

**БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 3**

Принято на педагогическом
совете,
№ 2
от 01 февраля 2016г.



«Утверждаю»
Директор БУ ОО ДО
СДЮСШОР № 3
Приказ № 7
от 01 февраля 2016г.

А.Н.Мирошкин

(МП, Подпись)

**Рабочая программа тренеров-преподавателей
к дополнительной предпрофессиональной
программе спортивной подготовки по виду
спорта: художественная гимнастика**

Название дополнительной общеобразовательной
предпрофессиональной программы, к которой была разработана рабочая
программа

Форма реализации программы: очная

Группа (НП.Т.СС) _____
_____ год обучения, _____ № группы

Возраст _____

На _____ учебный год
Ф.И.О. Пинчукова Н.А., Плотникова Н.А,
тренеры-преподаватели,
Ямбулатова Е.А. зам.директора,
Вышинская А.С., инструктор-методист.

Орел-2016

Содержание

1. Пояснительную записку_____ стр.4-9
2. Учебно-тематический план._____ стр.10-13
3. Содержание изучаемого курса._____стр.14-40
4. Методическое (часть) обеспечение _____стр.41-48
5. Список литературы_____стр.48

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – программа) предназначена для реализации обучения по виду спорта художественная гимнастика

Программа, разработанная в соответствии с дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программой БУ ОО ДО СДЮСШОР № 3, соответствует Федеральным государственным требованиям, утвержденным Приказом Минспорта России от 12.09.2013 № 730, и приказ Минобрнауки России от 29 августа 2014 года № 1008 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам". и учитывает:

- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по художественной гимнастике;
- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях художественной гимнастикой.

Художественная гимнастика – сложно-координационный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества технических движений свободного характера объединенных в композицию.

Для развития вида спорта сегодня характерны тенденции к омоложению спортсменок, усложнения упражнений, обострения конкурентной борьбы. Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по художественной гимнастике, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

Целью программы является создание единого направления в тренировочном процессе для спортивного развития учащихся от групп начальной подготовки до уровня совершенствования спортивного мастерства, воспитание уверенности в своих силах и целеустремленности, формированию базовых и ключевых компетенций.

Главные задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

- осознание своей роли и предназначения в окружающем мире,
- закаливание организма и укрепление здоровья;
- профориентация, подготовка будущих специалистов в области физической культуры и спорта;
- подготовка спортсменок высокой квалификации – кандидатов в мастера спорта;
- потребность в здоровом образе жизни.

Перед учебными группами ставятся конкретные задачи:

- всестороннее гармоничное развитие внешних форм и функций организма учащихся;
- умение искать, анализировать, преобразовывать и применять информацию;
- умение работать в коллективе;
- соразмерное развитие физических качеств гимнасток: силы, гибкости, координации, прыгучести, быстроты, равновесия, выносливости;
- формирование системы специальных знаний, умений, навыков, необходимых для успешной деятельности в различных жизненных ситуациях;

- воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств, стремления к самосовершенствованию;
-развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма.

Характеристика программы:

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность по цели и содержанию.

Тип программы – дополнительная общеобразовательная.

По форме организации, содержанию, процессу обучения – комплексная;

По виду – модифицированная;

По возрастному принципу - разновозрастная;

По срокам обучения – 11 лет.

Реализация программы направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,
- укрепление здоровья обучающихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся.

Цель Программы начальной подготовки в художественной гимнастике – выявить способных детей и осуществить обучение детей базовым навыкам и знаниям по виду спорта, привить любовь к занятиям спортом.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

1.Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма занимающихся.

2.Формирование правильной осанки и гимнастического стиля /школы/ выполнения упражнений.

3.Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная физическая подготовка /начальное развитие физических способностей/.

4.Освоение базовых навыков на простейших упражнениях хореографии, без предмета и с предметами.

5.Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов без предмета и с предметами.

6.Развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.

7.Привитие интереса к занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

8.Участие в показательных выступлениях, контрольных уроках, детских соревнованиях.

Основными средствами этапа начальной подготовки являются:

1. Упражнения в ходьбе и беге: спортивный, на носках, перекаточный, мягкий, пружинный высокий.
2. Партерная разминка с элементами «школы», общей и специальной физической подготовки, хореографической подготовки, подводящих элементов без предмета.
3. Простейшая разминка у гимнастической стенки с вышеназванными элементами.
4. «Обучающие» уроки с предметами: скакалкой, мячом, лентой.
5. Комплексы или простейшие комбинации без предмета, со скакалкой, мячом и лентой, развивающие мелкую моторику.
6. Простейшие показательные танцевально-спортивные комбинации, пригодные для показа на ограниченной площади: в кругу семьи, в детском саду, на празднике.
7. Подвижные и музыкальные игры.
8. Соревнования по физической и технической подготовке, открытые уроки для родителей.

Возрастные особенности обучения и тренировки занимающихся 6-8 лет

Возрастные особенности	Методические особенности
1. Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов.	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки.
2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен.	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости.
3. Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких.	При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения.
4. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем несогласованы, дети быстро устают.	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер.
5. Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики.	Занятия должны быть интересными и эмоциональными, Количество замечаний ограничено, полезны поощрения.
6. Велика роль подражательного и игрового рефлексов.	Показ должен быть идеальным, занятие – игровым.
7. Антропометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых.	Применять предметы пропорционально уменьшенных размеров.

Гимнастки 7-12 лет, занимающиеся на этапе тренировочной подготовки, отличаются высокой пластичностью организма, повышенными способностями к обучению и сензитивным периодом для развития координации и ловкости, быстроты и пассивной гибкости.

Цель этапа базовой тренировочной подготовки (ТГ-1,2,3) гимнасток заключается в том, чтобы создать у гимнасток целый комплекс двигательных умений и навыков.

Основные задачи этапа базовой тренировочной подготовки гимнасток (ТГ-1,2,3):

1. Гармоничное развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей.
2. Прочное закрепление базовых навыков на основных упражнениях без предмета, с предметами, хореографических и танцевальных.
3. Основательная, детальная хореографическая подготовка средней сложности.
4. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборья.
5. Формирование умения понимать музыку, разбираться в основах музыкальной грамоты и согласовывать движения с музыкой.

6.Базовая психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств, психологическое обучение.

7.Начальная тактическая и теоретическая подготовка.

8.Регулярное участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

Основными средствами этапа базовой тренировочной подготовки (ТГ-1,2,3):

1.Классическая разминка в партере и у станка.

2.Базовые элементы равновесно-вращательной и прыжково-акробатической подготовки.

3.Фундаментальные элементы в упражнениях с предметами.

4.Соревновательные комбинации по трудности III, II и I разрядов.

5.Комплексы специальной физической подготовки.

6.Музыкально-двигательные занятия по всем основным темам.

7.Занятия по психической и тактической подготовке.

8.Регулярные соревнования по физической, технической и спортивной подготовке.

9.Комплексное тестирование по видам подготовки.

Для этапа базовой тренировочной подготовки характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Занятия проводятся 4-6 раз в неделю по 3-4 часа.

Возрастные особенности обучения и тренировки занимающихся 7-12 лет

Возрастные особенности	Методические особенности
1.Существенно развиваются двигательные функции, по многим параметрам они достигают очень высокого уровня, создаются благоприятные предпосылки для обучения и развития двигательных способностей.	Необходимо эффективно использовать этот возрастной период для обучения новым, в том числе сложным движениям, и для развития основных физических способностей: координации, гибкости, быстроты, прыгучести.
2.Значительного развития достигает кора головного мозга и 2-я сигнальная система.	-Все большее место должен приобретать словесный метод обучения.
3.Силовые и статические нагрузки вызывают быстрое утомление.	Целесообразен скоростно-силовой режим тренировки / максимум за определенное время/. Статические нагрузки давать в ограниченном объеме.

Целью этапа углубленной тренировочной подготовки (ТГ-4;5) гимнасток является плавный переход от спокойно текущей учебной работы к интенсивным тренировочным занятиям, от умеренных технических требований к сложным и сверхсложным элементам.

На данном этапе подготовки должны тренироваться наиболее перспективные, одаренные гимнастки и в условиях, соответствующих цели.

Основные задачи углубленной учебной подготовки (ТГ-4, 5):

1.Совершенствование специально-физической подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.

2.Постепенное повышение функциональной подготовленности: планомерное освоение тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные.

3.Повышение надежности /стабильности/ выполнения базовых элементов.

4.Освоение сложных и сверхсложных элементов.

5.Повышение качества исполнения всех хореографических форм – классических, народных, современных в усложненных соединениях.

6.Поиск индивидуального исполнительского стиля, активизация творческих способностей.

7.Приобретение опыта формирования предстартовой «боевой готовности», саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.

8.Углубленная тактическая и теоретическая подготовка.

9. Активная соревновательная практика на соревнованиях все более и более крупного масштаба: город, регион, республика, страна, международные турниры и официальные соревнования.

Основными средствами углубленной учебной подготовки гимнасток 11-12 лет являются:

1. Тренировочные занятия повышающегося объема и интенсивности.
2. Индивидуальные постановочные занятия.
3. Скрупулезная отработка соревновательных элементов, соединений и комбинаций.
4. Комплексы СФП на активную гибкость и скоростно-силовые качества.
5. Теоретические занятия по видам подготовки
6. Психологический тренинг и тактические учения.
7. Модельные тренировки.
8. Практика по реализации соревновательных задач.

На этом этапе целесообразно тренироваться 8-9 раз в неделю, т.е. иметь 2-3 двухразовых тренировочных дня в приемлемых для решения вышеназванных задач условиях.

Возрастные особенности обучения и тренировки занимающихся 11-14 лет

Возрастные особенности	Методические особенности
1. Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит оформление фигуры.	Необходимо бороться с чрезмерным повышением массы тела с помощью диет и осторожным повышением нагрузок.
2. Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшается координация и другие физические способности.	Тем не менее необходимо осваивать новые движения, совершенствовать ранее изученные и планомерно наращивать скоростно-силовую подготовку.
3. Оставание в развитии сердечно-сосудистой системы приводит к повышению давления, сердечного ритма, быстрой утомляемости.	Необходимо внимательно дозировать нагрузку, заботиться о восстановлении и отдыхе, регулярно осуществлять врачебный контроль.
4. В поведении подростков отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны раздражителю.	Важнейшая задача - воспитание «тормозов». Для этого необходима спокойная обстановка, доброжелательность, понимание, терпение, но не снижая требовательности.

Возрастные особенности обучения и тренировки занимающихся 13-16 лет

Возрастные особенности	Методические особенности
1. Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит оформление фигуры.	Необходимо бороться с чрезмерным повышением массы тела с помощью диет и осторожным повышением нагрузок.
2. Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшается координация и другие физические способности.	Тем не менее, необходимо осваивать новые движения, совершенствовать ранее изученные и планомерно наращивать скоростно-силовую подготовку.
3. Оставание в развитии сердечно-сосудистой системы приводит к повышению давления, сердечного ритма, быстрой утомляемости.	Необходимо внимательно дозировать нагрузку, заботиться о восстановлении и отдыхе, регулярно осуществлять врачебный контроль.
4. В поведении подростков отмечается	Важнейшая задача - воспитание

преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны раздражителю.	«тормозов». Для этого необходима спокойная обстановка, доброжелательность, понимание, терпение, но не снижая требовательности.
---	--

На этом этапе целесообразно тренироваться 8-9 раз в неделю, т.е. иметь 2-3 двухразовых тренировочных дня в приемлемых для решения вышеназванных задач условиях.

Целью этапа совершенствования спортивного мастерства является выполнение высоких нормативов: мастера спорта и мастера спорта международного класса, а также достижение высоких результатов в крупных официальных соревнованиях; чемпионатах региона, России, Европы, Мира, Олимпийских Игр.

Основные задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

1. Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности во всех аспектах.
2. Периодическое достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок.
3. Достижение высокого уровня надежности /стабильности/ исполнения сложных и сверхсложных элементов и соединений.
4. Постоянный поиск и освоение новых оригинальных движений.
5. Максимальное раскрытие индивидуальных особенностей, исполнительского стиля, мастерства, виртуозности и выразительности.
6. Углубление психологических и тактических знаний и умений, достижение максимального уровня психологической и тактической готовности к соревнованиям.
7. Достижение максимально возможных спортивных результатов в соревнованиях высокого ранга.

Основные средства этапа совершенствования спортивного мастерства:

1. Специальные разминки разного характера : партерные, гимнастические, хореографические, народно-характерные, современно-танцевальные и комплексные, общие и индивидуальные.
2. Индивидуальная работа над элементами, соединениями и композициями.
3. Индивидуальная специально-физическая подготовка.
4. Индивидуальная теоретическая, психологическая и тактическая подготовка.
5. Индивидуальный график соревнований, прикидок и модальных тренировок.

Для данного возраста характерна высокая степень функционального совершенства, поэтому именно в этом возрасте можно ожидать интеллектуальную и эмоциональную зрелость, пластичность, музыкальность, более сложное в образном отношении исполнение.

Возрастные проблемы и способы их решения на этапе спортивного СС

Возрастные проблемы	Способы решения
1. Критическое отношение к своим спортивным возможностям, сомнения в целесообразности продолжения напряженных тренировок.	Четко определить задачи на предстоящий тренировочный цикл, ознакомить гимнастку с календарем планируемых сборов, соревнований и др. выездных мероприятий.
2. Угнетает монотонность тренировок как по содержанию, так и по нагрузкам.	Чередовать варианты разминок, менять место и условия тренировок, участвовать в показательных мероприятиях.
3. Появляется психологическая усталость.	Больше практиковать отвлекающие мероприятия.
4. Нередки нарушения менструального цикла.	Строить тренировочный процесс с учетом ОМЦ, осуществлять регулярный врачебный контроль.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебный план отделения художественной гимнастики составлен на основании приказа Министерства спорта Российской Федерации № 730 от 12.09.2013 г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана определено в его структуре.

Структура учебно-тематического плана:

- 5% - теоретическая подготовка;

- 25% - общая и специальная физическая подготовка;

- 45% - избранный вид спорта, куда включены: спортивно-техническая подготовка, предметная подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, контрольные нормативы и медицинский контроль;

- 20% - хореография и акробатика;

- 5% - самостоятельная работа.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 46 недель вида спорта: художественная гимнастика

№№	Разделы подготовки	Этапы подготовки									
		Начальная подготовка		Тренировочный					Спортивное совершенствование		Высшее спортивное мастерство
		1 г. об.	2 г. об.	1	2	3	4	5	1	2	1-3
1.	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 помощи, 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; <u>-навыки публичных выступлений</u>	77	11 8	15 6	18 2	20 7	23 5	2 6 0	31 3	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 восстановительные 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	27 6	41 4	55 2	64 4	73 6	88 2	92 0	110 04	1196 1288	1472

Примечание:

1. Распределение часов по разделам подготовки для каждого из спортсменов групп СС строго индивидуально, определяется уровнем подготовленности и психофизического состояния в данный период и может изменяться в течении года, но общее количество часов постоянно.

Календарный учебно-тематический план.

Учебно-тематический план групп начальной подготовки составлен с учетом того, что учащиеся не имеют специальных навыков физической подготовки. Основой является постепенное развитие от простого к сложному, от младшего возраста к старшему.

Учебный процесс построен таким образом, что для каждого года обучения предлагается новый материал с закреплением предыдущего.

На **начальном** этапе многолетней подготовки в художественной гимнастике главной целью является выявление способных детей и осуществление начальной подготовки. Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер, преобладают игровые занятия.

Для **тренировочного** этапа характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, возрастает доля индивидуального подхода в развитии двигательных способностей, составлении соревновательных программ. Большое значение приобретает словесный метод обучения, а так же самостоятельная работа и домашнее задание.

На этапе **совершенствования спортивного мастерства** осуществляется переход от умеренных технических требований к сложным и сверхсложным элементам, наращивается скоростно-силовая подготовка. Возраст учащихся на этом этапе совпадает с пубертатным периодом – подростковым возрастом. Подростковый возраст характеризуется интенсивным ростом, повышением обмена веществ, перестройкой всех систем организма. Нередко появляется необходимость борьбы с излишним повышением массы тела. Необходимо учитывать этот момент в построении учебного процесса. В связи

с увеличением соревновательной практики требуется уделить больше внимания психологической подготовке и восстановительным мероприятиям. При организации тренировочного процесса необходимо учитывать цикличность основных и промежуточных стартов.

3. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Общая и специальная физическая подготовка

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств /гибкости, силы, быстроты, координации, выносливости/ и их гармоничное сочетание применительно к специфике художественной гимнастики;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Физическая подготовка делится на общую и специальную.

Общая физическая подготовка /ОФП/ - это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности человека. Она направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

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

Специальная физическая подготовка /СФП/ - это специально развитие организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических способностей, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

В художественной гимнастике выделено 7 видов физических способностей:

1. Гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно ;
2. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;
3. Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;
4. Прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;
5. Функция равновесия- способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;
6. Координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности. Здесь же уместно рассматривать и понятие ловкости. Ловкость- способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;
7. Выносливость – способность противостоять утомлению

Основными принципами специальной физической подготовки занимающихся художественной гимнастикой являются: соразмерность – оптимальное и соразмерное , 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 гимнасток являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажа, 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 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 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	Пассе с закрытыми глазами									X	X
28	Уголки в висе									X	X
29	Переворот вперед									X	X
30	Переворот назад									X	X

Спортивно-техническая подготовка

№п		НП1	НП2	НП3	T1	T2	T3	T4	T5	СС1	СС2
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	X		
- мягкий	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
- высокий	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
- острый	X	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	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	X	
- выпрямившись с поворотом от 45 до 360 градусов		X	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	X
В/ толчком одной ногой с места:											
- прыжок махом в сторону- назад		X	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	X				
- со сменой ног впереди, сзади	X	X	X	X	X	X	X				
- со сменой согнутых ног	X	X	X	X	X	X	X				
- махом в кольцо				X	X	X	X	X	X		
- широкий	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
- широкий, сгибая и разгибая ногу				X	X	X	X	X	X	X	X
Д/ подбивной в кольцо				X	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	X
- равновесие в полуприсяде на левой, правой						X	X	X			
- переднее равновесие				X	X	X	X	X	X	X	X
- заднее равновесие				X	X	X	X	X	X	X	X
- боковое равновесие	X	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	X
- боковой целостный взмах				X	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	X
- разноименные от 130 до 360 градусов		X	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 руке, середина в другой руке	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	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 иловля:										
	- одной рукой – сложенной вдвое, четверо	X	X	X	X	X	X	X	X		
	- двумя руками из основного хвата	X	X	X	X	X	X				
	- обвивание 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	X	X	X	X	X	X				

	различных направлениях:										
	- 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 пуками	X	X	X	X						
	- средние /до 2м/ 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
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	X
	- подкрутки и жонглирование		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
б.	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					
	- танцы	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Хореография и акробатика

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает в себя обучение элементам четырех танцевальных систем:

- классической;
- народно-характерной;
- историко-бытовой
- современной

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок ,уроков.

На занятиях хореографией развиваются выворотность, гибкость, координация, устойчивость, легкий высокий прыжок; вырабатывается правильная осанка; укрепляется опорно-двигательный аппарат и, наконец, /что очень важно/, - формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Результатом освоения хореографической подготовки и акробатики является:

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- навыки сохранения собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

Хореография

№	Наименование	НП1	НП2	НП3	T1	T2	T3	T4	T5	СС-1	СС-2
1.	Demi plie, grand plie с различными движениями руками в сочетании с волнами, выпадами , наклонами	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2.	Различные	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

	варианты Battement tendu										
3.	Различные варианты Battement Jete					X	X	X	X	X	X
4.	Rond de jambe en l air						X	X	X	X	X
5.	Rond de jambe par terrt, различные варианты с волнами, взмахами, наклонами	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
6.	Grand plie				X	X	X	X	X	X	X
7.	Различные варианты Battement frappe						X	X	X	X	X
8.	Различные варианты Battement fondu						X	X	X	X	X
9.	Battement developpe в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами, элементами акробатики						X	X	X	X	X
10.	Упражнения на растягивание	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
11.	Разновидности grand battement jete					X	X	X	X	X	X
12.	Adagio	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
13.	Прыжки	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
14.	Упражнение для рук на основе классических позиций, волны, взмахи руками, туловищем	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
15.	Наклоны вперед, назад, в стороны из различных исходных положений	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
16.	Упражнение на равновесия	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
17.	Повороты на месте, с продвижением	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

№п		НП1	НП2	НП3	T1	T2	T3	T4	T5	СС-1	СС-2
----	--	-----	-----	-----	----	----	----	----	----	------	------

18.	Различные сочетания равновесий, поворотов с элементами акробатики	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
19.	Малые прыжки на месте, с продвижением по диагонали	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
20.	Большие прыжки	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
		X	X	X								

Акробатические и партерные элементы

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

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

Классификация индивидуальных акробатических элементов:

1 группа – статические положения :

- мосты –на двух и одной ногах, руках;
- шпагаты – на правую, левую ногу, поперечный
- упоры – стоя, сидя, лежа
- стойки – на лопатках, груди, предплечьях, руках и др.

II группа – динамические движения /перекаты, кувырки, перевороты, повороты, сальто/

Партерные элементы- это различные позы и движения в низких положениях: седах, упорах, положениях лежа.

Классификация партерных элементов:

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

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, перекат 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
-----	--------------------	--	--	--	--	--	--	--	---	---	---

Акробатика

Участие в соревнованиях

№	Наименование соревнования	НП1	НП2	НП3	T1	T2	T3	T4	T5	СС-1	СС-2
1	Показательные выступления	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2	Первенство школы	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3	Первенство города		X	X	X	X	X	X			
4	Первенство области			X	X	X	X	X			
5	Чемпионат области							X	X	X	X
6	Межрегиональные соревнования			X	X	X	X	X			
7	Ведомственные соревнования					X	X	X	X	X	X
8	Всероссийские турниры						X	X	X	X	X
9	Первенство России						X	X	X		
10	Чемпионат России, Кубок России								X	X	X
11	Международные турниры						X	X	X	X	X

Инструкторская и судейская практика

Требования по инструкторской и судейской практике:

1. Уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами.

2. Уметь подобрать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших гимнасток.

3. Знать правила соревнований, систематически 4-6 раз в год привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести внутришкольные соревнования.

4. Получить звание «Инструктор-общественник», «Судья по спорту».

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Критерии отбора для зачисления в группы НП-1

Индивидуальный отбор проводится на основе Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, Порядка проведения индивидуального отбора в форме тестов, представленных ниже.

Антропометрические данные			
Проходной балл: 3 балла			
№	Критерий	Оценка	Баллы
1	Длина тела	115-127 см	1 балл
		За каждый лишний или недостающий см	- 1 балл
2	Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища,	1 балл

Физические качества			
Проходной балл: 3 балла			
№	Критерий	Оценка	Баллы

		ног и рук	
		Незначительные нарушения	0,5 балла
		Значительные нарушения	– 1 балл
3	Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры грудной клетки, таза, бедер, голени.	1 балл
		Незначительные нарушения	0,5 балла
		Значительные нарушения	– 1 балл
4	Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые изгибы позвоночника (шейный, грудной, поясничный), положение плеч, лопаток, таза.	1 балл
		Незначительные нарушения	0,5 балла
		Значительные нарушения	– 1 балл
5	Ноги	Внешне хорошо воспринимаемые пропорции бедер, голени, стоп, а также форма ног, коленей, стоп.	1 балл
		Незначительные нарушения	0,5 балла
		Значительные нарушения	– 1 балл

1	Гибкость. Наклон вперед, ноги вместе, колени прямые. Измеряется расстояние между площадью опоры и третьими пальцами рук	10-15 см 9 см и меньше 16 см и больше	1 балл 2 балла 0 баллов
2	Гибкость. «Мост». Измеряется угол между спиной и выпрямленной рукой.	80 ⁰ -100 ⁰ 79 ⁰ и меньше 101 ⁰ и больше	1 балл 2 балла 0 баллов
3	Прыгучесть. Прыжок вверх (по Абалакову)	20-25 см 26 см и больше 19 см и меньше	1 балл 2 балла 0 баллов
4	Прыгучесть. Прыжок в длину с места	100-120 см 121 см и больше 99 см и меньше	1 балл 2 балла 0 баллов
5	Вестибулярная устойчивость. «Поза Ромберга». Положение стоя со сдвинутыми ногами, с закрытыми глазами и вытянутыми вперед руками.	Стойка без движения Пошатывание Падение	1 балл 0 баллов -1 балл

Общий минимальный проходной балл равен 8 баллам, но не менее 3 баллов по антропометрическим данным и не менее 5 баллов по физическим качествам.

Промежуточная аттестация для групп НП-1,2

При проведении промежуточной аттестации учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

Раздел	Объект контроля	Проходной результат
Теория и методика ФКиС	Вопросы по темам: -основы музыкальной грамоты; -гигиенические знания, умения и навыки; -требования техники безопасности при занятиях худ.гимнастикой	зачет
Общая и специальная физическая подготовка	Нормативы ОФП и СФП	НП-1 – 31 б. НП-2 – 31 б.
Избранный вид спорта	Участие в соревнованиях: НП-1 – показательные выступления, первенство школы НП-2 – показательные выступления, первенство школы, первенство города	Занятые места: с 1 по 10 место
Хореография и акробатика	Хореография: -упражнения на растягивание и равновесия у станка Акробатика: - из упора писев кувырок вперед, назад в упор присев	зачет

	на колени, то же через плечо назад в упор стоя на коленях.	
--	--	--

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ВТОРОГО И ТРЕТЬЕГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ (НП-2, НП-3)**

Развиваемое физическое качество	Название в протоколе	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость: стопы	Разведение стоп, стоя у гимнастической стенки	И.П. – стойка боком у гимнастической стенки. Хват одной рукой за рейку на уровне талии, другая рука – на поясе. Развести стопы до максимальной выворотности позиции ног. Измерить угол разведения стоп.	«5» - 180 ⁰ и больше «4» - 160 ⁰ -179 ⁰ «3» - 159 ⁰ и меньше
Гибкость: стопы	Разведение стоп в упоре сидя	И.П. – упор, сидя сзади. Развести стопы до максимально выворотной позиции. Измерить угол разведения стоп.	«5» - 180 ⁰ и больше «4» - 150 ⁰ -179 ⁰ «3» - 149 ⁰ и меньше
Гибкость: колени	Складка к ногам из положения сидя	И.П. - сидя, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость: спина	Прогиб назад в упоре лежа	И.П. - лежа на животе Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами. При выполнении движения колени обязательно вместе	"5" - касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6 - 10 см
Гибкость: спина	«Мост»	И.П. –стойка, ноги врозь, руки вверх. Выполнить мост с максимальнымпрогибанием. Измерить расстояние от пяток до конца третьего пальца рук.	"5" –10° и меньше "4" - 11 ⁰ -20° "3" - 21 ⁰ и больше
Гибкость: спина	Стойка на груди	И.П. - лежа на животе Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и стопами. При выполнении движения колени	"5" - касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6 - 10 см

		обязательно вместе.	
Гибкость: тазобедренные суставы	Шпагат с опоры	Выполнить продольный и поперечный шпагат на правую (левую) ногу с опоры. Измерить расстояния от пятки до пола.	"5" – 30 см и больше "4" – от 29 до 20 см "3" – от 19 см и ниже

Раздел	Объект контроля	Проходной результат
--------	-----------------	---------------------

Сила: мышцы ног	Releve	Стоя на одной ноге, вторая согнута в колени, руки в стороны. Подъем на высокие пальцы и опускание на пятку. Подсчитываем количество выполненных подъемов без снижения качества исполнения.	"5" – 20-24 раз "4" – 16-19 раз "3" – 12-15 раз
Координация	Равноес ие на одной ноге	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполнять с обеих ног	"5" - удержание положения в течение 6 секунд "4" - 4 секунды "3" - 2 секунды
Быстрота	Прыжки с одинарн ым вращени ем скалки	А) вращение скалки вперед Б) вращение скалки назад Подсчитывается количество прыжков за 10 секунд.	"5" –22-30 "4" –15-21 "3" –менее 15

Итоговая аттестация для групп НП-3

Теоретическая подготовка	-основы музыкальной грамоты; -основы спортивного питания	зачет	
Общая и специальная физическая подготовка	Нормативы ОФП и СФП	28 б.	
Избранный вид спорта	Участие в соревнованиях: - первенство школы; - первенство города	Необходимое количество набранных баллов для выполнения II юн. разряда: 33 б.	
Хореография и акробатика	Хореография -Упражнения на растягивание и равновесия у станка Акробатика - из упора писев кувырок вперед, назад в упор присев на колени, то же через плечо назад в упор стоя на коленях.	зачет	
Группа	Проходной балл по нормативам ОФП, СФП	Спортивный разряд	Аттестация по разделам
НП-3	28	II юн.	зачет

Аттестация по разделам

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНУЮ ГРУППУ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ТГ-1)

Развиваемое физическое качество	Название в протоколе	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры	Выполнить продольный и поперечный шпагат на правую (левую) ногу с опоры. Измерить расстояния от пятки до пола.	"5" – 40 см и более "4" – 30 – 39 см "3" – 29 см и меньше
Гибкость: колени	Наклон вперед, стоя на стуле	И.П. стояка на жестком устойчивом стуле. Выполнить наклон вниз, стараясь дотянуться руками до пола. Измерить расстояние от плоскости стула до конца третьего пальца.	"5" – 10 см и более "4" – 9-5 см "3" – 4 см и менее
Гибкость: плечевой	Переводы	Перевод скакалки руками вперед и обратно. Измерить расстояние между кистями рук при	"5" – 15 см и меньше

сустав	скакалки	выкруте прямыми руками.	"4" – 14-25 см "3" – 26 и больше
Гибкость: подвижность позвоночного столба	Прогиба ние назад, руки вверх	Из положения лежа на животе, руки вверх. Прогнуться назад, максимально приблизив руки к полу. Измерить расстояние от кистей рук до пола.	"5" – 15 см и меньше "4" – 16-25 см "3" – 26 см и больше
Силовые способности: сила мышц пресса	Разножка	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П. Выполнение за 10 секунд	"5"- 8 раз и более "4" - 7 раз "3" - 6 раз и менее
Силовые способности: сила мышц ног	Удержан ие ноги вперед	Стоя на одной ноге, поднимание и удержание правой другой ноги под углом 90 ⁰ . Время удержания фиксируется до потери амплитуды.	«5» - 15 сек. и больше «4» - 10-14 сек. «3» - 9 сек. и меньше
Силовые способности: брюшной пресс	Уголки в весе	В вися на гимнастической стенке поднимание прямых ног вперед на 135 ⁰ за 20 сек.	"5" – 10 раз и больше "4" – 7-9 раз "3" – 6 раз и меньше
Быстрота	Двойные	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед и назад за 10 сек.	вперед "5" – 17-18 "4" – 11-16 "3" – 10 и менее назад "5" – 14-15 "4" – 9-13 "3" – 8 и менее
Прыгучесть	Прыжки через натянуту ю скакалку	Скакалка натянута на уровне колена. Гимнастка выполняет прыжки через скакалку, не задевая ее за 10 сек.	«5» - 16-20 раз «4» - 12-15 раз «3» - 9-11 раз

Промежуточная аттестация для групп ТГ

При проведении промежуточной аттестации учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

Раздел	Объект контроля	Проходной результат
Теория и методика ФКиС	Вопросы: -основы анатомии, основы спортивного питания; -история выбранного вида спорта; -основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	зачет
Общая и специальная физическая подготовка	Нормативы ОФП и СФП	ТГ-1 – 33 б. ТГ-2 – 34 б.

		ТГ-3 – 37 б. ТГ-4 – 37 б.
Избранный вид спорта	Участие в соревнованиях: ТГ-1, 2, 3-первенство города, первенство области, межрегиональные турниры, ,ведомственные соревнования ТГ-4,5 – первенство города, первенство области, межрегиональные турниры, ведомственные соревнования, Российские соревнования.	Занятые места: с 1 по 10 место
Хореография и акробатика	Хореография: - различные варианты Battement Jete Акробатика: - перевороты вперед, назад, колесо	зачет

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП**

Развиваемое физическое качество	Название в протоколе	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры	Выполнить продольный и поперечный шпагат на правую (левую) ногу с опоры. Измерить расстояния от пятки до пола.	"5" –50см и более "4" –40– 49см "3" –39 см и меньше
Гибкость: колени	Наклон вперед, стоя на стуле	И.П. стояка на жестком устойчивом стуле. Выполнить наклон вниз, стараясь дотянуться руками до пола. Измерить расстояние от плоскости стула до конца третьего пальца.	"5" –20 см и более "4" –10-19 см "3" –менее 9 см
Гибкость: плечевой сустав	Переводы скакалки	Перевод скакалки руками вперед и обратно. Измерить расстояние между кистями рук при выкруте прямыми руками.	"5" –10 см и меньше "4" –11-19 см "3" –20 и больше
Гибкость: подвижность позвоночного столба	Прогибание назад, руки вверх	Из положения лежа на животе, руки вверх. Прогнуться назад, максимально приблизив	"5" –9 см и меньше "4" –24-10 см "3" –25 см и больше

		руки к полу. Измерить расстояние от кистей рук до пола.	
Силовые способности: сила мышц пресса	Разножка	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П. Выполнение за 10 секунд	"5" - 10 раз "4" - 9 раз "3" - 8 раз
Силовые способности: сила мышц ног	Удержание ноги вперед	Стоя на одной ноге, поднимание и удержание правой другой ноги под углом 90 ⁰ . Время удержания фиксируется до потери амплитуды.	«5» - 30 сек. и больше «4» - 20-29 сек. «3» - 19 сек. и меньше
Силовые способности: брюшной пресс	Уголки в вися	В вися на гимнастической стенке поднимание прямых ног вперед на 135 ⁰ за 20 сек.	"5" –15 раз и больше "4" –10-14 раз "3" –9 раз и меньше
Быстрота	Двойные	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед и назад за 10 сек.	вперед "5" – 21-22 "4" – 19-20 "3" –17-18 назад "5" – 18-20 "4" – 15-17 "3" –12-14
Прыгучесть	Прыжки через натянутую скакалку	Скакалка натянута на уровне колена. Гимнастка выполняет прыжки через скакалку, не задевая ее за 10 сек.	«5» - 16-20 раз «4» - 12-15 раз «3» - 9-11 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесия во все стороны	Равновесие в захват рукой по очереди правой и левой ногой по все стороны. Подъем на высокий полупалец. Засекается время удержания.	"5" –30 сек. и более "4" –20-29 сек. "3" –19 сек. и менее
Координационные способности: обращение с предметом	Балансирование обруча	И.П. – стойка ноги на ширине плеч, левая рука вдоль туловища, правая – вперед. Балансирование обруча на ладони правой руки. Фиксируется время	"5" –20 сек. и более "4" –10-19 сек. "3" –9 сек. и менее

		удержания обруча.	
Выносливость	Стульчик	Полуприсед, спиной прижаться к ровной поверхности. Угол между голенью и бедром, бедром и туловищем равен 90° . Засекается время удержания позы в секундах.	«5» - 40 сек. и более «4» - 30-39 сек. «3» - 29 сек. и менее

Раздел	Объект контроля	Проходной результат
Теоретическая подготовка	-основы анатомии, основы спортивного питания; -история выбранного вида спорта; -основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	зачет
Общая и специальная физическая подготовка	Нормативы ОФП и СФП	37 б.
Избранный вид спорта	Участие в соревнованиях: – первенство города, - первенство области, - межрегиональные турниры, - ведомственные	Для выполнения разряда КМС: не менее 56 баллов

Итоговая аттестация для группы ТГ-5

	соревнования, - всероссийские соревнования.		
Хореография и акробатика	Хореография -Различные варианты Battement Jete Акробатика -перевороты вперед, назад колесо	зачет	
Группа	Проходной балл по нормативам ОФП, СФП	Спортивный разряд	Аттестация по разделам
ТГ-5	37	КМС	зачет

Аттестация по разделам

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА
ПЕРВОГО ГОДО ОБУЧЕНИЯ (СС-1)**

Развиваемое физическое качество	Название в протоколе	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры	Выполнить продольный и поперечный шпагат на правую (левую) ногу с опоры. Измерить расстояния от пятки до пола.	"5" –60см и более "4" –50– 59см "3" –49 см и меньше
Гибкость: колени	Наклон вперед, стоя на стуле	И.П. стояка на жестком устойчивом стуле. Выполнить наклон вниз, стараясь дотянуться руками до пола. Измерить расстояние от плоскости стула до конца третьего пальца.	"5" –30 см и более "4" –20-29 см "3" –менее 19 см
Гибкость: плечевой сустав	Переводы скакалки	Перевод скакалки руками вперед и обратно. Измерить расстояние между кистями рук при выкруте прямыми руками.	"5" –5 см и меньше "4" –6-15 см "3" –16 и больше
Гибкость: подвижность позвоночного столба	Прогибание назад, руки вверх	Из положения лежа на животе, руки вверх. Прогнуться назад, максимально приблизив руки к полу. Измерить расстояние от кистей рук до пола.	"5" –5 см и меньше "4" –6-15 см "3" –16 см и больше
Силовые способности: сила мышц пресса	Разножка	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П. Выполнение за 10 секунд	"5"- 10 раз "4" - 9 раз "3" - 8 раз
Силовые способности: сила мышц ног	Удержание ноги вперед	Стоя на одной ноге, поднимание и удержание правой	«5» - 30 сек. и больше «4» - 20-29 сек. «3» - 19 сек. и меньше

		другой ноги под углом 90° . Время удержания фиксируется до потери амплитуды.	
Силовые способности: брюшной пресс	Уголки в висе	В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног вперед на 135° за 20 сек.	"5" –17 раз и больше "4" –12-16 раз "3" –11 раз и меньше
Быстрота	Двойные	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед и назад за 10 сек.	вперед "5" – 21-22 "4" – 19-20 "3" –17-18 назад "5" – 18-20 "4" – 15-17 "3" –12-14
Прыгучесть	Прыжки через натянутую скакалку	Скакалка натянута на уровне колена. Гимнастка выполняет прыжки через скакалку, не задевая ее за 10 сек.	«5» - 16-20 раз «4» - 12-15 раз «3» - 9-11 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесия во все стороны	Равновесие в захват рукой по очереди правой и левой ногой по все стороны. Подъем на высокий полупалец. Засекается время удержания.	"5" –40 сек. и более "4" –30-39 сек. "3" –29 сек. и менее
Координационные способности: обращение с предметом	Жонглирование	Две булавы в одной руке. Жонглирование. Подсчитывается количество бросков до первой потери предмета.	правая рука "5" –30 раз более "4" –20-29 раз "3" –19 раз и менее левая рука "5" –20 раз более "4" –10-19 раз "3" –9 раз и менее
Выносливость	Стульчик	Полуприсед, спиной прижаться к ровной поверхности. Угол между голенью и бедром, бедром и туловищем равен 90° . Засекается время удержания позы в	«5» - 50 сек. и более «4» - 40-49 сек. «3» - 39 сек. и менее

		секундах.	
--	--	-----------	--

Промежуточная аттестация для групп СС

При проведении промежуточной аттестации учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

Раздел	Объект контроля	Проходной результат
Теоретическая подготовка	-Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта; -История развития данного вида спорта на Урале; -Основы композиции и методика составления произвольных упражнений.	зачет
Общая и специальная физическая подготовка	Нормативы ОФП и СФП	СС-1 – 37 б.
Избранный вид спорта	Участие в соревнованиях: - Чемпионат Свердловской области - Чемпионат УрФО - Всероссийские соревнования	Занятые места: с 1 по 10 место
Хореография и акробатика	Хореография: - упражнения на равновесия, широкие прыжки. Акробатика: - три кувырка вперед, перевороты.	зачет

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (СС-2)

Развиваемое физическое качество	Название в протоколе	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры	Выполнить продольный и поперечный шпагат на правую (левую) ногу с опоры. Измерить расстояния от пятки до пола.	"5" –70см и более "4" –60– 69см "3" –59 см и меньше
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Наклон назад, стоя на одной ноге	И.П. – стойка боком к гимнастической стенке, хват одной рукой за рейку на уровне талии, другая рука – вверх. Выполнить наклон назад, в стойке на одной ноге, другая вперед на носок до касания свободной рукой пятки опорной ноги.	"5" –от 0 см и меньше "4" –1-5 см "3" –6 см и более

		Измерить расстояние от пятки до третьего пальца кисти.	
Сила: мышцы ног	Пистолет	Стоя боком к гимнастической стенке, хват одной рукой за опору, другая в сторону: поднять ногу на 90 ⁰ , присесть на всей стопе одной ноги, другая нога вперед, вернуться в исходное положение не теряя амплитуды. На полупалец не вставать. С другой ноги.	"5" –10 раз и более "4" –6-9 раз "3" –5 раз и менее колени врозь
Сила: мышцы плечевого пояса и рук	Отжимания	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.	"5" –15-20 раз "4" –10-14 раз "3" –9 раз и меньше
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесия во все стороны	Равновесие в захват рукой по очереди правой и левой ногой по все стороны. Отпустить руку. Подъем на высокий полупалец. Засекается время удержания. Стоять без рук. Высокая амплитуда	"5" –51 сек. и более "4" –25-50 сек. "3" –24 сек. и менее
Скоростно-силовые способности	Двойные	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 39 - 40 раз за 20 секунд "4" - 38 раз "3" - 37 раз "2" - 36 раз "1" - 35 раз
Быстрота	Двойные	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед и назад за 10 сек.	вперед "5" – 21-22 "4" – 19-20 "3" –17-18 назад "5" – 18-20 "4" – 15-17 "3" –12-14
Функция равновесия с выключением зрительного анализатора	Пассэ с закрытыми глазами	Пассэ с одной ноги, встать на полупалец, закрыть глаза. Засекается время удержания не сходя с места и не меняя позы.	«5» - 20 сек. и больше «4» - 10-19 сек. «3» - 9 сек и меньше
Выносливость	Стульчик	Полуприсед, спиной прижаться к ровной поверхности. Угол между голенью и бедром, бедром и туловищем равен 90 ⁰ . Засекается время удержания позы в	«5» - 50 сек. и более «4» - 40-49 сек. «3» - 39 сек. и менее

		секундах.	
Силовые способности: брюшной пресс	Уголки в вися	В вися на гимнастической стенке поднимание прямых ног вперед на 135^0 за 20 сек.	"5" –17 раз и больше "4" –12-16 раз "3" –11 раз и меньше
Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед	Выполняется с правой и левой ноги.	"5" - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона на полупальце "4" - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона на всей стопе "3" - нет фиксированной концовки элемента, недостаточная амплитуда
Вестибулярная устойчивость	Переворот назад	Выполняется с правой и левой ноги.	"5" - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона на полупальце "4" - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона на всей стопе "3" - нет фиксированной концовки элемента, недостаточная амплитуда

Итоговая аттестация для групп СС-2

По завершению этапа совершенствования спортивного мастерства	Проходной балл по нормативам ОФП, СФП	Спортивный разряд	Аттестация по разделам
	22	КМС, МС	зачет

Аттестация по разделам

Раздел	Объект контроля	Проходной результат
Теоретическая подготовка	-Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта; -История развития данного вида спорта на Урале; -Основы композиции и методика составления произвольных упражнений.	зачет
Общая и специальная физическая подготовка	Нормативы ОФП и СФП	37 б.
Избранный вид спорта	Участие в соревнованиях: - Чемпионат Свердловской области; - Чемпионат УрФО; - Всероссийские соревнования.	Необходимое количество баллов для выполнения разрядов: – КМС 60 баллов - МС – 66 баллов
Хореография и акробатика	Хореография -Упражнения из равновесия, широкие прыжки. Акробатика - три кувырка вперед, перевороты.	зачет

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ЗАВЕРШЕНИЮ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Название в протоколе	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Наклон назад, стоя на одной ноге	И.П. – стойка боком к гимнастической стенке, хват одной рукой за рейку на уровне талии, другая рука – вверх. Выполнить наклон назад, в стойке на одной ноге, другая вперед на носок до касания свободной рукой пятки опорной ноги. Измерить расстояние от пятки до третьего пальца кисти.	"5" – от 0 см и меньше "4" – 1-5 см "3" – 6 см и более
Сила: мышцы ног	Пистолет	Стоя боком к гимнастической стенке, хват одной рукой за опору, другая в сторону: поднять ногу на 90 ⁰ , присесть на всей стопе одной ноги, другая нога вперед, вернуться в исходное положение не теряя амплитуды. На полупалец не вставать. С другой ноги.	"5" – 10 раз и более "4" – 6-9 раз "3" – 5 раз и менее колени врозь
Сила: мышцы плечевого пояса и рук	Отжимания	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.	"5" – 15-20 раз "4" – 10-14 раз "3" – 9 раз и меньше
Скоростно-силовые способности	Двойные	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед, назад	"5" - 39 - 40 раз за 20 секунд "4" - 38 раз "3" - 37 раз "2" - 36 раз "1" - 35 раз
Функция равновесия с выключением зрительного анализатора	Пассэ с закрытыми глазами	Пассэ с одной ноги, встать на полупалец, закрыть глаза. Засекается время удержания не сходя с места и не меняя позы.	«5» - 20 сек. и больше «4» - 10-19 сек. «3» - 9 сек и меньше
Силовые способности: брюшной пресс	Уголки в вися	В вися на гимнастической стенке поднимание прямых ног вперед на 135 ⁰ за 20 сек.	"5" – 17 раз и больше "4" – 12-16 раз "3" – 11 раз и меньше
Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед,	Выполняется с правой и левой ноги.	"5" - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация

	назад		наклона на полупальце "4" - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона на всей стопе "3" - нет фиксированной концовки элемента, недостаточная амплитуда
--	-------	--	---

4. Методическое (часть) обеспечение

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

№	Основные средства	6-7 лет	7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет
I	Базовая техническая подготовка	+	+	+	+
	• Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки	+	+	+	+
	• Упражнения для правильной постановки ног и рук	+	+	+	+
	• Маховые упражнения				
	• Круговые упражнения	+	+		
	• Пружинящие упражнения	+	+	+	+
	• Упражнения в равновесия	+	+	+	+
	• Акробатические упражнения	+	+	+	+
II	Специальная техническая подготовка	+	+	+	+
	<u>1. Виды шагов:</u> на полупальцах, мягкий, высокий, острый, скрестный, приставной, галопа, вальса, скользящий, польки.				
	<u>2. Виды бега:</u> на полупальцах, высокий, пружинящий.	+	+		
<u>3. Наклоны:</u>					
а) стоя; вперед, в стороны (на двух ногах), в стороны (на одной ноге), назад (на двух ногах),				+	+

назад (на одной ноге), б) на коленях: вперед, в стороны, назад.	+	+		
<u>4.Подскоки и прыжки:</u>				
а) с двух ног с места: выпрямившись,	+	+	+	+
выпрямившись с поворотом от 45 до 360,		+	+	+
из приседа, разножка (продольная, поперечная), прогнувшись, боковой с согнутыми	+	+	+	+
б) с двух ног после наскока: прыжок со сменой ног в III позиции после приседа, олень, кольцом				
		+	+	+
	+	+		
в) толчком одной с места, с разбега: закрытый, открытый, подбивной, шагом; касаясь, кольцом, шагом прогнувшись				
	+		+	+
		+	+	+
г) прыжки с поворотом тела на 180-360 гр.			+	+
<u>5. Упражнения в равновесии:</u>				
стойка на носках, равновесие в полуприседе равновесие в стойке на левой, на правой переднее равновесие	+	+	+	+
	+	+	+	+
заднее равновесие		+	+	+
боковое равновесие			+	+
равновесия на коленях		+	+	+
<u>6. Волны:</u>				
• волны руками вертикальные и горизон- тальные:	+	+	+	
• одновременные и последовательные	+	+	+	+

	<p>волны: боковая волна боковой целостный взмах волна вперед-назад</p>	+	+	+	+
	<p>7. Вращения (повороты):</p> <p>переступанием скрестные одноименные от 180 разноименные от 180</p>	+	+	+	+
	<p>8. Акробатические элементы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стойки на лопатках, на груди, на руках • кувырок назад, кувырок боком • перевороты вперед, назад, боком 	+	+	+	+
	<p>9. Упражнения со скакалкой</p> <ul style="list-style-type: none"> • вращения, махи, круги, покачивания • вращения скакалки с проходом (вперед, назад, скрестно, с поворотом) • броски и ловли • манипуляции, мельницы, отбивы 	+	+	+	+
	<p>10. Упражнения с обручем</p> <ul style="list-style-type: none"> • махи, круги, покачивания, вращения • перекаты по полу, телу • броски и ловли • вертушки одной/двумя руками • передачи в различных положениях 	+	+	+	+
	<p>11. Упражнения с мячом</p> <ul style="list-style-type: none"> • махи, круги различные • передачи, в разных положениях 	+	+		

	<ul style="list-style-type: none"> •отбивы (разными частями тела) •перекаты по полу, телу •броски и ловли 	+	+	+	+
	<p>12. Упражнения с булавами</p> <ul style="list-style-type: none"> •махи, круги, покачивания, постукивания •малые, средние вращения •мельницы и улиты, ассиметричные движения •броски и ловли 		+	+	+
	<p>13. Упражнения с лентой</p> <ul style="list-style-type: none"> •махи, круги, восьмерки •змейки •спирали •передачи •броски, ловли, эшапе 			+	+
III	<p>Специальные средства</p> <p>1. Музыкально-двигательное обучение</p> <ul style="list-style-type: none"> •воспроизведение и характер музыки через движение •распознавание основных музыкально-двигательных средств •музыкальные игры •музыкально-двигательные задания •танцы •классический экзерсис 				

Психологическая подготовка

Виды психологической подготовки:

- 1.Базовая психологическая подготовка
- 2.Психологическая подготовка к тренировкам
- 3.Психологическая подготовка к соревнованиям

Базовая психологическая подготовка включает:

- 1.Развитие важных психологических функций и качеств: внимания, представления, ощущения мышления, памяти, воображения.
- 2.Развитие профессионально важных способностей: координации, музыкальности, эмоциональности, а также способностей к самоанализу.

3.Формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств: любви к спорту, целеустремленности, дисциплинированности, упорства, самостоятельности, инициативности.

4.Психологическое образование – формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных.

5.Формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступлений, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Психологическая подготовка к тренировкам

- 1.Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы.
- 2.Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям, к режиму питания и пр.

Психологическая подготовка к соревнованиям

включает следующие задачи:

- 1.Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности, постановка адекватных задач.
- 2.Овладение методикой формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями.
- 3.Разработку и освоение индивидуальной системы непосредственной подготовки к выступлению.
- 4.Совершенствование методики саморегуляции психических состояний.
- 5.Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу.
- 6.Сохранение нервно-психической свежести, профилактика перенапряжений, в том числе и психических.

Восстановительные мероприятия

Педагогические средства восстановления:

- 1.Рациональное распределение нагрузок.
- 2.Создание четкого режима и ритма учебно-тренировочного процесса.
- 3.Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
- 4.Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
- 5.Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
- 6.Индивидуализация учебно-тренировочного процесса.
- 7.Активные интервалы отдыха.

Психологические средства восстановления:

- 1.Создание эмоционального положительного фона тренировки.
- 2.Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
- 3.Переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы.
- 4.Психорегулирующая тренировка.
- 5.Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления:

- 1.Рациональный режим дня.

- 2.Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон в период интенсивной подготовки к соревнованиям.
- 3.Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.
- 4.Гигиенические процедуры.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- 1.Душ: теплый /успокаивающий/, контрастный и вибрационный.
- 2.Бани 1-2 раза в неделю, не позднее, чем за 5 дней до соревнований.
- 3.Массаж: ручной, вибрационный, точечный.
- 4.Спортивные растирки.
- 5.Электросветотерапия: динамические токи, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение.

Медицинский контроль

Задачи медицинского контроля:

- 1.Диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям художественной гимнастикой, оценка его функционального состояния.
- 2.Контроль переносимости нагрузок в занятии.
- 3.Оценка адекватности средств и методов в процессе учебно-тренировочных сборов.
- 4.Санитарно-гигиенический контроль за местами занятий.
- 5.Профилактика травм и заболеваний.
- 6.Оказание первой доврачебной помощи.
- 7.Организация лечения спортсменок в случае необходимости.

ФОРМЫ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

ВИД	ЗАДАЧИ
1. Углубленное	1.Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению.
	2.Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию учебно-тренировочного процесса.
	3.Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа.
2. Этапное	1. Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний.
	2.Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций.
	3.Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа.
3. Текущее	1.Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузок, рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки.
	2.Выявление отклонений в состоянии здоровья и своевременное назначение лечебно-профилактических мероприятий.

Углубленное медицинское обследование /УМО/ проводится один раз в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера.

Самостоятельная работа

- 1.Необходимость работать самостоятельно на учебно-тренировочных занятиях:
 - отработка элементов после очередного прогона;
 - отработка связок по заданию тренера;
 - работа с карточками выступления;
2. Самостоятельная работа во время летних каникул, согласно задания данного тренером:
 - предметная подготовка
 - ОФП и СФП

Требования к содержанию и режиму питания

Рациональное питание гимнасток должно, во-первых, покрывать энергозатраты и, во-вторых, стимулировать восстановление после интенсивных и длительных нагрузок и в-третьих, не допускать приобретения «лишнего веса». Поэтому, основными требованиями, которым должно отвечать питание, заключается в следующем:

- 1.Количество пищи должно соответствовать расходу энергии.
- 2.Питание должно быть качественно полноценным и разнообразным.
- 3.Режим питания должен соответствовать тренировочному режиму гимнасток.

Ориентировочные затраты гимнасток – 50 – 62 килокалорий на 1 кг веса. Отсюда следует, что гимнастки разного веса должны потреблять разное количество пищи.

Суточная калорийность питания гимнасток

Вес гимнастки	Суточный калораж
30 кг	1500-2000 ккал
40 кг	2000-2500 ккал
50 кг	2500-3000 ккал
60 кг	3000-3500 ккал

Чтобы соответствовать требованиям питания по составу пищи, содержанию белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ, необходимо разнообразить меню питания гимнасток, включая в него:

- нежирное мясо животных и птиц;
- молочные продукты;
- рыбу разных сортов;
- хлеб и макаронные изделия;
- крупы: рис, гречку, овсянку.

4. 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.
8. Ткаченко Т. Народный танец. – М.: «Искусство», 1967. – 654с.
9. Хореография в гимнастике 2009 Сосина В.Ю.
10. Щипилина И.А. Хореография в спорте/Серия, Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте -Ростов н/Д: -Феникс, 2004.-224с
11. Яромлович Л. Принципы музыкального оформления урока классического танца. – Л.: Музыка, 1968. – 143с.

