

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 3

ПРИНЯТО:

протокол № 2

педагогического совета

01 февраля 2016 года

УТВЕРЖДАЮ:

приказ №7 от 01.02.2016г.



Директор А.Н. Мирошкин

**Рабочая программа Бариновой И.А.,
Анцуповой И.С.,**

тренеров-преподавателей разработана к дополнительной общеобразовательной
предпрофессиональной программе спортивной подготовки

по виду спорта: художественная гимнастика

(разработана группой авторов: Бахарева О.А., Мирошкин А.Н., Ямбулатова Е.А.)

Форма реализации программы: очная

Группы: тренировочные группы 1-5-х годов

обучения и спортивного совершенствования 1-3 годов обучения

Возраст: 6-16 лет

на 2015-2016 учебный год

Ф.И.О. тренеров-преподавателей Программы:

Баринова И.А., Анцупова И.С.

Орел-2016г.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка..... стр.3-5
- 2.Календарный учебно-тематический план.....стр.5-41
- 3.Учебно-методические средства обучения.....стр.41-51
- 4.Список литературы.....стр.52

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основании дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы спортивной подготовки по художественной гимнастике (группа авторов: Бахарева О.А., Мирошкин А.Н., Ямбулатова Е.А.) БУ ОО ДО СДЮСШОР № 3. Учитывая специфику работы, возникла необходимость в разработке рабочей программы по художественной гимнастике для обучающихся школы. Данная программа сохраняет преемственность существующих подходов и принципов, содержит необходимые разделы, отвечающие современным требованиям на этапах многолетней спортивной подготовки, и является более приемлемой для условий нашего учреждения. В основу программы заложены нормативно-правовые акты, методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации, основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

Цель программы:

- сохранение и укрепление здоровья занимающихся, формирования ЗОЖ;
- освоение и выполнение норм и требований, установленных Единой всероссийской спортивной классификацией для присвоения спортивных разрядов и званий.

Задачи спортивной подготовки:

1. Вовлечение максимального числа детей в систематические занятия спортом, выявление их склонностей и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом.
2. Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществление всестороннего гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся.
3. Формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике.
4. Воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств.
5. Развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, выразительности и артистизма.

Нормативный срок реализации программы – 8 лет. Программой предусмотрена организация образовательного процесса на этапе начальной подготовки 3 года, на тренировочном этапе - 5 лет. На этапе начальной подготовки осуществляется предварительная общая и специальная физическая подготовка, на тренировочном – углубленная специальная физическая подготовка. На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся в возрасте с 6 лет, желающие заниматься художественной гимнастикой и имеющие письменное разрешение врача. Продолжительность одного занятия не должна превышать двух часов.

Основные задачи на этапе начальной подготовки:

- улучшить состояние здоровья и закаливание;

- внести коррекцию недостатков физического развития;
- привлечь максимально возможное число детей и подростков к занятиям художественной гимнастикой, формировать у них устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучить основам техники художественной гимнастики;
- развить физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость);
- воспитать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера;
- организовать контроль за развитием физических качеств;
- выполнить контрольно-переводные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап.

На тренировочный этап зачисляются обучающиеся, прошедшие спортивную подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года и выполнившие установленные программой контрольно-переводные нормативы.

Продолжительность одного занятия не должна превышать четырех часов.

Задачи тренировочного этапа подготовки:

- дальнейшее развитие физических качеств и функциональной подготовленности;
- совершенствование технического арсенала художественной гимнастики;
- приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
- воспитание специальных психических качеств;
- выполнение первого спортивного разряда.

Ожидаемые результаты:

- оздоровление и физическое развитие детей
- достижение высоких спортивных результатов

2. Календарный учебно-тематический план

УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 46 недель

№№	Разделы подготовки	Этапы подготовки

		Начальная подготовка		Тренировочный этап					Спортивное совершенствование		Высшее СМ
		1 год об..	2 год об..	1	2	3	4	5	1	2	1-3
	Теоретическая подготовка: 5%	15	25	30	35	40	45	50	60	70	85
	понятия о физической культуре, спорте, ГТО, история развития избранного вида спорта;										
	- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе, олимпизм;										
	- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;										
	основы законодательства в сфере ФК и спорта, антидопинговые правила										
	необходимые сведения о строении и функциях организма человека;- гигиенические знания, умения и навыки;										
	режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; - основы спортивного питания;										
	Психологическая подготовка										
	основы музыкальной грамоты, хореография										
	требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке, изучение правил соревнований по виду спорта.										
	требования безопасности при занятиях избранным видом										

	спорта; оказание первой доврачебной медпомощи, самостраховка											
2	Общая физическая и специальная подготовка 10%	31	47	62	73	83	94	104	125	135	166	
	- освоение комплексов физических упражнений;											
	- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложно-координационных видов спорта;											
	- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию											
3	Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта 45%	140	212	280	328	373	423	468	563	607	747	
	- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;											
	- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;											
	- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;											
	- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;											
	- повышение уровня функциональной подготовленности;											
	- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;											
	- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду											

	спорта.										
4	- хореография и акробатика. 25% - знание профессиональной терминологии; - умение определять средства музыкальной выразительности; - умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта; - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; - навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации; - навыки сохранения собственной физической формы; -навыки публичных выступлений	77	118	156	182	207	235	260	313	337	415
5	Инструктивная и судейская практика, сдача норм ГТО	4	4	8	8	10	10	0	10	10	10
6	Промежуточная и итоговая аттестация	4	4	8	7	6	6	8	8	8	6
7	Участие в соревнованиях	4	4	8	12	20	20	20	30	30	40
8	Медико-биологические обследования, психолого-педагогические и воспитательные мероприятия	6	7	10	10	10	9	6	14	20	29
9	Самостоятельная работа 10%	31	47	62	73	83	94	104	125	135	166

Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	18	20	24	26 28	32
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	276	414	552	644	736	882	920	1104	1196 1288	1472

Продолжительность учебного года 46 недель и 6 недель в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку. Перевод учащихся на следующий год обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Календарно-тематическое планирование

Общая физическая и специальная физическая подготовка

№п		НП1	НП2	НП3	T1	T2	T3	T4	T5	СС1	СС2
1.	Разведение стоп, стоя у гимнастической стенки	X	X	X							
2.	Разведение стоп в упоре сидя	X	X	X							
3.	Складка к ногам из положения сидя	X	X	X							
4.	Прогиб назад в упоре лежа	X	X	X							
5.	«Мост»	X	X	X	X	X	X	X	X		
6.	Шпагат с опоры	X	X	X							
7.	Releve	X	X	X							
8.	Равновесие на одной ноге	X	X	X							
9.	Прыжки с одинарным вращением скакалки	X	X	X							
10.	Шпагат с опоры				X	X	X	X	X	X	X
11.	Наклон вперед стоя на стуле				X	X	X	X	X		
12.	Переводы скакалки				X	X	X	X	X		
13.	Прогибание назад, руки вверх				X	X	X	X	X		
14.	Разножка				X	X	X	X	X		
15.	Удержание ноги вперед				X	X	X	X	X		
16.	Уголки в висе				X	X	X	X	X		
17.	Двойные				X	X	X	X	X	X	X

18.	Прыжки через натянутую скакалку				X	X	X	X	X		
19.	Равновесия во все стороны				X	X	X	X	X	X	X
20.	Балансирование обруча				X	X	X	X	X		
21.	Стульчик				X	X	X	X	X	X	X
22.	Жонглирование							X	X		
23.	Шпагат с опоры									X	X
24.	Наклон назад , стоя на одной ноге									X	X
25.	Пистолет									X	X
26.	Отжимания									X	X
27.	Пассэ с закрытыми глазами									X	X
28.	Уголки в вися									X	X
29.	Переворот вперед									X	X
30.	Переворот назад									X	X

Спортивно-техническая подготовка

№п		НП1	НП2	НП3	T1	T2	T3	T4	T5	CC1	CC2
А	Базовая техническая подготовка										
	Упражнения на овладение навыкам правильной осанки и походки	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	Для правильной постановки рук и ног	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	- маховые упражнения	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	- круговые упражнения	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	- пружинящие упражнения	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	- упражнения в равновесии	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Б	Специально-техническая подготовка										
	Виды шагов – на полупальцах	X	X	X	X	X	X	X	X		
	- мягкий	X	X	X	X	X	X	X	X		
	- высокий	X	X	X	X	X	X	X	X		
	- острый	X	X	X	X	X	X	X	X		

- пружинящий	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
- двойной /приставной/	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
- скрестный		X	X	X	X	X	X	X	X	X	
- скользящий	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
- перекатный	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
- широкий	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
- галоп		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
- вальс	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
- полька	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Виды бега – на полупальцах	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
- высокий	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
- пружинящий				X	X	X	X	X			
Наклоны - а/ стоя											
- вперед	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
- в стороны на двух ногах	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
- в стороны на одной ноге				X	X	X	X	X	X	X	X
- назад на двух ногах				X	X	X	X	X	X	X	X
- назад на одной ноге				X	X	X	X	X	X	X	X
Б/ на коленях:											
- вперед, в стороны, назад	X	X	X	X	X	X	X	X			
Подскоки и прыжки:											
А/ с двух ног с места	X	X	X	X	X	X					
- выпрямившись	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
- выпрямившись с поворотом от 45 до 360 градусов		X	X	X	X	X	X	X	X		
- из приседа	X	X	X	X	X	X					
- разножка /продольная, поперечная/							X	X	X	X	
- прогнувшись	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Б/ с двух ног после наскока:											
- в позе приседа		X	X	X	X	X					

	- со сменой ног в III позиции				X	X	X				
	- олень		X	X	X	X	X	X	X		
	- кольцом		X	X	X	X	X	X	X	X	X
	В/ толчком одной ногой с места:										
	- прыжок махом в сторону-назад		X	X	X	X	X	X	X	X	
	Г/ толчком одной с ходу:										
	- подбивной в сторону- вперед	X	X	X	X	X	X				
	- закрытый и открытый	X	X	X	X	X	X				
	- со сменой ног впереди, сзади	X	X	X	X	X	X				
	- со сменой согнутых ног	X	X	X	X	X	X				
	- махом в кольцо				X	X	X	X	X		
	- широкий	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	- широкий, сгибая и разгибая ногу				X	X	X	X	X	X	X
	Д/ подбивной в кольцо				X	X	X	X	X	X	X
	Упражнения в равновесии:										
	- стойка на носках	X	X	X	X	X					
	- равновесие в полуприсяде				X	X	X				
	- равновесие в стойке на левой, правой	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	- равновесие в полупряде на левой, правой						X	X	X		
	- переднее равновесие				X	X	X	X	X	X	X
	- заднее равновесие				X	X	X	X	X	X	X
	- боковое равновесие	X	X	X	X	X	X		X	X	X
	Волны:										
	- волны руками вертикальные и горизонтальные: одновременные и последовательные	X	X	X	X	X	X	X			
	- боковая волна				X	X	X	X	X	X	X
	- боковой целостный взмах				X	X	X	X	X	X	X

	Вращения: переступанием	X	X	X							
	- скрестные	X	X	X	X	X					
	-одноименные от 180 до 540 градусов		X	X	X	X	X	X	X	X	X
	- разноименные от 130 до 360 градусов		X	X	X	X	X	X	X	X	X

Предметная подготовка

Упражнения с предметами

Упражнения с предметами составляют основное содержание соревновательных программ по художественной гимнастике. Соревновательные комбинации гимнасток представляют собой сплав разнообразных движений телом с различными движениями предметами, выполняемые в сочетании с музыкой.

Применяемые в художественной гимнастике предметы:

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

Обруч – это предмет в форме круга, внутренним диаметром 80-90 см, толщиной /поперечным диаметром/ 0,8-1,5 см, весом минимум 300 грамм, сделанный из пластмассы. Цвет по выбору.

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

Лента – это конструкция из палочки-трости длиной 5—60 см, диаметром 1 см, подвижного крепления – карабинчика и полоски ткани длиной 6 м + подгиб 1 м и шириной 4-6 см, весом минимум 35 грамм /без трости/. Цвет по выбору.

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

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

№	Наименование	НП-1	НП-2	НП-3	T1	T2	T3	T4	T5	CC1	CC2
1.	Упражнения со скакалкой:										
	А/ качание, махи:										
	- двумя руками	X	X	X	X	X					
	- одной рукой	X	X	X	X	X					
	Б/ круги скакалкой:										
	-два конца скакалки в двух руках	X	X	X	X	X	X				
	- скакалка сложена вдвое	X	X	X	X	X	X			X	X
	- один конец скакалки в одной	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

	руке, середина в другой руке										
	В/ вращение скакалки:										
	- вперед и назад	X	X	X	X						
	- скрестно вперед и назад	X	X	X	X	X	X				
	- двойное вперед и назад		X	X	X	X	X				
	г/ броски и ловля:										
	- одной рукой – сложенной вдвое, четверо	X	X	X	X	X	X	X	X		
	- двумя руками из основного хвата	X	X	X	X	X	X				
	- оббивание и развивание вокруг тела	X	X	X	X	X					
	д/ мельницы:										
	- в лицевой плоскости	X	X	X	X	X	X	X	X		
	- поперечная	X	X	X	X	X	X	X	X		
	- горизонтальная	X	X	X	X	X	X	X	X		
2.	Упражнение с обручем:										
	а/ махи:										
	- одной и двумя руками во всех направлениях	X	X	X	X	X	X				
	б/круги одной и двумя руками вверх, вниз	X	X	X	X	X	X				
	в/вращение одной рукой вокруг туловища	X	X	X	X	X					
	г/перекаты по полу в различных направлениях:	X	X	X	X	X	X				
	- с вращением		X	X	X	X	X				
	д/броски и ловля	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	- одной рукой вверх после маха или круга	X	X	X	X	X	X	X	X		
	- одной рукой вперед		X	X	X	X	X	X	X		
	е/вертушки однократные и многократные	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	ж/пролезание в обруч:										

	- обруч в руках	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	- обруч катится		X	X	X	X	X				
	з/ передача из одной руки в другую	X	X	X	X						
3.	Упражнения с мячом:										
	а/махи во всех направлениях		X	X	X	X					
	- круги большие и средние		X	X	X	X	X				
	б/ передача:										
	- около шеи туловища	X	X	X	X	X	X				
	-над головой и под ногами		X	X	X	X	X				
	в/ отбивы:										
	- однократные и многократные	X	X	X	X	X	X	X	X		
	- со сменой ритма		X	X	X	X	X	X	X	X	X
	- разными частями тела		X	X	X	X	X	X	X	X	X
	г/ броски и ловля:										
	- низкие /до 1м/ двумя руками	X	X	X	X						
	- средние /до2м/ двумя и одной руками		X	X	X	X	X				
	- высокие /выше 3м/ двумя и одной руками				X	X	X	X	X	X	X
	- с ловлей впереди и сзади туловища				X	X	X	X	X	X	X
	д/ перекаты:										
	- на полу	X	X	X	X	X	X				
	- по телу		X	X	X	X	X	X	X	X	X
4.	Упражнение с лентой:										
	- махи, круги, восьмерки				X	X	X	X	X	X	X
	- змейки				X	X	X	X	X	X	X
	- спирали				X	X	X	X	X	X	X
	- передачи				X	X	X	X	X	X	X
	- броски и возвраты				X	X	X	X	X	X	X

№п		НП1	НП2	НП3	Т1	Т2	Т3	Т4	Т5	СС-1	СС-2
----	--	-----	-----	-----	----	----	----	----	----	------	------

5.	Упражнение с булавами:										
	- махи		X	X	X	X					
	- круги		X	X	X	X	X				
	- постукивание		X	X	X	X	X				
	- мельницы		X	X	X	X	X	X	X	X	X
	- броски		X	X	X	X	X	X	X	X	X
	- подкрутки и жонглирование		X	X	X	X	X	X	X	X	X
6.	Специальные средства:										
	Музыкально-двигательное обучение:										
	- воспроизведение и характер музыки через движение		X	X	X	X	X				
	- распознавание основных музыкально-двигательных средств	X	X	X	X						
	- музыкальные игры	X	X	X							
	- музыкально-двигательные задания	X	X	X	X	X	X				

1.	Группировка сидя, лежа на спине, в приседе, стоя на коленях	X	X	X	X						
2.	Перекаты вперед, назад в группировке из различных положений: лежа на спине, сидя из упора присев	X	X	X	X						
3.	Из упора присев кувырки вперед, назад в упор присев и на коленях. То же через плечо назад в упор стоя на коленях	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
4.	Перекаты вправо, влево из положения лежа и из положения стоя на коленях, перекаат на грудь	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
5.	Стойка на лопатках с опорой руками о спину с касанием носками двух ног пола за головой	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
6.	Мост из положения лежа, стоять ноги врозь, вставание с моста	X	X	X							
7.	Мост из положения стоя, вставание или поворот в упор присев		X	X	X	X	X				
8.	Стойка на руках у опоры		X	X	X	X					
9.	Стойка на руках в шпагате					X	X	X	X	X	X
10.	Переворот на две ноги				X	X	X	X	X	X	X
11.	Переворот вправо, влево /колесо/	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
12.	Переворот вперед на одну ногу				X	X	X	X	X	X	X

13.	Переворот назад и выпад или О.С.				X	X	X	X	X	X	X
14.	Переворот вперед со сменой ног						X	X	X	X	X
15.	Переворот вперед, вправо, влево на одну руку					X	X	X	X	X	X
16.	Переворот вперед с поочередной постановкой рук							X	X	X	X
17.	Переворот вперед на одну ногу в кувырок					X	X	X	X	X	X
18.	Равновесие на правой, левой ноге /ласточка/ с переходом в кувырок				X	X	X	X	X	X	X
19.	Два кувырка подряд								X	X	X

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Общая физическая подготовка

(для всех групп)

Общеразвивающие упражнения

Строевые упражнения. Понятие «строй», «шеренга», «колонна», «двухшереножный строй», «ряд», «фронт», « направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Предварительная и исполнительная команды. Повороты налево, направо, кругом, полворота. Расчет.

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

Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом.

Фигурная маршировка. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоходы налево, направо, внутрь, наружу. Движение по диагонали и по косым направлениям на заданные точки. Движение змейкой, петлей, скрещением.

Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Перестроение дроблением шагами (приставные, шаги галопа), прыжками. Размыкание уступами (после расчета).

Упражнения без предметов. Для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях(одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений , в различном темпе , с различными отягощениями , с преодолением сопротивления соупражняющейся, сгибание и разгибание рук в различных упорах(в упоре у стенке, на гимнастической скамейке,

в упоре лежа, в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно – правой, левой) назад при сгибании рук, то же, но одновременно с разгибанием рук, то же , но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки) и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в смешанных висах, в висе).

Круги руками из различных исходных положение в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

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

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

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

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

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

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

Выпады вперед , назад, в сторону, вперед – наружу (и внутрь), назад – наружу (и внутрь). Пружинящие Полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом.

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

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

Поднимание ног в различных исходных положенияхб стоя, сидя, лужа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или соупражняющейся. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами.

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

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

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

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

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

Из стойки на одной, другая на рейке – наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге; стоя спиной к стенке – наклоны вперед с поочередными перехватами руками.

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

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

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

Упражнения из других видов спорта.

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

Прыжки в длину с места и с разбега.

Коньки. Фигурное катание – простейшие фигуры и несложные соединения.

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

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

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех групп)

Упражнения для развития амплитуды и гибкости

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах и на одной ноге. Махи ногами: вперед, в сторону, назад в кольцо, с задержкой в кольце. Шпагат, шпагат левой, шпагат правой с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением).

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

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

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

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

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинным шагами) и бега в чередовании с остановками на носках, носке одной ноги с различным положением свободной ноги и рук (держать 6-60 секунд); ходьба обычным шагом, на носках с одновременными движениями

головой в различных плоскостях пространства (повороты, наклоны в стороны, вперед и назад, кружения по ходу и против часовой стрелки).

Фиксация заключительной фазы волны, взмахи, приземления после прыжка, остановки после поворотов, равновесия после сложных элементов (2-8 сек.); наклоны вперед, назад и в сторону в стойке на носках и носке одной ноги с различными положением рук; упражнения на рейке гимнастической скамейки, низком и стандартном бревнах; акробатические элементы в сочетании с остановками в стойке на носках, носке одной ноги; выполнение различных упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 360 градусов (сериями : 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами) ; из стойки на носках- бросок предмета на расстояние 4-6 м, быстрый бег, ловля предмета в стойке на носках (на носке одной) – держать 4 сек. (постепенно усложнять дополнительными движениями предметом).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

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

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

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

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах(высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие(высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа.

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

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

Упражнения для развития координации движений.

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

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

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

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ УПРАЖНЕНИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Музыкально – двигательное воспитание (для всех групп)

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

Увеличение или уменьшение амплитуды движения в соответствии с силой звука .

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

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

Танцевальные комбинации , отражающие различные оттенки музыки.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Сочетание движений с музыкой сложных размеров и с переменным счетом.

Ритмический рисунок. Ознакомление с музыкальными долями (целая $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{8}$, $\frac{1}{16}$); упражнения, соответствующие длительности этих долей.

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

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

Дополнительно для групп высшего спортивного мастерства. Прослушивание и анализ музыкальных произведений; принципы подбора музыкальных произведений для произвольной программы; составление небольших комбинаций, исходя из характера и структуры музыкального произведения (фрагмента) средств музыкальной выразительности; совершенствование умения связывать упражнения обязательной и произвольной программ с музыкальной динамикой.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех групп)

Упражнения с опорой о гимнастическую стенку и без опоры: Полуприседы и приседы в I, II, IV, V позициях в сочетании со сойками на носках, носке одной ноги, наклонами вперед, назад, в стороны, круговыми движениями туловища, выставлением ноги на носок и др. Выставление ноги на носок (в различном темпе) в сочетании с полуприседом на опорной ноге, поочередным касанием носком и пяткой пола, пружинным движением стопой (опусканием на пол) и др. Броски, «сквозные» махи (вперед, назад) в сочетании с бросками в сторону (из I, V позиций, с изменением темпа), подъемом на носок, полуприседами (в I, V позициях). Полуприсед на одной, другую согнуть – встать на носок, разогнуть вперед (в сторону, назад) до угла 45, 90 градусов в сочетании с поворотом налево (направо) на 180 градусов в высоком равновесии на носке. Круговые движения ногой, скользя носком по полу в различном темпе, вперед и назад; то же в сочетании с полуприседом; то же с подниманием ноги вперед(назад) до 90 градусов и выше с последующим переводом назад (вперед). Различные сочетания круговых движений голени из положения нога в сторону. Медленное поднимание нога на 90 градусов и выше вперед, в сторону, назад (или сгибание, а затем разгибая), перевод в сторону (назад) в полуприсед (в стойку на носок). Из стойки на одной, другая на рейке гимнастической стенки (станка) (на высоте груди и выше; лицом, боком, спиной к опоре) – полуприседы, вставания на носок в сочетании с поворотами, наклонами. Махи ногами в основных направлениях в сочетании с выставлением ноги на носок подъемом на носок, полуприседом, сгибанием и разгибанием ноги, задержкой ноги в конечной точке маха, легкими прыжками в V позиции. Различные сочетания наклонов туловища вперед, назад, в стороны (в I, II, IV, V позициях, в стойке на носках) с движениями руками в сочетании с круговыми движениями туловища. Прыжки с двух ног на две ноги : прыжки в I, II, V позициях, прыжки из V позиции в V с переменной положения ног, прыжки в V позиции во II (IV) и из II (IV) в V.

Прыжки с двух ног на одну ногу. Прыжки с одной наги на две ноги. Прыжки с одной ноги на другую. Прыжки с одной ноги на ту же ногу.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Упражнения без предмета

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

Упражнения для рук: основные положения рук; поочередное (одновременное) поднимание (опускание) рук; поочередное поднимание и одновременное опускание рук; круговые движения; поднимание рук вперед, назад, в стороны напряженно, мягко, в различном темпе; разностороннее движение рук; сгибание и

разгибание кисти; одновременное и последовательное сгибание, разгибание пальцев; расслабление рук одновременное и последовательное; махи руками из различных исходных положений.

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

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

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

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

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

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

Акробатические упражнения

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

Элементы народного танца

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

Упражнения с предметами

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

Скакалка. прыжки на двух ногах, на одной ноге, простые и с промежуточным прыжком, вращая скакалку вперед и назад. Перепрыгивание через скакалку одна нога впереди другой, поочередное перепрыгивание на левой, на правой ноге с высоким подниманием бедра.

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

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

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

Учебный материал для тренировочных групп. Первый год обучения

Упражнения без предмета

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

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

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

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

Из I позиции – отведение ноги (скользя по полу) в сторону на носок и возвращение ее в исходное положение; от пола, затем опустить на носок и, скользя по полу, приставить к опорной; то же в полуприседе (вперед, в сторону, назад, лицом и боком к опоре); выставить ногу вперед на носок (скользя по полу), затем поднять и согнуть ее под прямым углом и, опуская на носок, приставить к опорной; то же, поднимаясь на носок опорной ноги; выпады в сторону, назад (руки вперед, вверх, в стороны, нога скользит по полу).

Из положения нога на рейке на уровне пояса- наклониться вперед или в сторону (при наклоне вперед коснуться грудью бедра). Из I позиции – согнуть ногу, колено отвести в сторону и, касаясь носком коленного

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Акробатические упражнения

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

Элементы народного танца

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

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

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

Упражнения с предметами

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

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

Мяч. Отбив мяча об пол одной рукой, ловля двумя. Отбив мяча двумя руками, ловля одной. Отбив мяча правой слева, ловля левой; то же с другой стороны. Шаг польки, небольшой прыжок на обе, отбить мяч двумя руками об пол перед собой, выпрямиться и поймать мяч одной рукой. Броски мяча в сочетании с отбивом об пол. Бросок мяча вверх одной и двумя руками, продвигаясь вперед, в сторону, назад. Броски мяча под плечо двумя руками, с пружинными движениями ногами. Броски мяча под руку. Броски мяча вверх-вперед на прыжке шагом и на прыжке со сменой согнутых ног впереди. Переброска мяча из одной руки в другую по дуге над головой на шагах польки. Отбив мяча об пол с последующей переброской его из одной руки в другую на шагах польки. Отбив мяча об пол в сочетании со скачками вперед. Отбив мяча вверх тыльной стороной кисти. Передача мяча из одной руки в другую за спиной с шагом в сторону и с поворотом переступанием на 360 градусов. Отбив мяча об пол и на скрестном повороте на 360 градусов(переступанием) на носках ловля двумя руками. Различные соединения из бросков и отбивов мяча об пол в сочетании с шагами польки, прыжками и бегом.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ

Упражнения без предмета

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

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

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

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

Из I,V позиций – согнуть ногу в сторону (носок касается коленного сустава другой ноги), выпрямить в сторону и перевести вперед или назад. Выпады вперед, в сторону, назад (шагом, скользя) с различными движениями руками. Присед на одной ноге, другая вперед прямая(«пистолет»). Стоя лицом (боком) к гимнастической стенке, нога на рейке (на уровне пояса) – наклоны вперед (до касания грудью бедра) и в сторону, выпрямиться и встать на носок опорной или поднять ногу над рейкой (держать).

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

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

Упражнения для туловища (у опоры и на середине). Наклоны вперед, влево (вправо) , назад, увеличивая амплитуду движений. Круговые движения туловищем. Стоя лицом к гимнастической стенке, правая нога сзади на носке – наклоны назад; то же, но правая нога прижата к опорной. Стоя на носках боком к гимнастической стенке, наклоны вперед, влево (вправо), назад (рука вперед, в сторону, вверх). Стоя спиной к гимнастической стенке, наклоняясь назад, коснуться рейки; то же, стоя на правой, левая впереди на носке; то же , ноги вместе. В положении выпада наклон вперед, в сторону, назад (руки , туловище и нога составляют прямую линию). Сидя, наклоны вперед. Лежа на спине, поднимая туловище и ноги, обхватить их руками и прижать к груди. Лежа на животе, руки вверх, наклон назад, поднимая руку и ногу назад (одноименные и разноименные). В положении полушагата наклон назад, носком коснуться головы (сгибая вытянутую ногу).

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

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

Прыжки. С переменного шага прыжок шагом (руки- одна вперед, другая в сторону). Открытый прыжок с поворотом на 180 градусов. Скачки с отходом назад. Шагом одной и махом другой ногой прыжок с поворотом на 180 градусов. Смена согнутых ног впереди, шагом открытый прыжок руки в стороны. Шагом прыжок выпрямившись с поворотом на 270 градусов. Подбивной прыжок вперед. Соединения из различных прыжков.

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

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

Акробатические упражнения Повторить ранее пройденный материал.

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

Элементы народного танца

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

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

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

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

Упражнения с предметами

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

Вертикальная «змейка» лентой по полу с продвижением вперед, назад. В сторону. Горизонтальная «змейка» лентой в лицевой плоскости из исходного положения руки вверх; то же с продвижением назад. «Змейка» в сочетании с танцевальными шагами, поворотами, прыжками. Вертикальная «спираль» лентой по полу по часовой стрелке и против часовой стрелки с продвижением назад и в сторону. 2Восьмерка» лентой на месте и в сочетании с танцевальными шагами.

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

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ

Упражнения без предмета

Ходьба и бег. Бег острый, пружинный, широкий.

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

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

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

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

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

Поднимание ноги вперед, в сторону, назад с помощью руки и с помощью соупражняющейся; то же, поднимаясь на носок опорной ноги. Махи ногами до 45-90 градусов и выше в трех направлениях; то же на полу (

на спине и животе). Стоя лицом к гимнастической стенке, нога впереди на носке, мах назад в «кольцо»; то же лежа на поле на животе.

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

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

Лежа на животе – поочередное и одновременное поднятие рук и ног. Лежа на спине – поднимаясь в сед (ноги прямые), руками захватить голеностопный сустав, поднять ногу, отвести ее сторону и положить на пол (выполняется медленно и быстро); то же в обратном направлении; то же обеими ногами. В упоре лежа на левом боку, опираясь одной рукой, другая в сторону – приподнять туловище. Из виса сидя спиной к гимнастической стенке – вставая, поставить ноги врозь(вместе) на носки. Из седа на пятках, руки сзади, голова опущена – взмахом вперед встать на колени. Из седа на одной, другая впереди (полусогнута)- взмахом вперед встать на колено; то же в выпад вперед. Целостный взмах вперед, стоя на одной, другая впереди на носке; то же с шагом вперед; то же, поднимаясь на носок.

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

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

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

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

Равновесия. С пружинного шага стойка на носке, другая нога назад, с круговым движением руками. Круглый полуприсед на носках – волна с различным положением рук. Переднее равновесие с переходом в полуприсед и присед, другая нога полусогнута вперед, рука вперед-вверх. Из стойки на носках – различные наклоны. Высокое равновесие на носке, руки в стороны.

Акробатические упражнения

Стойка на руках у опоры. Стойка на руках, ноги в шпагате (с разведенными ногами). Переворот влево, вправо. Из равновесия – кувырок вперед, встать на одну ногу в переднее равновесие. Переворот через стойку на руках в мост, подъем в стойку на носках.

Элементы народного танца

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

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

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

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

Упражнения с предметами

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

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

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

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

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

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ

Упражнения без предмета

Ходьба и бег. Повторить материал изученный ранее.

Упражнения для рук. Повторить материал, изученный ранее.

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

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

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

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

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

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

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

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

Круглый полуприсед после прыжка прогнувшись толчком обеими ногами. Из круглого полуприседа на месте - с шага и на вальсовом шаге волна вперед. Поворот прогнувшись на носках на 180-360 градусов, руки в стороны; то же с волной (спиральный). Из круглого полуприседа на носках – целостный взмах вперед в стойку на носках, в выпад, в равновесие на носке; то же, но из и.п. сидя на пятках, другая впереди прямая. Стоя лицом к гимнастической стенке – боковая волна в сторону, то же с шагом в сторону; то же с остановкой на носке одной ноги другая в сторону. Из стойки ноги вместе, на носках – боковая волна и прыжок.

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

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

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

Акробатические упражнения

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

Элементы народного танца

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

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

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

Упражнения с предметами

Скакалка. Повторить ранее пройденный материал. Вращая скакалку вперед (назад, в сторону) прыжки в скрестной стойке, меняя положение ног в фазе полета, с промежуточными прыжками и без них. Прыжок с двойным вращением скакалки с промежуточными прыжками и без них. Прыжки толчком обеими, разводя ноги – одну вперед, другую назад (в шпагат); то же с двойным вращением скакалки. Вращая скакалку назад, поворот на 180 градусов на прыжке со сменой ног сзади. Разноименный поворот на одной, другая нога назад и мах скакалкой над головой в горизонтальной плоскости. Одноименный поворот на одной, другая нога назад и мах скакалкой над головой в горизонтальной плоскости с последующим прыжком через скакалку на свободную ногу. Вращая скакалку назад, прыжок толчком обеими с поворотом на 180, 270 градусов; то же сгибая ноги. Прыжок шагом с двойным вращением скакалки вперед.

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

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

Мяч. Повторить упражнения и соединения из пройденного материала.

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

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

Обруч. Повторить упражнения и соединения из пройденного материала. Одноименные и разноименные повороты, передавая обруч из одной руки в другую за спиной. Одноименный поворот на 360 градусов на носке, вращая обруч одной рукой над головой. Броски обруча одной рукой под кисть и под плечо, ловля той же и другой рукой в сочетании с танцевальными шагами, поворотами и прыжками. Прыжок в обруч со сменой ног впереди; то же с поворотом кругом. Перекидной прыжок в обруч.

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

Большие и малые круги из различных исходных положений и в сочетании с прыжками. Сочетание последовательных больших кругов в лицевой плоскости и средних кругов за головой на шагах вальса. Броски вымпела над головой и ловля одной и двумя руками. Сочетание бросков и передач вымпела(булавы) из одной руки в другую на танцевальных шагах и с поворотами. Одновременные и последовательные малые круги во всех плоскостях. Средние круги в различных исходных положениях перед рукой, за рукой, перед телом, за телом. «Мельницы» двухтактные и трехтактные. Броски вымпелов из различных исходных положений; то же на прыжках.

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

– дугою вправо лицевой круг шарфом влево и наклон туловища вправо(влево) с пружинным полуприседом; то же с предварительным взмахом шарфом вверх и поднимаем на носки; то же в сочетании с приставными шагами и с шагами вальса. Держать шарф за широкий край справа внизу – круг шарфом над головой влево с круговым движением туловищем влево; то же в сочетании с шагами вальса и поворотами. Держать шарф за узкий край в правой руке – горизонтальный круг шарфом над головой и круг туловищем влево; в конце движения перевести шарф влево, наклоняясь вправо, сделать поворот на носках 360 градусов.

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

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

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

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

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Упражнения без предметов

Ходьба и бег. Ходьба и бег в сочетании с различными движениями и положениями туловища, рук, с танцевальными шагами и прыжками.

Упражнения для рук. Сочетание всех изученных ранее движений с ходьбой, бегом, танцевальными шагами, прыжками, поворотами, равновесиями.

Поочередные и одновременные круги руками в прыжке. Последовательная волна руками в равновесии на носке. Выполнение упражнений сложных по координации (типа: одной рукой горизонтальные круг над головой, другой – круг в лицевой плоскости и т.п.).

Упражнения для ног (у опоры и на середине). Повторение ранее пройденного материала. Сочетание полуприседов, приседов с выставлением ноги в основных направлениях; то же скользая ногой по кругу. Пружинные движения на носке одной, поднимая свободную ногу вперед, в сторону, назад (выполняется медленно и быстро).

Стоя на одной, другая нога согнута в сторону (носок у колена) – разгибание ноги вперед, в сторону, назад на 90 градусов (и выше), полуприседа на опорной; то же, вставая на носок опорной; стоя на правой, левая сзади на носке – спружинив на правой, левую полусогнутую или прямую вперед; то же с наклоном туловища назад и вперед. Из V позиции - полуприседа на опорной ноге, другую, скользая по полу, выставить вперед на носок, разгибая опорную ногу, встать на носок и поднять свободную ногу до угла 90 градусов (и выше); то же в сторону или назад.

Стоя боком к гимнастической стенке – круговой взмах ногой вперед или назад; то же на середине шагом вперед или назад; то же с прыжком и поворотом, заканчивая движение выпадом вперед.

Стоя боком к гимнастической стенке – мах ногой вперед и поворот на 180 градусов в равновесие на носке; то же без опоры; то же, но спружинив, поворот на 360 градусов на носке.

Поднимание ноги рукой вперед, в сторону, назад выше горизонтали, опустить медленно без поддержки. Приседание на одной, другую поднять вперед («пистолет») без опоры. Пружинные движения ногами в сочетании с поворотами. Большие махи ногой (правой, левой) в основных направлениях, задерживая ногу в конечной точке маха и медленно опуская вниз.

Упражнения для туловища (у опоры и на середине). Повторить ранее пройденный материал.

Из V позиции на носках – наклоны вперед, назад, в сторону; то же в сочетании с подниманием ноги вперед, назад. В стороны. Из выпада вперед, в сторону- с шагом назад или в сторону наклоны назад и в сторону. Стоя на носках (без опоры) – наклоны назад, вперед, в сторону с различными положениями рук. Стоя на одной, другая впереди на носке – наклон назад, дотягивая руками пола; то же, но махом вперед, поднимая ногу и вставая на носок. Стоя на колене, другая нога (прямая) впереди на носке – наклон назад до касания одной и двумя руками пола; то же, поднимая ногу вперед.

Стоя лицом к гимнастической стенке – поднимание ноги назад до касания ноской головы; то же, вставая на носок; то же без опоры; то же лежа на полу. Лежа на полу (на животе) – согнуть ногу назад, захватить их руками и прогнуться; то же из положения шпагат. Стоя лицом к гимнастической стенке, нога на рейке – наклон назад до касания руками пола. Стоя боком к стенке – из круглого полуприседа на носке одной, другая прижата к опорной, выпрямить волной и принять заднее равновесие, касаясь руками пола; то же без опоры. Шагом вперед целостный взмах в стойку на носок и скрестный поворот назад на 90, 180, 360 градусов. Целостный взмах с поворотом на носке на 360 градусов.

Из различных и.п. (стойка на одной, другая на носке; стойка на носках, из седа на бедре и др.) – целостные взмахи в сторону (закончить движение стойкой на одной, другая на носке, стойкой на носках, равновесием на носке, другая в сторону).

Стоя на носках, руки вверх – шагом правой назад, левая впереди на носке, наклон назад (руки и плечевой пояс расслабить) ; шагом левой назад встать на левое колено, наклон вперед (руки и плечевой пояс расслабить); резко вставая на носки, руки поднять вверх и прогнуться, теряя равновесие, сделать шаг вперед или в сторону, одновременно расслабляя мышцы туловища, плеч и рук.

Из различных и.п.- последовательное расслабление всех мышц. Падение вперед, в сторону, назад после шага, бега, прыжка.

Прыжки. Прыжки с двойной сменой ног и со сменой ног в «кольцо». Широкий прыжок кольцом. Перекидной прыжок с поворотом на 360 градусов. Перекидной прыжок в шпагат. Прыжок со сменой ног впереди в заднее равновесие. Махом вперед прыжок с поворотом на 360 градусов. Прыжки шагом в сторону. Махом вперед, согнутой ногой, прыжок с поворотом на 360 градусов в заднее равновесие. Подбивной прыжок с поворотом на 180 градусов (с согнутой и прямой ногой). Широкий прыжок с поворотом на 180 градусов. Прыжок, выпрямившись с поворотом на 540 и 720 градусов.

Повороты. Разноименный поворот на 720 градусов. Разноименный поворот на 540 и 720 градусов, маховая нога впереди; то же, но одноименный поворот; то же, но нога в сторону. Поворот на 720 градусов (при первом повороте на 360 градусов ногу отвести назад, при втором – согнуть вперед). Одноименный поворот на 720 градусов (при первом повороте на 360 градусов ногу отвести в сторону, при втором – полусогнутую отвести назад). Одноименный поворот на 720 градусов, нога прямая впереди (второй поворот на 360 градусов выполняется в приседе). Три или четыре поворота по 360 градусов с различным движением ног и рук в различном темпе.

Равновесия. Повторить ранее пройденный материал в сочетании с прыжками, поворотами и танцевальными шагами.

Акробатические упражнения

Повторить ранее изученный материал в различных сочетаниях.

Элементы народного танца

Элементы и соединения из пройденного материала в сочетании с прыжками, поворотами, равновесиями.

Использовать изученные элементы народного танца в упражнениях с предметами и в производственных упражнениях.

Упражнения с предметами

Скакалка. Прыжки на месте толчком обеими и одной ногой с двойным вращением скакалки. Прыжки в приседе с двойным вращением скакалки. Прыжки толчком обеими, разводя ноги в шпагат (одну вперед, другую назад) с двойным вращением скакалки. Прыжки толчком обеими с тройным вращением скакалки. Прыжки вперед или назад через скакалку, сложенную вдвое или четверо. Вращая скакалку назад – прыжки толчком обеими с поворотом на 360 градусов; то же, сгибая ноги. Вращая скакалку вперед – подбивной прыжок, поворот на 180 градусов и круг скакалкой справа, вращая скакалку назад – подбивной прыжок вперед другой ногой. Вращая скакалку вперед – толчком обеими ногами прыжок касаясь: то же с двойным вращением скакалки. Прыжки шагом (близкие к шпагату) с двойным вращением скакалки. Вращая скакалку вперед или назад – прыжок кольцом одной или обеими; то же с двойным вращением скакалки. Прыжки на обеих с двойным вращением скакалки, чередуя простое вращение с вращением петлей. Бег, вращая скакалку вперед и петлей. Вращая скакалку назад петлей-прыжки с поворотом на 360 градусов. Правую руку скрестно перед левой; круг скакалкой справа налево в боковой плоскости, поворот на 360 градусов и перевод скакалки назад; то же на спиральном повороте. Махи скакалкой в боковой, лицевой и горизонтальной плоскостях в сочетании с поворотами и прыжками.

Мяч. Повторить ранее пройденный материал. Перекаты мяча по руке на грудь и на спину и ловля его другой рукой. Броски и ловля мяча на широком вальсовом шаге; на первом шаге вальса бросить мяч из одной руки в другую над головой, на втором – поймать его другой рукой; то же перед телом. Броски и ловля мяча в сочетании с поворотами и прыжками; на открытом прыжке (толчком обеими) бросить мяч вперед-вверх – прыжок, прогнувшись с поворотом на 360 градусов, на втором открытом прыжке поймать мяч после отбива об пол. Круги мячом в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Вращение мяча в сочетании с прыжками и поворотами. «Восьмерки» с мячом.

Лента. Повторить ранее изученный материал. Упражнения с двумя лентами в сочетании с танцевальными шагами, прыжками, поворотами и статическими положениями. Вертикальные «змейки» по полу и по воздуху в сочетании с бегом назад и шагами вальса из различных исходных положений. Горизонтальные «змейки» по полу и по воздуху. «Спирали» и «змейки» по полу и по воздуху в сочетании с шагами и бегом, с танцевальными шагами. «Восьмерки». Разноименные движения левой и правой рукой(например, левой рукой выполнить лентой вертикальную «спираль», а правой махи над головой; одной рукой «змейку», а другой «спираль»), стоя на месте или продвигаясь в различных направлениях; то же в сочетании с танцевальными шагами, прыжками и поворотами.

Обруч. Повторить ранее пройденный материал. Повороты и вращение обруча в сочетании с танцевальными шагами, поворотами и прыжками. Броски обруча в горизонтальной и вертикальной плоскостях с вращением (без вращения), в сочетании с прыжками и поворотами. Бросок обруча под ногой на широком прыжке. Броски в горизонтальной плоскости за спиной. Броски носком и ловля в положении заднего равновесия. Броски под локоть, под кисть за спиной, стоя в равновесии на носке. Перекаты обруча по полу в сочетании с прыжками через обруч. Перекаты по руке, ноге и спине в сочетании с танцевальными шагами, поворотами и статическими положениями.

Прыжки в обруч, вращая его как скакалку: то же с двойным вращением. Прыжок в обруч кольцом одной; то же кольцом двумя. Вращая обруч назад, прыжок кольцом в равновесие. Подбивной прыжок в обруч с поворотом кругом в положение выпада. Перекидной прыжок в обруч. Махи и круги в сочетании с вращением и прыжками в обруч. «Восьмерка» обручем.

Вращение обруча в горизонтальной плоскости в сочетании с танцевальными шагами и прыжками. Повороты в обруче. Вращение обруча на кисти в сочетании со спиральными поворотами. Вращение обруча в вертикальной плоскости с передачей его из руки в руку за спиной и перед лицом (в сочетании с поворотами и прыжками).

Шарф. Повторить ранее пройденный материал.

Шарф за широкий край вперед-книзу – отбегая назад, постепенно поднимать руки вверх; в конце бега остановиться на носках и, взмахнув шарфом вверх-назад, продолжить бег вперед.

Шарф за широкий край внизу – приседая на одной Ноге (другая впереди на носке) и, соединяя руки тыльной стороной ладоней на уровне груди, с шагом вперед на носок поднять руки вверх-наружу (шарф принимает форму купола), затем отбежать.

Шарф за широкий край, руки вверху- опуская руки вперед и сгибая их к себе, перевернуть шарф; то же в обратном направлении.

Шарф за широкий край впереди-горизонтальная восьмерка над головой; то же на вальсовом шаге вправо, дугою вниз взмах вправо с последующим шагом левой и одноименный поворот на 360 градусов на левой ноге, правая назад, дугою влево круг шарфом над головой.

Шарф за широкий край за головой – опуская его вперед, выпустить из рук и мягко перехватить за верхний широкий край с последующим горизонтальным кругом над головой; то же, но перехватить за узкий край с последующим поворотом на 360 градусов на носках (переступая) в круглом полуприседе.

Шарф за широкий край (руки вперед) – небольшой наклон вперед, бросить его, сгибая руки вперед, и поймать за противоположный широкий край; то же в сочетании с бегом и танцевальными шагами; опуская руки, бросить и поймать его за угол узкого края; то же в сочетании с бегом и танцевальными шагами.

Шарф за узкий край за головой (в круглом полуприседе на носках) – мягко опустить его вперед, выпрямляясь волной вперед, взмахнуть шарфом назад, отпустить его и поймать за другой конец на стремительном беге вперед.

Шарф за угол узкого края, руки вперед-книзу отбегая назад и постепенно поднимая руки, бросить его вверх-назад и поймать за широкий край на беге вперед.

Шарф за собранный узкий край (руки вперед-книзу) – бросить его верх (вертикально), поймать за широкий край.

Шарф за собранный узкий край одной рукой (руки в стороны) – на беге вперед, дугою внутрь бросить и поймать дугой рукой за противоположный собранный узкий край.

Шарф за собранный край (руки вверху) – дугою вперед, круг шарфом в боковой плоскости; в конце круга отпустить его и поймать двумя руками за противоположный узкий край.

Шарф за узкий край (руки внизу) – бросить его вверх и с поворотом кругом поймать одной рукой вверху за узкий собранный край.

Шарф в правой (руки влево-книзу) – с круговым махом правой назад и с наклоном туловища назад разноименный поворот на носке левой на 720 градусов , на первом повороте дугою вправо горизонтальный круг над головой, на втором повороте на носке правой ноги, левая согнута назад бросить шарф горизонтально вправо и поймать его правой рукой в конце поворота стойке на носках

Контрольно-переводные нормативы для различных этапов обучения

Общефизическая подготовка

Упражнения	ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3
1.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	2	4	5
2.«Прыжок вверх» (см)	15	17	20
3.«Книжечка» за 15 сек (количество раз)	2	4	5

Гимнастика считается, переведена на следующий год обучения при выполнении 60% упражнений по ОФП.

1.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прямое положение туловища, сгибание рук производить до касания грудью пола, руки на ширине плеч. Подсчитывается количество правильно выполненных движений.

2. «Прыжок вверх» На гимнастку надевается пояс с сантиметровой лентой так, чтобы отметка «100 см» была на сантиметровой ленте. И.п.- основная стойка. Выполняется выпрыгивание точно вверх точком двумя ногами (без прогибания). По вытяжению сантиметровой ленты определяется высота выпрыгивания. Прыжок выполняется 3 раза, учитывается лучший результат, см.

3.«Книжечки». Из положения лежа на спине сед углом, касаясь руками носков. Учитывается количество выполненных движений за 15 секунд.

Специальная физическая подготовка

Упражнения	ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3
1. «Мост» (см)	30 см от рук до пяток	20 см от рук до пяток	15 см от рук до пяток
2.«Складка, сидя на полу»	5 счетов	-	-
3. «Наклон вперед, стоя на скамейке» (см)	-	5	9
4. «Шпагат с опоры» (см) «Шпагат с пола»	15 см от пола до паха	исполнен	исполнен
5. «Перевод палки» (см)	55 см	50 см	45 см
6. «Рыбка» (см)	до 5 см	-	-
7. «Поднимание туловища назад» 15 раз (угол в градусах)	-	80 градусов	90 градусов
8. Равновесие на одной ноге (сек)	«Пассе» на ступне 5 сек	«Пассе» на полупальце 6 сек	«Пассе» на полупальце 5 сек
9. Прыжки через скакалку на двух ногах	10 прыжков без учета времени	18 прыжков без учета времени	25 прыжков без учета времени

Гимнастка считается переведена на следующий год обучения при выполнении 60% упражнений по СФП.

1. «Мост». И.п.- стойка, ноги врозь, руки вверх. Выполнить мост с максимальным прогибанием. Измерить расстояние от пяток до конца третьего пальца рук, см.

2. «Складка, сидя на полу». И.п.- сед, ноги вместе. Выполнить наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов.

3. «Наклон вперед, стоя на скамейке». И.п.- стойка на скамейке. Выполнить наклон вперед-вниз, стараясь дотянуться руками до пола. Измерить расстояние от плоскости скамейки до конца третьего пальца руки., см

4. «Шпагат с опоры». Выполнить шпагат на правую (левую) ногу с опоры. Измерить расстояние от пятки до пола.

5. «Перевод палки». Перевод гимнастической палки с сантиметровой разметкой спереди назад и обратно. Измерить расстояние между кистями рук при выкруте палки прямыми руками.

6. «Рыбка». И.п. – лежа на животе. Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног.

Измеряется расстояние между лбом и стопами.

7. «Поднимание туловища назад». Из положения лежа на животе, ноги закреплены на ширине плеч, руки вверх в замок. Поднимание туловища до вертикали. 15 повторений движения.

8. Равновесие на одной ноге. «Пассе» Равновесие на правой ноге на всей ступне. Левую ногу согнуть, прижимая стопу к коленному суставу правой ноги, руки в стороны. Засекается время удержания, не сходя с места и не меняя позы, в секундах. Равновесие на одной ноге. «Пассе» Равновесие на правой ноге на полупальце. Левую ногу согнуть, прижимая стопу к коленному суставу правой ноги, руки в стороны. Засекается время удержания, не сходя с места и не меняя позы, в секундах.

9. Прыжки через скакалку на двух ногах с прямыми ногами в воздухе. Без учета времени.

Общефизическая подготовка

Упражнения	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	7	9	10	11	12
2. «Прыжок вверх» (см)	24	28	30	32	34
3. «Книжечка» за 15 сек (количество раз)	7	8	8	9	9

Гимнастика считается переведена на следующий год обучения при выполнении 60% упражнений по ОФП.

Специальная физическая подготовка

Упражнения	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
1. «Мост» (см)	15 см от рук до пяток	Руки вплотную к пяткам	Руки вплотную к пяткам	Руками захватить голень	Руками захватить голень
2. «Наклон вперед, стоя на скамейке» (см)	10	12	12	14	14
3. «Шпагат со скамейки» (см) «Шпагат со стула», высотой 50 см	До 15 см от пола до бедра -	15 см от пола до бедра -	15 см от пола до бедра -	- До 10 см от пола до бедра	- До 10 см от пола до бедра
4. «Перевод палки» (см)	40 см	40 см	40 см	35 см	35 см
5. «Поднимание туловища назад» 15 раз (угол в градусах)	Больше 100 градусов	Больше 110 градусов	Больше 110 градусов	Больше 120 градусов	Больше 120 градусов
6. Равновесие на одной ноге (сек)	«Арабеск» на полупальцах 5 сек	«Арабеск» на полупальцах 10 сек	«Арабеск» на полупальцах 10 сек	«Затяжка назад» на полупальце 10 сек	«Затяжка назад» на полупальце 10 сек
7. «Прыжки с двойным вращением скакалки»	Без учета времени 5 прыжков	Без учета времени 10 прыжков	Без учета времени 20 прыжков	Без учета времени 30 прыжков	Без учета времени 40 прыжков

Гимнастика считается переведена на следующий год обучения при выполнении 60% упражнений по СФП.

Для УТГ -5 года обучения перевод следующий год обучения при выполнении 70% упражнений по СФП

6. Равновесие на одной ноге. «Арабеск» Равновесие на правой ноге на полупальце, левая назад на 90 градусов, руки в стороны. Засекается время удержания, не сходя с места и не меняя позы, в секундах.

Равновесие на одной ноге. «Арабеск» Равновесие на правой ноге на полупальце, левая назад на 90 градусов, руки в стороны. Засекается время удержания, не сходя с места и не меняя позы, в секундах.

Специальная физическая подготовка

Упражнения	ГСС-1	ГСС-2	ГСС-3
1. «Мост» (см)	Руками захватить голень	Руками захватить голень	Руками захватить голень
2. «Наклон вперед, стоя на скамейке» (см)	16	16	16
3. «Шпагат со стула», высотой 50 см	5 см от пола до бедра	5 см от пола до бедра	5 см от пола до бедра
4. «Перевод палки» (см)	30 см	30 см	30 см
5. «Поднимание туловища назад» 15 раз (угол в градусах)	Угол прогиба 120 градусов	Угол прогиба 120 градусов	Угол прогиба 120 градусов
6.» Затылка назад» на полупальце (сек)	15 сек	15 сек	15 сек
7. «Прыжки с двойным вращением скакалки»	Без учета времени 50 прыжков	Без учета времени 50 прыжков	Без учета времени 50 прыжков

Гимнастка считается переведена на следующий год обучения при выполнении 70% упражнений по СФП.

К концу первого этапа обучения (группы НП-1) обучающиеся будут знать:

- правила ТБ и ППБ на занятиях по художественной гимнастике при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;
- историю развития художественной гимнастики как вида спорта, знаменитых гимнасток;
- значимость посещения объединения художественной гимнастики для укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни.

К концу второго этапа обучения (группы НП-2; 3) обучающиеся будут уметь:

- соблюдать правила ТБ и ППБ при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;
- выполнять контрольно-переводные нормативы, в соответствии с требованиями групп НП;
- элементы акробатики, упражнения на развитие гибкости, быстроты, координации и ловкости.

К концу третьего этапа обучения (группы Т-1) обучающиеся будут знать:

- правила ТБ и ППБ на занятиях по художественной гимнастике при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;
- правила судейства, правила поведения гимнасток во время соревнований, действия судей;
- терминологию и стоимость элементов художественной гимнастики;
- самоконтроль спортсмена (контролировать свое состояние на тренировках и во время соревнований; своевременно ставить в известность своего тренера-преподавателя);
- психологический уровень готовности перед соревнованиями различного уровня.

К концу третьего этапа обучения (группы Т) обучающиеся будут уметь:

- соблюдать правила ТБ и ППБ при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;
- выполнять контрольно-переводные нормативы, в соответствии с требованиями групп УТ;
- комплексы специальных упражнений для развития силы, прыгучести, гибкости, функций равновесия;
- комплексы специально подготовленных индивидуальных упражнений;
- рационально распределять силы по ходу соревнования, в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место.

Методы отслеживания успешности овладения содержанием программы

Проверка результативности проводится 2 раза в год: сентябрь, май.

Диагностика проводится по следующим методикам:

- наблюдение ребенка на всех этапах занятия;
- анализ деятельности (контрольно-переводные нормативы);
- выступления детей (призовые места на соревнованиях различного уровня).

3. Учебно-методические средства обучения.

Средствами прикладной художественной гимнастики являются упражнения на расслабление, взмахи и прыжки, элементы танцев, волны и повороты и так далее. Если же речь идет о современной художественной гимнастике со спортивной направленностью, то список средств становится еще шире.

Средства спортивной подготовки

В спортивной подготовке гимнасток применяются упражнения и сопутствующие мероприятия трех типов: основные (соревновательные), вспомогательные (тренировочные) и восстановительные.

Основные средства – это упражнения, из которых составляются соревновательные программы гимнасток;

Вспомогательные – это те, что применяются только в тренировочном процессе с целью всестороннего и гармоничного развития гимнасток;

Восстановительные средства особо значимы на этапе высшего спортивного мастерства, так как позволяют гимнасткам выполнять необходимый объем работы без ущерба для здоровья.

Классификация средств художественной гимнастики

№	Типы	Виды	Структурные группы элементов
1	Основные	Без предмета (телодвижения)	равновесия, наклоны, повороты, прыжки, волны – взмахи; акробатические элементы; шаги-бег; танцевальные и партерные движения.
		С предметами	броски, переброски, отбивы, ловли; перехваты, передачи, перекаты; вращения, вертушки, обкрутки, выкруты; круги, спирали, змейки, мельницы; элементы входом и прыжком через предметы.
2	Вспомогательные	Спортивные	строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения. Упражнения общей и специальной физической подготовки.
		Танцевальные	Элементы классического, историко-бытового, народного и современного танцев.

		Музыкально-двигательные	Музыкальная грамота, музыкально-двигательные задания, творческие задания и игры.
3	Восстановительные	Педагогические	Рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха, разнообразие средств и методов, упражнения на расслабление, дыхание и коррекцию.
		Психологические	Создание положительного эмоционального фона, значимых мотивов, благоприятных отношений, саморегуляции, идеомоторные и психорегулирующие тренировки, отвлекающие мероприятия.
		Гигиенические	Рациональный режим, достаточный сон, сбалансированное питание, витаминизация, гигиенические процедуры.
		Физиотерапевтические	Разнообразные души, ванны, бани, массажи, спортивные растирки, аэризация, ультрафиолетовые ванны.

Основными средствами СФП гимнасток являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажа, упражнения художественной гимнастики, а также специальный упражнения:

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

Основными методами СФП гимнасток являются: повторный, круговой, игровой и соревновательный

Общая характеристика системы спортивной подготовки гимнасток Спортивная подготовка в художественной гимнастике – это многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения, и воспитания обучающихся. В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную подготовку

Виды и компоненты спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленности работ
-------	-----------------	----------------------	----------------------

1.	Физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами
		Функциональная	«Выведение» гимнасток на высокие объемы и интенсивности нагрузок
2.	Техническая	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
3.	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование и обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
4.	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
		Групповая	Подготовка соревновательной программы, подбор, расстановка и отработка взаимодействия гимнасток
		Командная	Формирование команды, определение командных и личных задач, очередности выступления
5.	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	
6.	Соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений
		Модельные тренировки	
		Прикидки	

Физическая подготовка гимнасток

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

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

2. Укрепление здоровья и повышение работоспособности;

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

Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную.

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

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

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

Основными принципами СФП занимающихся художественной гимнастикой являются:

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

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

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

Осуществляя и оценивая СФП важно использовать и учитывать благоприятные (сензитивные) возрастные периоды развития физических качеств:

Младший школьный возраст	6-10 лет	Координация и ловкость, пассивная гибкость и быстрота
Средний школьный возраст	11-14	Сила, прыгучесть, активная гибкость, равновесие
Старший школьный возраст	14 лет и старше	Сила и выносливость

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

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

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

2. Координация (согласование) движений тела и предмета.

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

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

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

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

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

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

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

Средствами функциональной подготовки могут быть:

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

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

Восстановительные мероприятия: массаж с растиркой; корригирующая гимнастика в положениях сидя и лежа; водные процедуры: душ, бассейн, море; витаминизация: травы, настойки и поливитамины; пассивный отдых: дневной и ночной сон; отвлекающие мероприятия: просмотр кинофильмов, посещение концертов, дискотеки, прогулки и др.

Методика развития физических качеств

Сила и методика ее развития

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

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

Взрывная сила проявляется в прыжках и метаниях.

При оценке силы важно различать:

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

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

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

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

Упражнения на развитие силы *классифицируются по анатомическому признаку:*

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

Методы развития силы:

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

Быстрота и методика ее развития

Быстрота - это способность выполнять движения в максимально короткий отрезок времени. Выделяют четыре элементарные формы быстроты:

1. Время реакции;
2. Время одиночного движения;
3. Резкость - быстрое начало;
4. Частота (темп) движений.

Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты.

Средства развития быстроты:

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

Правила развития быстроты:

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

Методы развития быстроты:

1. Облегчение условий - выполнение заданий "с горки", реакция на подвешенный или подаваемый предмет;
2. Выполнение заданий "за лидером";
3. Ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка;

4. Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околопредельной скоростью, сериями;
5. Усложнение условий - "в горку", на "неудобной" опоре, с неудобной и неожиданной подачи;
6. Игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

Прыгучесть и методика ее развития

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

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

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

Средства развития прыгучести:

1. Упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание;
2. Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;
3. Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;
4. Упражнения для изучения и совершенствования техники:
 - а) приземления - схождение и прыгивание с возвышения;
 - б) отталкивания - пружинные движения, прыжки на двух и на одной ноге с координированной работой рук, туловища и головы;
 - в) полетной фазы - прыжковых поз;
5. Прыжки в глубину;
- рез 6. Упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, через препятствие, на ориентир;
- со 7. Упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки скакалкой.

Методы развития прыгучести:

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

Координация и ловкость. Методика их развития

Координация - это способность к целесообразной организации мышечной деятельности за счет включения в работу только необходимых мышечных групп с целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений.

Критерием координации является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и мышечных усилий.

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

Средства развития координации и ловкости:

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

Гибкость и методика ее развития

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

Гибкость зависит от:

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

Средства развития гибкости:

- упражнения на расслабление (дают прирост на 12-15%);
- плавные движения по большой амплитуде;
- повторные пружинящие движения;
- пассивное сохранение максимальной амплитуды;

- активное сохранение максимальной амплитуды;
- махи с постепенным увеличением амплитуды.

Методы развития гибкости:

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

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

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

Функция равновесия и методика его развития

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

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

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

Средства развития функции равновесия:

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

Методы развития функции равновесия:

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

Выносливость и методика ее развития

Выносливость - способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу без снижения эффективности. Различают общую и специальную выносливость: общая - в различных видах умеренной интенсивности, специальная - в определенном виде - скоростная, прыжковая, равновесная, предметная и другие.

Выносливость зависит от:

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

Методы развития выносливости:

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

Средства развития выносливости:

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

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса, помогающее сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства. Именно в процессе занятий хореографией гимнастки ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются:

- Выворотность;
- Гибкость;
- Координация;
- Устойчивость;
- Легкий высокий прыжок;
- Вырабатывается правильная осанка;
- Укрепляется опорно-двигательный аппарат;
- Формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает в себя обучение элементам четырех танцевальных систем (Прил.2):

1. классической;
2. народно-характерный;

3. историко-бытовой;
4. современной.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике – это одна из сторон подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. Отсюда следует два вывода, которые необходимо учитывать при занятиях хореографией с гимнастками:

1. Хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток;
2. Хореографу, работающему с гимнастками, необходимо считаться с постоянным дефицитом времени, наличие которого объясняется тем, что хореография не является основным видом деятельности спортсменов, и связана с различными возрастными рамками.

Методическое обеспечение программы

ТЕМА	Форма занятий	Методы и приемы	Дидактический материал ТСО	Форма подведения итогов
Вводное занятие	беседа	наглядный	Инструкция по ТБ, ПБ, видеокассеты	опрос
Общая физическая подготовка	беседа тренировочные упражнения	словесно-репродуктивный, наглядный, демонстрационный	Конусы, фишки, секундомер, тренажеры, скакалки.	контрольные нормативы
Специальная физическая подготовка	беседа, тренировочные упражнения	словесно-репродуктивный, наглядный, демонстрационный	Скакалки, обручи, мячи, булавы, ленты, секундомер.	контрольные нормативы
Технико-тактическая подготовка	Объяснение, тренировочные упражнения	словесно-репродуктивный, наглядный, демонстрационный	Инструкции, соревновательные комбинации.	контрольные нормативы
Теоретическая подготовка.	Объяснение,	словесно-репродуктивный, наглядный, демонстрационный	Видео- и аудио кассеты, инструкции,	опрос
Контрольно-переводные нормативы	Объяснение, тренировочные упражнения	словесно-репродуктивный, наглядный, демонстрационный	Объяснение, тренировочные упражнения	контрольные нормативы
Контрольные соревнования	Занятие	словесный, наглядный	Мячи, булавы, обручи, скакалки, ленты.	контрольные нормативы
Инструкторская и судейская практика	Объяснение, просмотр репортажей с	словесный наглядный.	Конусы, видеокассеты	контрольные нормативы

	соревнований, обсуждение			
Восстановительные мероприятия	Тренировочные упражнения	Словесный наглядный	ОФУ ОРУ	Врачебный контроль, самоконт-роль

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С. , Медведева Е.Н. , Терехина Р.Н. Художественная гимнастика. История, состояние и перспективы развития, посвященная 80-летию художественной гимнастики и 80-летию кафедры теории и методики гимнастики Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. Лесгафта, 2015. -230 с.
2. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В. Гимнастика. Учебник. –М.: Академия, 2010. – 448 с.
3. Карпенко Л.А., Румба О.Г. Теория и методика физической подготовки в художественной гимнастике. –М.: Советский спорт, 2014. - 264с.
4. [Мавромати Д. Упражнения художественной гимнастики.](#) - М.: Физкультура и спорт, 1972. — 141 с.
5. [Методика проведения занятий по художественной гимнастике.](#) СПбГУ, 2010. — 122 с.
6. Ротес Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. пособие для учащихся пед. уч-щ. - М.: Просвещение, 1989. - 175 с.
7. Сосина Б.Ю., Нетоля Б.А. Коллекция забавных гимнастических упражнений. Методические рекомендации. –М.: Олимпийская литература , 2014. - 432с.