style-type: none"> - руками - расслабление рук - волна вперед <p>4. Наклоны и гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> - из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола - из и.п.- о.с.- стойка ноги врозь- в сторону - из и.п.- о.с.- стоя на коленях- назад, до касания руками пола - мост стоя - шпагаты со скамейки <p>5. Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на двух, поджатые, в полном седее, галопы, козлик с поворотом, касаясь, касаясь толчком двумя, казачок <p>6. Контроль техники исполнения элементов</p>
2-й год обучения	<p>1. Повороты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - одноименные (на 360 градусов, нога на пассе на 360, нога впереди - казачок <p>2. Равновесия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - переднее вертикальное « арабеск» - атитюд - боковое с помощью на правую и левую ногу - в кольцо <p>3. Волны:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вперед и обратная - руками <p>4. Наклоны и гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> - из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола - из и.п.- о.с.- стойка на одной ноге- наклон в назад - из и.п.- о.с.- стоя на колене одной ноги, глубокий наклон назад - мост стоя - шпагаты со стула - подъем волной - ловля ноги в кольцо из положения лежа - вращение в шпагате с наклоном вперед

	<ul style="list-style-type: none"> - переворот в кобру - стойка на локтях вперед и назад <p>5. Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в кольцо, « чупа – чупс», с поворотом вокруг себя, толчком двух , казачок, касаясь, шагом, касаясь в кольцо касаясь толчком двумя <p>6. Комбинации из различных элементов тела – 5 часов</p> <p>7. Контроль техники исполнения элементов</p>
<p>Базовый уровень 3-4-5-6 года обучения</p>	
<p>3-й, 4-й год обучения</p>	<p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кабриоль - казачок, казачок с поворотом - подбивной, касаясь - касаясь в кольцо, касаясь со сменной ног - касаясь прогнувшись - касаясь с поворотом - касаясь прогнувшись с поворотом - шагом - тройной прыжок шагом - шагом в кольцо - шагом прогнувшись - шагом с поворотом - шагом прогнувшись с поворотом <p>Равновесия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в кольцо - в кольцо без помощи - в затяжку - « планше» - заднее - боковое с отклоном - « качели» - подъем волной <p>Повороты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - арабеск - аттитюд - в кольцо - кольцо без помощи - в затяжку - « планше» - шпагат вперед (в сторону) с помощью на 360 - в пассе на 720 градусов - фуэте на 720 градусов (с одним опусканием на пятку) <p>Гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мост в затяжку - стойка на локтях

	- переводы ног в различных направлениях - перевороты различных форм - шпагаты на провисание
5-й, 6-й год обучения	Совершенствование навыка выполнения элементов гибкости, поворотов, прыжков, равновесий; комбинаций из различных элементов тела
Углубленный уровень обучения	
	Элементы с повышенной сложностью, комбинации из различных элементов

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

Классификация упражнений с предметами

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

	по телу	по кистям, одной и двумя руками, по груди и плечам, по передней, задней, боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях
Вращения	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
	на туловище	без и со смещением
	на ногах	на двух и одной, свободной и опорной
Вертушки	на полу	без и со смещением
	на теле	на руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям, без и со смещением
Обкрутки	рук (и)	кисти, кистью, предплечья, плеча, всей руки
	туловища	шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища
	ног (и)	стопы, голени, всей ноги
Фигурные движения	круги восьмерки	малые, средние и большие в разных плоскостях
	спирали, змейки, мельницы	вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях
Прыжки через предмет	с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела
	через движущийся предмет	катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по и над полом,
Элементы входом в предмет	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу
	набрасыванием	горизонтально и с вращением вперед, назад, и в сторону
	гомом, прыжком	в специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся и т.д.)
Складывание предметов	соединением концов поочередными перехватами	перед собой, сзади, сбоку, над и за головой
	задеванием части тела обкручиванием	рук (и), ног (и), туловища

Базовый уровень 1-2 года обучения	
1-й год обучения	<p>Скакалка</p> <ul style="list-style-type: none"> - качания и махи (одной и двумя руками) - круги (два конца скакалки в двух руках, скакалка сложена вдвое) - вращение вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях) - восьмерка скакалкой (одной и двумя руками) - броски (сложить вдвое, втрое) - закручивание и раскручивание - прыжки вперед и назад (на двух ногах, с ноги на ногу) - бег, вращая вперед, назад - эшапе - прыжки вперед в двое сложенную скакалку - мельница <p>Обруч</p> <ul style="list-style-type: none"> - разнообразные хваты - передачи - вращения в лицевой плоскости - вращения на шее, на талии - прыжки в обруч вперед и назад - вертушка на полу - вертушка вокруг кисти - кат по полу
2-й год обучения	<p>Скакалка</p> <ul style="list-style-type: none"> - махи и круги скакалкой, сложенной вдвое во всех плоскостях - восьмерка вперед и назад - броски и ловля (за середину, за один конец, за два конца) - вертикальная мельница хватом за середину - двойное эшапе в горизонтальной и в лицевой плоскости - прыжки скрестно вперед и назад - прыжки в полном седе - прыжки с двойным вращением - козлики с поворотом - широкие прыжки через скакалку: касаясь, казачок, касаясь в кольцо, касаясь прогнувшись, шагом <p>Мяч</p> <ul style="list-style-type: none"> - удержание мяча - передача мяча из рук в руку - обволакивания двумя руками <p>1.- отбивы многократные</p> <ul style="list-style-type: none"> - отбивы со сменой ритма - отбивы разными частями тела

	<ul style="list-style-type: none"> - выкруты и восьмерки - перекаты по двум рукам - перекат по спине - нестабильный баланс на шее - бросок, отбив-ловля одной рукой - бросок, присед-ловля одной рукой - отбив, кувырок-ловля - маленькие броски <p>2. Движения с партнером:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отбивы друг другу - переброски - чередование отбивов и перекатов <p>Обруч</p> <p>1.- разнообразные хваты</p> <ul style="list-style-type: none"> - махи и передачи (перед и за телом) - вращение на кисти в лицевой, в горизонтальной и боковой плоскостях - вертушки вокруг кисти - вертушки без помощи - вертушки с передачей - прыжки в обруч - широкие прыжки в обруч - большие перекаты по телу и полу - бросок и ловля двумя руками - вращение обруча на отдельных частях тела (на шее, на талии на ноге) <p>2. Движения с партнером:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекаты друг другу - перекаты друг другу двух обручей
<p>Базовый уровень 3-4-5-6 года обучения</p>	
<p>3-й, 4-й год обучения</p>	<p>Скакалка</p> <p>1. Прыжки с двойным вращением вперед и назад серии прыжков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - козлик с поворотом - скрестные прыжки вперед и назад <p>броски и ловля скакалки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в боковой плоскости - в лицевой плоскости - с проходом - из-за спины - без помощи - двойное эшапе во всех плоскостях - DER(бросок с вращательным движением) - элементы мастерства

	<p>2. Движения с партнером:</p> <ul style="list-style-type: none"> - переброски скакалки друг другу (в боковой и лицевой плоскостях) - скрестные прыжки вперед и назад <p>броски и ловля скакалки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в боковой плоскости - в лицевой плоскости - с проходом - из-за спины - без помощи - двойное эшапе во всех плоскостях - DER(бросок с вращательным движением) - элементы мастерства <p>Обруч</p> <p>1. Перекаты обруча по телу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - переброски под различными частями тела - вращение обруча на различных частях тела, в движении и на трудности тела - броски (в лицевой, боковой плоскостях, из-за спины) <p>2. Движения с партнером, переброски друг другу в лицевой и боковой плоскостях</p> <p>Мяч</p> <p>1. Перекаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекаты по различным частям тела - по ногам - по телу лежа на полу - восьмерки и выкруты - броски и ловля на трудности тела - нестабильный баланс - отбивы без помощи - DER (броски с вращением тела) - элементы мастерства <p>2. Движения с партнером</p> <p>Булавы</p> <ul style="list-style-type: none"> - покачивания во всех плоскостях - средние круги во всех плоскостях <p>1. Мельницы на различных плоскостях</p> <ul style="list-style-type: none"> - ассиметричная работа булав - улита, обратная улита - перекаты булав по рукам, по телу - обволакивания булав - маленькие броски различными способами - одной булавой и двух - броски без помощи
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> - броски под ногой - ассимитричные броски - каскад - поточные - DER (броски с вращение тела) - элементы мастерства <p>Различные способы ловли:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ловля без зрительного - ловля без помощи рук - ловля под ногой - с немедленным выбросом <p>2. Движения с партнером</p> <p>Лента</p> <ul style="list-style-type: none"> - спираль - змейка вертикальная и горизонтальная - широкие круги в боковой и в лицевой плоскости - проходы над лентой и в ленту - броски - DER (бросок с вращательными движениями)
<p>5-й год обучения</p>	<p>Скакалка</p> <p>1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках</p> <ul style="list-style-type: none"> - проходы в скакалку во время трудности тела - серия двойных прыжков - козлики с поворотом - вращения, проходы, эшапе на поворотах и равновесиях <p>2. Большие броски</p> <p>3. Различные способы ловли после больших бросков</p> <p>4. DER</p> <p>5. Элементы мастерства</p> <p>6. Эшапе во всех плоскостях</p> <p>Обруч</p> <p>1. Работа предметом на трудности тела и в танцевальных дорожках</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекат по телу во время полета трудности прыжка - вертушки, перекаты и вращения во время трудности <p>2. Большие броски</p> <p>3. Различные способы ловли после больших бросков</p> <p>4. Движения с партнером: переброски, стоя спиной друг к другу, боком</p> <p>5. DER</p> <p>6. Элементы мастерства</p> <p>Мяч</p> <p>1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных</p>

	<p>дорожках</p> <p>2. Перекаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - по разным частям тела - по ногам - по телу, лежа на полу - восьмерки и выкруты - отбивы - нестабильный баланс - броски и ловля на прыжках <p>3. Движения с партнером</p> <p>4. DER</p> <p>5. Элементы мастерства</p> <p>Булавы</p> <ul style="list-style-type: none"> - покачивания во всех плоскостях - средние круги во всех плоскостях <p>1. Мельницы на различных плоскостях</p> <ul style="list-style-type: none"> - ассиметричная работа булав - улита, обратная улита - перекаты булав по рукам, по телу - обволакивания булав - маленькие броски различными способами - одной булавой и двух - броски без помощи - броски под ногой - ассимитричные броски - каскад - поточные - DER (броски с вращение тела) - элементы мастерства <p>Различные способы ловли:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ловля без зрительного - ловля без помощи рук - ловля под ногой - с немедленным выбросом <p>2. Движения с партнером</p> <p>Лента</p> <p>1. Работа предметом на трудностях и в танцевальных дорожках</p> <ul style="list-style-type: none"> - восьмерки - перекаты, обволакивания, отбивы палочки - широкие и средние круги - проходы над лентой - бросок бумерангом во время поворота - спирали с широким круговым движением и изменением
--	--

	<p>плоскости во время движения или трудности тела</p> <ul style="list-style-type: none"> - передача ленты из одной кисти в другую, во время трудности - работа без помощи <ol style="list-style-type: none"> 2. Большие броски 3. Различные способы ловли после больших бросков 4. DER 5. Элементы мастерства
<p>6-й год обучения</p>	<p>Скакалка</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Работа предметом на трудности тела: <ul style="list-style-type: none"> - вращения - восьмерки - эшапе - проходы 2. Большие броски: <ul style="list-style-type: none"> - из-за спины - ногой - ногой во время прыжка 3. Различные способы ловли после больших бросков <ul style="list-style-type: none"> - скоординированные с выполнением поворота, прыжка, равновесия или элемента на гибкость - ловля без зрительного контроля - ловля за спиной - ловля без помощи рук - смешанная ловля (кисть-стоя) 4. Движения с несколькими партнерами, выполнение одновременно 5. DER 6. Элементы мастерства <p>Обруч</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Работа предметом на трудностях тела и танцевальных дорожках <ul style="list-style-type: none"> - вращения с помощью и без помощи - вертушки - передачи - перекаты - отбивы - проходы 2. Большие броски и отбивы: <ul style="list-style-type: none"> - из-за спины - ногой - под одной ногой во время прыжка 3. Различные способы ловли после больших бросков : <ul style="list-style-type: none"> - скоординированные с выполнением поворота, прыжка,

	<p>равновесия или элемента на гибкость</p> <ul style="list-style-type: none"> - ловля за спиной, без зрительного контроля - ловля на разные части тела - с немедленным выбросом <p>4. DER</p> <p>5. Элементы мастерства</p> <p>6. Движения с партнером</p> <p>Мяч</p> <p>1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекаты - выкруты - обволакивания - отбивы <p>2. Большие броски</p> <ul style="list-style-type: none"> - из-за спины - без помощи - под одной ногой во время прыжка <p>3. Различные способы ловли после больших бросков :</p> <ul style="list-style-type: none"> - одной рукой - за спиной без зрительного контроля - без помощи рук - с немедленным выбросом <p>4. Движения с партнером</p> <p>Булавы</p> <p>1. Работа предметом на трудности тела и танцевальных дорожках</p> <ul style="list-style-type: none"> - средние и широкие круги в различных плоскостях - ассиметричная работа - мельницы во всех плоскостях - перекаты по рукам по телу - обволакивания - постукивания - маленькие броски - улиты <p>2. Большие броски</p> <ul style="list-style-type: none"> - одной булавой - двумя булавами - без помощи - под одной ногой - ассиметричные броски - каскад - поточные <p>3. Различные способы ловли после больших бросков :</p>
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> - без зрительного контроля - без помощи рук - под одной ногой во время прыжка <p>4. DER</p> <p>5. Элементы мастерства</p> <p>6. Движения с партнером</p> <p>Лента</p> <p>1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках</p> <ul style="list-style-type: none"> - спирали - змейки - широкие и средние круги - проходы над лентой и в ленту - восьмерки - перекаты - обволакивания - отбивы палочки <p>2. Большие броски:</p> <ul style="list-style-type: none"> - за палку - за ленту - без зрительного - без помощи - бумерангом <p>3. Различные способы ловли после больших бросков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ловля без зрительного контроля - ловля без помощи рук - ловля под ногой - с немедленным выбросом <p>4. DER</p> <p>5. Элементы мастерства</p> <p>6. Движения с партнером</p>
Углубленный уровень 1-2 года обучения	
	<p>Скакалка, обруч, мяч, булавы, лента; выполнение ранее изученных элементов с предметами</p> <p>1. DER</p> <p>2. Элементы мастерства</p>
Углубленный уровень 3-4 года обучения	
	<p>Совершенствование выполнения ранее разученных технических и фундаментальных групп</p> <p>Совершенствование DER и мастерства с предметами</p> <p>Развитие творческой фантазии занимающихся, обучение правилам составления комбинаций с предметом</p>

Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»

Многолетний процесс подготовки спортсменов в любом виде спорта, особенно на начальном этапе, не обходится без игрового метода тренировки и подвижных игр как средства тренировки. Развивающее и воспитывающее воздействие игровой деятельности настолько велико, что предоставляет широкие возможности для целенаправленного использования её в педагогическом процессе. Игра может выступать не только в качестве средства нравственного воспитания и физической подготовки, но и являться методом развития и обучения. Весьма актуальным является вопрос применения игрового метода в учебном процессе по гимнастике.

Специфичность гимнастических упражнений предъявляет к физической и психической подготовленности учащихся особые требования. Многие гимнастические упражнения для занимающихся являются совершенно новыми формами согласования движений. Кроме того, обучение этим движениям связано с требованием выполнять упражнения в гимнастическом стиле. Все это для большинства учащихся не привычно и сложно, и поэтому зачастую основано на проявлении значительных волевых усилий. Возникающее при этом состояние психической напряженности ухудшает внимание и работоспособность занимающихся, вызывает утомление.

Подвижные игры на занятиях спортивной гимнастикой используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач с учетом их физического и умственного развития и естественной жизненной подготовленности. Весь объем используемых для этого игр можно разделить на 2 группы. В первую группу включаются игры для развития качеств и способностей, обеспечивающих овладение данным видом спорта. Вторую группу составляют игры для изучения техники движений видов спорта.

В учебно-тренировочном процессе по художественной гимнастике планируются и используются, следующие игры:

- «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками;
- «Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах;
- «Резвые мышата» – ползание на коленях;
- «Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом;
- «Сигнал» -формирование навыка опоры руками в гимнастических прыжках, развитие быстроты двигательной реакции, ловкости, произвольного внимания;
- «Кто приземлится дальше?» - совершенствование развитие скоростно-силовых способностей силы рук, координации движений;
- «Ловля кузнечиков» с прыжками - развивает прыгучесть, быстроту, координацию движений;
- «Акробатическая цепочка» - совершенствование акробатической связки;

- «Быстрые перекаты» - совершенствование переката и развитие скоростно-силовых способностей;
- «Совушка» - разнообразные команды на развитие внимания;
- «Ловцы и раки» - развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Предметная область «Судейская подготовка»

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах. Рабочая программа в предметной области по судейской практике предусматривает следующие этапы реализации:

Базовый уровень 3-4-5-6 года обучения	
3 год обучения	Знакомство с теорией судейства. Правила и обязанности судей.
4 год обучения	Классификация ошибок в упражнениях без предмета и с предметами
5 год обучения	Технический регламент соревнований. Состав судейских бригад. Обязанности судьи-ассистента.
6 год обучения	Техническая ценность композиций. Артистическая ценность композиций. Техника исполнения. Семинарские занятия по судейству упражнений без предмета и с различными предметами
Углубленный уровень 1-2 года обучения	
1 год обучения	Обязанности главного судьи соревнований. Обязанности главного секретаря соревнований. Обязанности судьи при участниках
2 год обучения	Обязанности судьи-хронометриста. Судейство бригады Е, А, Д1, Д2. Практика судейства. Правила заполнения судейских карточек.

Предметная область «Хореография и (или) акробатика»

Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка двигательного обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

Базовый уровень 1-2 года обучения	
1-й год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - волны руками (вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные) - позиции рук и ног - классический экзерсис лицом к станку: <ul style="list-style-type: none"> - Plié по 1, 2, 5 позиции; - BATTEMENT TENDU по 1 позиции по всем направлениям; - BATTEMENT TENDU JETÉ по 1 позиции по всем направлениям; - ROND DE JAMBE PAR TERRE; - BATTEMENT FONDU по всем направлениям; - BATTEMENT FRAPPÉ по всем направлениям; - BATTEMENT RÉLEVÉLÉNT по всем направлениям; - BATTEMENT DÉVELOPPÉ в сторону; - GRAND BATTEMENT по всем направлениям. - PORT DE BRAS. - упражнения на развитие координации - ALLEGRO: <ul style="list-style-type: none"> - TEMPS SAUTE по всем позициям; CHANGE MENT DE PIED;
2-й год обучения	<p>Классический экзерсис за одну руку:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разминка у станка; - Plié по 1, 2, 4, 5 позиции; - BATTEMENT TENDU по 5 позиции по всем направлениям; - BATTEMENT TENDU JETÉ по 5 позиции по всем направлениям; - ROND DE JAMBE PAR TERRE; - BATTEMENT FONDU ; - BATTEMENT FRAPPÉ; - BATTEMENT RÉLEVÉLÉNT; - BATTEMENT DÉVELOPPÉ по всем направлениям; - GRAND BATTEMENT. <p>Классический экзерсис на середине зала:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plié по 1, 2, 4, 5 позиции; - BATTEMENT TENDU по 5 позиции по всем направлениям;

	<ul style="list-style-type: none"> - BATTEMENT TENDU JETÉ по 5 позиции по всем направлениям; - ROND DE JAMBE PAR TERRE; - BATTEMENT FONDU BATTEMENT RÉLEVÉLENT; - BATTEMENT DÉVELOPPÉ по всем направлениям; - GRAND BATTEMENT. - Вращение на подскоках; шене. пируэт en dedans по 6 позиции вправо и влево; <p>пируэт с ногой на 90 градусов.</p> <p>ALLEGRO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - TEMPS SAUTE по всем позициям; - CHANGE MENT DE PIED; - PETIT PAS ECHAPPE. <p>PORT DE BRAS.</p> <p>Танцевальные комбинации на материале русского танца.</p>
Углубленный уровень 3-4-5-6 года обучения	
3-й год обучения	<p>Изучение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rond de jambe en l'air - Developpe; releve lent в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами. - Упражнения на растягивание у станка. - Grand battement jete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями. <p>Вращение на середине зала: пируэт в позе аттитюд, пируэт в позе аттитюд с добавлением П формы, пируэт андедан и андеор из 4 позиции; поворот в кольцо; поворот с захватом ноги вперед, фуэте.</p> <p>На середине: основы современной хореографии.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперед-назад, из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом. 2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист. 3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед и назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. 4. Бедра: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка». 5. Руки: круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты. 6. Ноги: переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений, как по

	<p>параллельным, так и по выворотным позициям. Классический экзерсис у опоры и на середине зала. Контрольный урок.</p>
4-й год обучения	<p>Классический экзерсис на полупальцах у станка и на середине зала. Народный станок: Приседания; Упражнения на развитие подвижности стопы; Маленькие броски ногой; Круг ногой; «Каблучное упражнение»; Упражнения с ненапряженной стопой; Низкие и высокие развороты бедра; Подготовка к "верёвочке" и "верёвочка"; Дробные выстукивания; Мягкое «вынимание» ноги; Упражнения на технику исполнения; Большие броски ногой; Наклоны туловища, «растяжки»</p>
5-й год обучения	<p>1.Классический экзерсис 2.Народно-сценический танец 3.Упражнене для показательных выступлений в народном стиле 4.Контрольный урок</p>
6-й год обучения	<p>Классический экзерсис у станка и на середине зала 2.Народно-сценический танец 3. Современная хореография 4.Упражнене для показательных выступлений 5.Упражнения на вращения 6.Контрольный урок</p>
Углубленный уровень 1-2 года обучения	
1-й и 2-й год обучения	<p>1.Разминка, разогревание мышечных групп 2.Классический экзерсис</p>
Углубленный уровень 3-4 года обучения	
3-й и 4-й год обучения	<p>1.Разучивание новых комбинаций 2.Закрепление сложных координационных комбинаций 3.Упражнения на гибкость 4.Упражнение на вращение 5.Упражнение на расслабление</p>

Композиционно-исполнительская подготовка реализуется на базовом и углубленном уровне и предусматривает следующие виды деятельности:

Базовый уровень 3-4-5-6 года обучения	
3-й год обучения	Общие понятия и классификация композиций. Особенности композиционного строения.
4-й год обучения	Техничность, амплитудность, соединение элементов
5-й год обучения	Принципы составления учебных комбинаций для классификационной программы. Принципы составления композиций для показательных выступлений.
6-й год обучения	Особенности композиционного строения различных упражнений гимнастического многоборья (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента) Подбор элементов с предметом и без предмета, особенности выражения музыкального образа
Углубленный уровень 1-2 года обучения	
1-й год обучения	Композиционное построение упражнений младших разрядов Подбор бонусов тела, предмета и мастерства Композиционное составление схем для показательных выступлений. Подбор музыкального произведения
2-й год обучения	Особенности композиционного построения танцевальных схем по программе I разряд, КМС, МС Особенности композиционного построения танцевальных схем для групповых выступлений Особенности композиционного построения танцевальных схем для групповых выступлений

Предметная область «Спортивное и специальное оборудование»

1. Булава гимнастическая. Спортивный снаряд в упражнениях по художественной гимнастике. Длина – 410-520 мм. Вес – 150 гр., диаметр головки булавы – 30 мм. Материал: древесина твердых пород, пластмасса. Может быть изготовлена из металлического стержня, на одном конце которого укреплен деревянный шарик, а на другом – деревянная фигура грушевидной формы. Цвет – любой, кроме золотого, серебряного и бронзового.

2. Зеркала. Предназначены для самоконтроля осанки и правильности выполнения упражнений. Размеры зеркал могут быть различными (рекомендуемые: максимальная ширина и высота – 1600х2000 мм, толщина – 4 мм, легкие при перемещении). Зеркала безопасны в эксплуатации, т.к. с обратной стороны на поверхность нанесена защитная пленка, что исключает

осыпание при повреждении. Для удобства транспортировки зеркала иногда снабжены колёсиками.

3. Ковер гимнастический. Используется для занятий художественной гимнастикой. Размер – не менее 10x10 м. Материал основы - пенополиэтилен с закрытой структурой пор. Материал покрытия - специальный ковролин в качестве верхнего слоя и несколько слоев пенополиэтилена различной плотности, склеенных вместе для равномерного распределения динамической нагрузки. Может использоваться для занятий акробатикой, выполнения общефизических упражнений

4. Лента гимнастическая. Предмет в художественной гимнастике. Состоит из палочки и самой ленты. Длина ленты - 5-6 м, ширина ленты - 20-60 мм, материал – атлас или другой материал, цвет любой, кроме золотого, серебряного и бронзового. Длина палочки - 400-600 мм, диаметр - 10 мм, материал – дерево или пластмасса. Лента крепится к палочке шнуром длиной 70 мм.

5. Мат акробатический. Используется для страховки во время занятий гимнастикой. Размер – 1x2 м, толщина - от 5 см и больше.

6. Мат гимнастический. Применяется в качестве мягкого и упругого покрытия на пол при выполнении гимнастических упражнений. Размер – 2x1x0,1 м. Состоит из чехла (тент, ПВХ, искусственная кожа) и набивки на основе пенополиуретана (поролон) плотностью 25 г/см³. Для удобства переноски предусмотрены ручки. Может использоваться для выполнения общефизических упражнений

7. Мяч гимнастический юниорский. Предназначен для занятий с элементами художественной гимнастики. Развивает координацию движений, меткость, силу и гибкость. Диаметр – 10-15 см, вес – 300 гр. Материал – каучук, мягкий пластик.

8. Обруч гимнастический. Спортивный снаряд в упражнениях по художественной гимнастике. Внутренний диаметр – 900 мм, диаметр трубы – 14 мм, материал – алюминий, сталь, пластмасса.

3.3 Объем учебных нагрузок

Уровень сложности	Год обучения	Максимальное кол-во часов в неделю	Занятий в неделю	Максимальное кол-во часов в год
Базовый	1-2-ой	4-6 часов	3-4	312 часов
	3-4-ый	6-8 часов	3-4	416 часов
	5-6-ой	8-10 часов	4-5	520 часов

Углубленный	1-2-ой	10-12 часов	4-5	624 часа
	3-4-ый	12-14 часов	5-6	728 часов

3.4 Методические материалы

Основными формами проведения учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочное занятие с группой, проводимое в соответствии с утвержденным расписанием;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в парах и группах;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов;
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленности занимающихся и их физическим развитием;
- надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств;
- необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности занимающихся, которые базируются на следующих методических положениях:

- строгая преемственность задач, средств, методов тренировки детей, подростков и юниоров;
- возрастание объема средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно изменяется (на этапе предварительной подготовки и начальной спортивной специализации удельный вес ОФП к общему объему тренировочных нагрузок больше чем СФП, а с этапа углубленной тренировки удельный вес объема СФП по отношению к ОФП постепенно увеличивается);
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом периодов полового созревания.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте менее подвержены совершенствованию. Важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, общей выносливости и силы и те тех из них, которые имеют под собой различные физиологические механизмы.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели и физические качества	Девочки, возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+			
Мышечная масса					+	+	+	+			
Быстрота		+	+	+				+	+	+	
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+	+	+			
Сила						+	+		+	+	
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+	

Анаэробные возможности								+	+	+	
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности		+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Учебно-тренировочные занятия по художественной гимнастике проводятся в оборудованном спортивном зале, в форме урока по общепринятой схеме. После проведения общей разминки необходимо выделять 5-10 мин. на индивидуальную разминку, где применяются специальные физические упражнения для подготовки к упражнениям основной части с учетом поставленных задач данного тренировочного занятия.

В основной части занятия изучается и совершенствуется техника упражнений. Количество повторений каждого упражнения или соединения должно быть таким, чтобы было обеспечено создание устойчивого двигательного навыка.

На этапах ознакомления, начального освоения и совершенствования двигательных действий возможно применение следующих разновидностей физической помощи:

- «Страховка» – готовность тренера при неудачном выполнении упражнения предотвратить возможное падение или травму. Если упражнение выполняется успешно, то тренер исполнителя не касается.
- «Помощь» - прием, при котором страхующий физически помогает выполнить упражнение. При обучении помощь направлена на быстрое освоение упражнения. Она может быть оказана в виде проводки, толчка и поддержки.
- «Проводка» - способ, при котором гимнастку поддерживают на протяжении всего движения или какой-то его части.
- «Толчок» - применяют, чтобы увеличить фазу полета, придать больше вращения в требуемом направлении или изменить направление полета.
- «Самостраховка» - умение гимнастки своевременно принимать решения и самостоятельно выходить из опасных положений при неудачном выполнении упражнения. В основном, это умение падать так, чтобы не получить травму. Для овладения приемами самостраховки изучаются различные способы падений с перекатами и кувырками. Особое внимание уделяется обучению взаимной помощи и страховке, как отдельному приему обеспечения безопасности на тренировках по художественной гимнастике.

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому прежде чем готовить гимнастку к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить ее к трудной, порой монотонной и продолжительной работе.

Психологическая подготовка к тренировкам предусматривает решение двух основных задач:

1. формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;
2. формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, своих силах;
- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно-психической свежести, профилактику перенапряжений.

Средства и методы психологической подготовки:

- постановка перед гимнасткой трудных, но выполнимых задач;
- убеждение гимнастки в ее больших возможностях, одобрение ее попыток достичь успеха, поощрение достижений;
- беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения, наказания.
- регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для гимнасток как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях;
- лекции, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ;
- специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового, применение методических приемов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах;
- определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости;
- совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях;
- применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий;
- разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, они предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Психологические средства: специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки. Особо важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления: режим дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологические средства включают в себя рациональное питание, витаминизацию и др. Большую помощь в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, играют массаж, гидропроцедуры, баротерапия, электросветопроцедуры, аэроионизация, а также растирки и спортивные кремы, музыкальные и цветочные воздействия.

С ростом объема средств СФП, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма спортсменов.

Спортсмены, специализирующиеся в художественной гимнастике, должны иметь хорошую координацию движений и ориентировку в пространстве, обладать высоким уровнем развития силы, скоростной реакции, быстроты, взрывной силы, сочетаемых с правильным выбором и точностью выполнения разнообразных двигательных действий. Многие упражнения в художественной гимнастике выполняются при задержке дыхания. Кислородный запрос при прыжках относительно невелик, а кислородный долг при этом может быть значительным. Частота сердечных сокращений зависит от сложности упражнений, от продолжительности отдыха между подходами, от эмоционального состояния спортсмена. Энергетические затраты на тренировку, особенно в группах углубленного уровня обучения, могут достигать величины 4000-4500 ккал. В связи с этим большое значение имеет соблюдение правильного режима питания. Спортсменам полезно знать формулу питания: белки - 14%, жиры - 30%, углеводы - 56% (ориентировочно).

Медико-биологический контроль осуществляется тренером-преподавателем и предусматривает следующее:

- воздействие спортивных занятий на организм занимающихся;
- определение функционального состояния организма для оценки тренированности акробата;
- определение максимальной продолжительности интервалов отдыха в занятиях;

- рациональное питание;
- обеспечение своевременного медицинского обследования занимающихся;
- выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья;
- рекомендации по режиму дня;
- включение профилактических процедур с использованием ванн, сауны и других средств восстановления;

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Медико-биологический контроль за тренировочным процессом необходим для более эффективного построения и планирования тренировки. Контроль должен предусматривать учет и оценку тренировочных нагрузок, поскольку они являются основными средствами воздействия на развитие тренированности спортсменов и изменение их физиологического состояния.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

3.5 Методы выявления и отбора одаренных детей

Успех многолетней подготовки спортсменов на последующих этапах во многом зависит от того, насколько квалифицированно будут реализованы общетеоретические требования к организации начальной подготовки, в процессе отбора и ориентации занимающихся на занятия тем или иным видом спорта.

Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса – это сложный процесс, качество которого определяется целым рядом факторов. Один из таких факторов - отбор одаренных детей и подростков, их спортивная ориентация.

Каждый вид спорта предъявляет специфические требования к физическому развитию и способностям спортсмена. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых

физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях.

Окончательное решение о привлечении кандидатов к занятиям художественной гимнастикой должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных в таблице компонентов. При этом рекомендованная общая сумма баллов по результатам тестирования при 5-ти балльной системе составляет 20 баллов

Компоненты оценки, упражнения	Требования	Сбавка, баллы
Длина тела	115-130 см	За каждый лишний или недостающий см сбавка 1 балл, за 0.5 см- 0,5 балла
Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, рук и ног	Сбавка: Незначительные нарушения- 0,5 балла, значительные-1 балл
Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени	
Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые изгибы позвоночника (шейного, грудного, поясничного), положение плеч, лопаток, таза	
Ноги	Внешне хорошо воспринимаемые пропорции бедер, голени и стоп, форма ног, коленей и стоп	
Гибкость	«Складка» И.П.- сед, ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов	«5» руки касаются голени, колени прямые «4» при наклоне вперед кисти рук выходят за линию колен, колени прямые «3»- при наклоне вперед кисти на уровне колен, колени прямые «2»- колени согнуты
	«Корзиночка» И.П. Лежа на животе, ладони рук упираются в пол, руки	«5»- касание стопами лба «4»- расстояние до 5 см

	прямые, прогиб туловища, голова наклонена к пяткам, ноги согнуты, ширина между коленями незначительная.	«3»- 6-10 см «2»- руки согнуты
	«Отведение рук назад» И.П.- стойка ноги вместе, руки вверх в замок. Измерение расстояния между затылком и локтевым суставом.	«5»- более 10 см «4»-5-10 см «3»- менее 5 см, но руки прямые «2»- руки согнуты
Координационные способности	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполнять на правой и левой ноге	«5»- удержание положения в течение 5 секунд «4»- 4 секунды «3» - 2 секунды «2» менее 2 секунд
	Равновесие на двух ногах. Руки в стороны, ноги вместе, подняться на полупальцы.	«5»- удержание 8 секунд «4»- удержание 5 секунд «3»- удержание 3 секунды «2»- нет баланса, ноги согнуты, покачивания и подпрыгивания
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног, 10 раз.	Оценивание по 5 бальной шкале (легкость прыжка, толчок)

3.4. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

1. Общие требования

- 1.1. К тренировочным занятиям по художественной гимнастике допускаются обучающиеся ДЮСШ №6, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности.
- 1.2. При проведении тренировочных занятий по художественной гимнастике необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.
- 1.3. Тренировочные занятия по художественной гимнастике должны проходить под непосредственным контролем тренера-преподавателя (концертмейстера). Самовольные занятия обучающихся без контроля педагогических работников – запрещены.
- 1.4. Не допускается присутствие в спортивном зале посторонних лиц, не относящихся к учебно-тренировочному процессу. При проведении тренировочных занятий по художественной гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при занятиях сложнокоординационным видом спорта; травмы при нарушении правил проведения на гимнастическом ковре.

- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю и администрации ДЮСШ №6. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 1.6. Тренировочные занятия по художественной гимнастике должны проводиться в удобной, облегающей, по возможности, закрытой спортивной одежде; на ногах обязательно должны быть гимнастические тапочки (носки) с нескользкой подошвой.
- 1.7. Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности.
- 1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и в дальнейшем, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Тщательно проветрить спортзал.
- 2.2. Снять украшения (кольца, браслеты, серьги, цепочки с кулонами и т. д.), часы, очки.
- 2.3. Надеть спортивную форму и гимнастические тапочки (носки) с нескользкой подошвой.
- 2.4. Проверить надежность покрытия гимнастического ковра.
- 2.5. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на гимнастическом ковре.
- 2.6. Проверить надежность крепления хореографического станка.
- 2.7. Спортивное оборудование и спортивные предметы, не используемые во время тренировочных занятий, убрать в места для хранения.
- 2.8. Действия обучающихся по установке и приведению спортивных снарядов в должное «рабочее» положение организовываются и осуществляются по команде тренера-преподавателя (концертмейстера).

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Не проводить самовольные занятия без контроля педагогических работников.
- 3.2. Начинать и заканчивать упражнения только по команде тренера-преподавателя.
- 3.3. Провести разминку.
- 3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.
- 3.5. Строго соблюдать правила проведения в спортивном зале.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При появлении во время занятий боли в руках, ногах, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при головокружении или

плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю (концертмейстеру) или администрации ДЮСШ №6, оповестить родителей (законных представителей), при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. Группу обучающихся необходимо передать под контроль другого педагогического работника, присутствующего в спортивном зале, до окончания занятия. При отсутствии педагогических работников – обучающиеся должны быть выведены из спортивного зала в холл, где должны находиться до прихода родителей (законных представителей).
- 4.4. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю (концертмейстеру). Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.5. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя (концертмейстера), исключив панику.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 2.1. По окончании тренировочных занятий вспомогательный спортивный инвентарь (булавы, мячи, ленты, обручи, скакалки и т.д.) необходимо убрать в отведенное для хранения место.
- 2.2. Снять спортивную форму и гимнастические тапочки (носки).
- 2.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
- 2.4. По окончании занятий вспомогательный спортивный инвентарь (стоялки, мостики, гимнастические маты, штанги, отягощения и т.д.) необходимо убрать в отведенное для хранения место.
- 2.5. Провести проветривание спортивного зала.

4. План воспитательной и профориентационной работы

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1	Разработка и утверждение плана воспитательной работы с каждой группой	ежегодно до 01.09
2	Работа с родителями (проведение родительских собраний, индивидуальные беседы)	В течение учебного года, перед соревнованиями (выездными и городскими)
3	Просмотр международных и	Согласно проведению

	всероссийских соревнований по телевидению (запись информации на электронные носители)	соревнований
4	Просмотр тренировок лучших спортсменов России	на тренировочных мероприятиях и соревнованиях
5	Проведение совместных тренировок с сильнейшими спортсменами России	на тренировочных мероприятиях и соревнованиях
6	Встречи с известными спортсменами России	По возможности (Ростов) на тренировочных мероприятиях и соревнованиях
7	Участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий, посвященных памятным датам и праздничным датам России.	По приглашению проводящих сторон, в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО ДЮСШ №6
8	Беседы и лекции о культурной жизни города и России, о жизни и творчестве композиторов, чья музыка используется в педагогической работе.	2-3 раза в квартал
9	«Активный отдых – каким он должен быть»: <ul style="list-style-type: none"> • Посещение местных достопримечательностей • Прогулки в парках и т.д. 	В течение учебного года, при командировании на учебно-тренировочные сборы и соревнования в другие города и страны.
10	Беседы на тему: «Условий для поддержания стабильного здоровья учащихся» «Режим, гигиена, спорт» «Питание спортсмена»	В течение учебного года
11	Беседы о сохранении и укреплении здоровья; формирование культуры здорового образа жизни.	В течение учебного года
12	Беседы с обучающимися о вреде влияния курения и алкоголя на здоровье человека»	В течение учебного года
13	Беседа на тему: «Воспитание патриотических качеств» «Долг, честь и достоинство» «Государственная символика РФ»	В течение учебного года


	«Гимн Российской Федерации»	
14	Беседы на тему: «Правила поведения в общественных местах»	В течение учебного года, перед каждым каникулами
15	Беседы на тему: «Права и обязанности воспитанников ДЮСШ», «Соблюдение техники безопасности во время тренировочных занятий»	В течение учебного года
16	Основные спортивные понятия: «основные термины в избранном виде спорта» «классификация музыкальных направлений используемых в тренировочной деятельности»	В течение учебного года
17	Новые правила соревнований, семинар по правилам судейства	По мере необходимости
19	Дни рождения обучающихся. День именинника	В течение учебного года
18	Постановка и проведение «Новогодних спортивных праздников» и показательных выступлений для родителей, посвященных Новому году.	декабрь, январь
19	Постановка и проведение показательных выступлений для родителей, посвященных Дню защиты детей	июнь
20	Осуществление контроля за успеваемостью обучающихся в общеобразовательных школах.	В течение учебного года.

5. Система контроля и зачетные требования

5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

1-й, 2-й год базового уровня обучения

№пп	Компоненты оценки, упражнения	Требования	Сбавка, баллы	Сдано из расчета 5-ти балльной системы
1.1	Длина тела	115-130 см	За каждый лишний или недостающий см сбавка 1 балл, за 0.5 см- 0,5 балла	20 баллов в сумме и выше
1.2	Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, рук и ног	Сбавка: Незначительные нарушения- 0,5 балла, значительные-1 балл	
1.3	Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени		
1.4	Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые изгибы позвоночника (шейного, грудного, поясничного), положение плеч, лопаток, таза		
1.5	Ноги	Внешне хорошо воспринимаемые пропорции бедер, голени и стоп, форма ног, коленей и стоп		
2.1	Гибкость	«Складка» И.П.- сед, ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов	«5» руки касаются голеней, колени прямые «4» при наклоне вперед кисти рук выходят за линию колен, колени прямые «3»- при наклоне вперед кисти на уровне колен, колени прямые «2»- колени согнуты	
2.2		«Корзиночка» И.П. Лежа на животе, ладони рук упираются в пол, руки прямые, прогиб туловища, голова наклонена к пяткам, ноги согнуты, ширина между коленями незначительная.	«5»- касание стопами лба «4»- расстояние до 5 см «3»- 6-10 см «2»- руки согнуты	
2.3		«Отведение рук назад» И.П.- стойка ноги вместе, руки вверх в замок.	«5»- более 10 см «4»-5-10 см	

		Измерение расстояния между затылком и локтевым суставом.	«3»- менее 5 см, но руки прямые «2»- руки согнуты	
3.1	Координационные способности	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполнять на правой и левой ноге 	«5»- удержание положения в течение 5 секунд «4»- 4 секунды «3» - 2 секунды «2» менее 2 секунд	
3.2		Равновесие на двух ногах. Руки в стороны, ноги вместе, подняться на полупальцы.	«5»- удержание 8 секунд «4»- удержание 5 секунд «3»- удержание 3 секунды «2»- нет баланса, ноги согнуты, покачивания и подпрыгивания	
4.1	Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног, 10 раз.	Оценивание по 5 бальной шкале (легкость прыжка, толчок)	

Условные обозначения в таблице: И.П. - исходное положение.

1-й, 2-й год базового уровня обучения

баллы	оценки	Гибкость	Гибкость	Гибкость	Координационные способности Выполнять с обеих ног	Скоростно-силовые качества	Сдано
		И.П. - сидя, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 3 счета	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами При выполнении движения колени обязательно вместе	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны Рисунок (не приводится)	Прыжки толчком двух ног	

10	5	плотная складка, колени прямые	касание стопами лба	45 градусов	удержание положения в течение 3 секунд	Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок)	38 баллов в сумме и выше
9	4	при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые	до 5 см	30 градусов	1 секунды		
8	3	при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые	6 - 10 см	20 градусов	1 секунды		

ПРИМЕЧАНИЕ: Сокращение, содержащееся в таблице «И.П.» – исходное положение.

при оценке нормативов за выполнение через согнутые руки – снять 0,5; через согнутые ноги – снять 0,5; колени разведены или согнуты – снять 0,5. Ошибки судить по правилам соревнований.

3-й - 6-й год базового уровня обучения

№ П/П	качество	норматив	оценка
1	Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1 - 5 см от пола до бедра "3" - 6 - 10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад
2	Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха

			"2" - 10 - 15 см от линии до паха "1" - 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
3	Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях Рисунок (не приводится) И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения 4 - И.П.	"5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
5	Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" И.П. - основная стойка Рисунок (не приводится) 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 - 7 фиксация положения 8 - И.П.	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2 - 6 см от рук до стоп "1" - 7 - 12 см от рук до стоп
6	Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд "5" - 10 раз "4" - 9 раз "3" - 8 раз "2" - 7 раз "1" - 6 раз
7	Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе Рисунок (не приводится) 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
8	Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 10 раз за 10 секунд "4" - 9 раз

			"3" - 8 раз "2" - 7 раз "1" - 6 раз
9	Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие "захват" Рисунок (не приводится) И.П. - стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец. То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 6 секунд "4" - 5 секунд "3" - 4 секунд "2" - 3 секунд "1" - 2 секунды
10	Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Рисунки (не приводятся) Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

Средний балл - 5,0 - 4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 - 4,0 - выше среднего

3,9 - 3,5 - средний уровень специальной физической подготовки

3,4 - 3,0 - ниже среднего

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки.

1-й - 4-й год углубленного уровня обучения

№ П/П	НОРМАТИВ	ТРЕБОВАНИЯ К ИСПОЛНЕНИЮ	СБАВКА, БАЛЛЫ
1	Наклон вперед, обхватив руками голени в основной стойке, держать 3 сек.	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, держать без лишнего напряжения.	Незначительное нарушение каждого требования – 0.5 балла; значительное – 1.0 балл; недодержка одного счета – 1.0 балл
2	Мост с захватом за голеностопные суставы из и.п.	Одновременный и плотный захват двумя руками, ноги и руки прямые, держать без лишнего	Незначительное нарушение каждого требования – 0.5 балла;

	стойка ноги на ширине плеч, держать 3 сек.	напряжения.	значительное – 1.0 балл; неодержка одного счета – 1.0 балл
3	Переворот (выкрут) палки назад и вперед в основной стойке	Кисти плотно соединены, руки прямые, выкрут одновременный	Незначительное нарушение каждого требования – 0.5 балла; значительное – 1.0 балл; кисти не касаются – 1.0 балл за каждые 5 см
4	Шпагат с наклоном назад с опоры высота – 50 см (правая, левая), держать 5 сек	Бедро плотно касается пола, туловище вертикально без прогибания, плечи и таз прямо, держать без лишнего напряжения.	Незначительное нарушение каждого требования – 0.5 балла; значительное – 1.0 балл; отсутствие касания – 1.0 балл за каждые 5 см, неодержка одного счета – 1.0 балл
	Прямой шпагат, держать 5 сек	Бедро плотно касается пола, туловище вертикально без прогибания, таз назад не уводить	Незначительное нарушение каждого требования – 0.5 балла; значительное – 1.0 балл; отсутствие касания – 1.0 балл за каждые 5 см, неодержка одного счета – 1.0 балл
5	Удержание ноги вперед, в сторону, назад, стоя боком к опоре, держать 5 сек	Сохранять вертикальное положение туловища, стопа выше головы, держать без излишнего напряжения	Незначительное нарушение каждого требования – 0.5 балла; значительное – 1.0 балл; положение ноги ниже требуемого уровня – 1.0 балл за каждые 10 см; неодержка одного счета – 1.0 балл
6	Поднять ногу вперед, перевести в сторону и назад, держать каждое положение	Сохранять вертикальное положение туловища, стопа выше головы, держать без излишнего напряжения	Незначительное нарушение каждого требования – 0.5 балла; значительное – 1.0 балл; положение ноги ниже требуемого уровня – 1.0 балл за каждые 10 см; неодержка одного счета – 1.0 балл
7	Высокое равновесие на носке правой, левой, держать 10 сек	Сохранять точную форму равновесия на высоком полу пальце	Незначительное нарушение каждого требования – 0.5 балла; значительное – 1.0 балл; неодержка одного счета – 1.0 балл;

			подпрыгивание – 1.0 балл за каждый раз
8	Бег, вращая скакалку вперед, в максимальном темпе за 10 сек	40 вращений с хорошей осанкой, вытянутыми носками, без запутывания скакалки	За каждое недостающее вращение – 0.5 балла; незначительное нарушение каждого требования – 0.5 балла; значительное – 1.0 балл
9	Прыжки с двойным вращением скакалки за 30 сек	60 прыжков с осанкой, прямыми ногами, вытянутыми носками, без запутывания скакалки	За каждый недостающий прыжок – 0.5 балла, запутывание – 1.0 балл, незначительное нарушение остальных требований – 0.5 балла, значительные – 1.0 балл
10	Поднимание ног в висе на гимнастической стенке за 15 сек	12 раз, без разгибания, с прямыми ногами, вытянутыми носками, до касания за головой без остановок	За каждый недостающий раз – 1.0 балл, незначительные нарушения – 0.5 балла, значительные – 1.0 балл
11	Прогибание назад лежа на животе за 15 сек	12 раз, руки соединены, прямые амплитуда 135* (вверх-назад), без остановок, с опусканием на грудь	За каждый недостающий раз – 1.0 балл, незначительные нарушения – 0.5 балла, значительные – 1.0 балл
12	Наклоны назад в стойке на одной, 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, незначительные нарушения – 0.5 балла, значительные – 1.0 балл

5.2. Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы

Тема №1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины. Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования.

Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва. Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

Тема №2. История развития избранного вида спорта.

Художественная гимнастика как вид спорта. Состояние и тенденции развития вида спорта в России и за рубежом. Зарождение художественной гимнастики. Становление и развитие художественной гимнастики в России. Основные этапы развития данного вида спорта в нашей стране. Роль и место данного вида спорта в системе физического воспитания. Международная федерация гимнастики (FIG). Федерация художественной гимнастики России. Успехи российских спортсменов на международной арене.

Тема №3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в прыжках на батуте.

Обучение и тренировка - основные понятия. Основные задачи и принципы обучения и тренировки в спорте. Средства, методы и методические приемы обучения и тренировки. Типы тренировочных занятий. Тренировочное занятие (тренировка) - основная форма проведения занятий. Организация и содержание занятий для различных групп спортивной подготовки. Структура тренировки данного вида физических упражнений, распределение времени для решения задач тренировки, подбор двигательных заданий и их чередование. Общая и моторная плотности проводимого тренировочного занятия, количество повторений элементов, связок и комбинаций. Предпосылки обучения прыжковым упражнениям. Общая структура процесса обучения. Последовательность и методика разучивания упражнений в художественной гимнастике. Положительный и отрицательный перенос навыка. Предупреждение и исправление ошибок при изучении упражнений. Использование технических средств.

Тема №4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила соревнований по виду спорта. Организация и проведение соревнований. Основные факторы повышения соревновательного результата: мотивация, цели и задачи, трудность упражнений, оригинальность, исполнительское мастерство. Особенности соревновательной деятельности

спортсменов различного возраста и квалификации. Единая всероссийская спортивная классификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования в художественной гимнастике. Антидопинговые правила.

Тема №5. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат человека. Пассивный аппарат движения - кости, их строение и соединения. Суставы, их строение и укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения - мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Основные сведения о строении внутренних органов. Совершенствование органов и систем организма под влиянием регулярных занятий физической культурой и спортом.

Тема №6. Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена учащихся: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

Тема №7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Режим дня учащихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях избранным видом спорта. Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности учащихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий избранным видом спорта. Основные средства закаливания, приемы и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий.

Тема №8. Основы спортивного питания.

Питание. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат учащихся. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся с учетом пола, возраста, объема и интенсивности тренировок и соревнований.

Тема №9. Профессиональная терминология в художественной гимнастике.

Значение и роль профессиональной терминологии. Принципы построения и правила применения терминов. Правила и формы записи упражнений в избранном виде спорта. Термины общеразвивающих

упражнений, ОФП и СФП. Термины гимнастических (акробатических) элементов.

Тема №10. Требования к технике безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Дисциплина занимающихся. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы самостраховки при выполнении прыжковых упражнений. Значение и содержание разминки на тренировках и соревнованиях. Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей, ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, тепловой, солнечный удары. Действие низкой температуры: озноб, обморожение. Оказание первой помощи при обморочном состоянии. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение шины. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших. Основы спортивного массажа. Приёмы массажа. Особенности применения перед тренировкой, соревнованием и после них. Приемы самомассажа.

Тема №11. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом.

Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основы спортивного массажа. Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после. Противопоказания массажу.

Тема №12. Профессиональная подготовка.

Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Методика обучения упражнениям без предмета и с предметом. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

Тема №13. Требования к оборудованию и инвентарю и спортивной форме.

Гимнастические залы: комплексные и специализированные. Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарём. Перечень необходимого инвентаря и оборудования для занятий избранным видом спорта. Расположение спортивных снарядов в зале. Проверка надёжности и исправности оборудования. Основные правила эксплуатации оборудования.

Технические средства для обучения и совершенствования упражнений. Изготовление и ремонт оборудования и инвентаря для занятий. Спортивная форма.

Тема №14. Психологическая подготовка.

Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Воспитание личности в процессе тренировочных занятий и соревнований. Учёт особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам. Психологические особенности обучения сложным элементам, связкам и комбинациям. Формирование готовности к соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Особенности опробования и разминки. Регулирование психологического состояния непосредственно перед выполнением соревновательного упражнения. Оценка соревновательной надёжности. Учёт индивидуальных психологических особенностей партнерства в групповых упражнениях. Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте. Основные средства и методы психологической подготовки.

Тема №15. Правила судейства и проведение соревнований.

Значение соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Главная судейская коллегия. Судейские бригады. Права и обязанности судей. Классификация сбавок. Технический регламент. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований.

Тема №16. Единая всероссийская спортивная классификация

Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.

5.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Целями и задачами проведения промежуточной аттестации обучающихся является:

- Возможность выбора обучающимися спортивной направленности;
- Привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- Определение уровня физической и технической подготовленности

- обучающихся;
- Перевод обучающихся на следующий этап (период) реализации Программы при выполнении требований промежуточной аттестации обучающихся;
- Определение уровня физической и технической подготовленности обучающихся;
- Определение этапа подготовленности обучающегося.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. обучающиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие обучающиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Промежуточная аттестация обучающихся является обязательной для обучающихся на всех этапах обучения. К сдаче комплекса контрольных упражнений допускаются все обучающиеся. При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся необходимо создавать единые условия выполнения упражнений для всех обучающихся. Обучающиеся, отсутствующие в период сдачи комплекса контрольных упражнений по каким-либо причинам, могут пройти промежуточную и итоговую аттестацию в другие отведенные сроки, согласно приказу директора ДЮСШ.

Сдачу комплекса контрольных упражнений принимает комиссия, которая утверждается директором. Приемная комиссия принимает решение о положительной или отрицательной сдаче комплекса контрольных упражнений. Оценка, выставленная приемной комиссией, является незыблемой для всех педагогических работников. Итоги проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся оформляются протоколами и хранятся в учебной части

6. Перечень информационного обеспечения

6.1. Список литературы

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.12 часть 5).
2. Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 года № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
3. Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Приказа Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г. № 675 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».
5. Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. - Ростов н/Д: Феникс. - 2011. - 330 с. - Гимнастика: учебник. - изд. 2-е, доп., перераб.
6. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Программа дополнительного образования «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики».- Москва: Просвещение. - 2012.
7. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие. - Москва: Всероссийская федерация худ. Гимнастики. 2001.
8. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. - М.: Советский спорт. 2012.
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
10. Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений - (издание 2), Ростов н/Д: Феникс. 2009.
11. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. Учебное пособие. Москва: ФиС.- 2006.
12. Никитушкин ВТ., Квашук П.В., Бауэр В.Г. - Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. - М.: Советский спорт. - 2005.
13. Никитушкин ВТ. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура. 2010.
14. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура. - 2010.

6.2. Перечень интернет-ресурсов

1. Министерство спорта РФ. [Электронный ресурс]
URL: <https://www.minsport.gov.ru/>
2. Министерство образования и науки РФ. [Электронный ресурс]
URL: <http://минобрнауки.рф/>
3. Официальный сайт Международной федерации гимнастики - The International Gymnastics Federation (FIG) - [Электронный ресурс]
URL: <https://www.gymnastics.sport/site/>
4. Официальный сайт Европейского гимнастического союза - UEG - European Union of Gymnastics - [Электронный ресурс]
URL: <https://www.ueg.org/>
5. Официальный сайт Федерации художественной гимнастики России - [Электронный ресурс] - URL: www.vfrg.ru/
6. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [Электронный ресурс] - URL: www.sportedu.ru/
7. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - [Электронный ресурс]
URL: www.lesgaft.spb.ru
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] - URL: <http://lib.sportedu.ru/>.