

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа с отделением адаптивной физической
культуры «Росток»

Принято на Педагогическом совете
15 августа 2016 г. №1

Утверждена
Приказом директора
МАОУ ДО ДЮСШ «Росток»
№ 156 от 23 августа_ 2016г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ
для этапа начальной подготовки 1-3-го года обучения
(срок реализации 3 года)

Составитель:
Инструктор-методист
Киреева Е.В.

г. Екатеринбург
2016 год

Содержание

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Учебный план.....	5
3.	Методическая часть	
3.1.	Теория и методика физической культуры и спорта.....	12
3.2.	Общая и специальная физическая подготовка.....	12
3.3.	Избранный вид спорта.....	15
3.4.	Хореография и (или) акробатика.....	22
3.5.	Самостоятельная работа.....	23
4.	Система контроля и зачетные требования.....	24
5.	Перечень информационного обеспечения.....	27

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по художественной гимнастике для этапа начальной подготовки 1-3-го года обучения (срок реализации 3 года) (далее – Рабочая программа) составлена на основании дополнительной предпрофессиональной программы по художественной гимнастике МАОУ ДО ДЮСШ «Росток» (срок реализации 10 лет).

Место программы в образовательном процессе

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по художественной гимнастике отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Основными задачами реализации Программы является:

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

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание высоких волевых, морально-этических и нравственно-эстетических качеств спортсменок;
- развитие физических качеств гимнасток: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координационных способностей, прыгучести и равновесия;

– формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике;

Занятия по художественной гимнастике рассчитаны на 10 лет работы с детьми и подростками (с 6 и до 16 лет).

Задачи начальной подготовки детей 1-3-го года обучения

1. Набор детей для занятий художественной гимнастикой не имеющих медицинских противопоказаний к этому, а затем отбор детей перспективных для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений тренера и хореографа, за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психофизиологических показателей, вызванных систематическими занятиями художественной гимнастикой.

2. Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки и с использованием общих и специальных методов и средств, формирование правильной осанки и гимнастического стиля (школы) выполнения упражнений;

3. Развитие физических качеств и способностей, характерных для квалифицированных гимнасток - координации движений, гибкости, растяжки, силы, быстроты, прыгучести, равновесия, выносливости, устойчивого интереса к занятиям, волевых качеств. Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная физическая подготовка, развитие специфических качеств;

4. Обучение основам выполнения элементов художественной гимнастики - шпагат, мостик, корзиночка, лодочка, волны, вращения, прыжки. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов без предмета и с предметами, а также базовых навыков на простейших упражнениях хореографии, без предмета и с предметами;

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

6. Выполнение нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке, по элементам художественной гимнастики. Участие в показательных выступлениях, детских соревнованиях

Формирование групп и определение объемов недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов подготовки (в академических часах) и контрольные требования.

Периоды обучения	Возраст зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав групп (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)	Контрольные требования
Этап начальной подготовки					
1-й год	6	14	25	6	Сдача промежуточной аттестации
2-й год	7	12	20	8	Сдача промежуточно

					й аттестации
3-й год	8	12	20	8	Сдача промежуточной аттестации

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Классификация видов и компонентов подготовки гимнасток

№	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работы
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
		Реабилитационно-восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
2	Избранный вид	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
2.1	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование, 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
		После-соревновательная	анализ результатов соревнований, постановка задач на будущее
2.2	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
		Групповая	Подготовка соревновательной

			программы, подбор расстановки и отработка взаимодействия гимнасток
		Командная	Формирование команды, определение задач, очередности выступления
3	Теория и методика ФК и С	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	
4	Соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к стрессу и надежности выступлений

Продолжительность учебного года составляет 44 недели в соответствии с учебным планом Учреждения. Тренировочные нагрузки обучающихся определяются в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями. Ежедневное количество, последовательность тренировочных занятий определяется расписанием, утверждаемым директором Учреждения.

Продолжительность тренировочного занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

-на этапе начальной подготовки - 2 часов;

Тренировочные сборы в каникулярный период от 14 до 21 дня подряд и не менее одного тренировочного сбора в год (не более 60% от состава группы занимающихся, проходящих подготовку на определенном этапе).

Учебный план

Предметные области Этапы (периоды) подготовка	Количество часов в год			Форма аттестации	Объем обучения (%)
	НП-1	НП-2	НП-3		
Теория и методика физической культуры и спорта	13	17	17	У	5%
Общая и специальная физическая подготовка	63 25%	84 25%	84 25%	Т	20-25%
Избранный вид спорта	113	151	151	Т	45-50%
Хореография и (или) акробатика	50	67	67	Т	20%
Самостоятельная работа обучающихся	13	17	17		5%
Итого	252	336	336		100%

У – устный опрос

Т – тестирование по предметным областям

Примерный тематический план.

Основные средства	НП-1	НП-2,3
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 равновесии	+	+
Акробатические упражнения	+	+
Специальная техническая		
Виды шагов		
на полупальцах	+	-
мягкий	+	-
высокий	+	-
скользящий	-	+
перекатный	-	+
галоп	+	+
Виды бега		
на полупальцах	+	+
высокий	+	+
пружинящий	-	+
Наклоны		
вперед	+	+
в стороны (на двух ногах)	+	+
в стороны (на одной ноге)	-	+
назад (на двух ногах)	+	-
назад (на одной ноге)	-	+
б) на коленях: вперед, в стороны, назад	+	+
Подскоки и прыжки		
а) с двух ног с места:	+	+
разножка (продольная, поперечная)	-	+
прогнувшись, боковой с согнутыми ногами	-	+
прыжок со сменой ног в III позиции	-	+
прыжок махом (в сторону, назад)	-	+
подбивной (в сторону, вперед)	-	+
махом в кольцо	-	+
широкий	-	+
широкий, сгибая и разгибая ногу	-	+
д) подбивной в кольцо	-	+
Упражнения в равновесии		
стойка на носках	+	+
равновесие в полуприседе	+	+

равновесие в стойке на левой, на правой	+	+
равновесие в полуприседе на левой, на правой	+	+
переднее равновесие	+	+
заднее равновесие	-	+
боковое равновесие	-	+
Волны		
волны руками вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные	+	+
боковая волна	-	+
боковой целостный взмах	+	+
Вращения		
переступанием	+	+
скрестные	-	+
одноименные от 180 до 540 ⁰	-	+
разноименные от 180 до 360 ⁰	-	+
кувырок назад	-	+
Стойки		
на лопатках	+	+
на груди	-	+
махом на две и на одну руку	-	+
Упражнения с мячом:		
а) махи (во всех направлениях)	-	+
круги (большие, средние)	-	+
б) передача:	-	+
около шеи и туловища	-	+
над головой и под ногами	-	+
- однократные, многократные	-	+
- со сменой ритма	-	+
- разными частями тела	-	+
низкие (до 1 м) двумя руками	-	+
д) перекаты:	-	+
на полу	-	+
по телу	-	+
Упражнения со скакалкой		
двумя руками	+	+
одной рукой	+	+
два конца скакалки в двух руках	-	+
скакалка сложена вдвое	-	+
один конец скакалки в одной руке, а середина – в другой	-	+
вперед и назад	+	+
скрестно вперед и назад	-	+
двойное вперед и назад	-	+
одной рукой – вдвое, вчетверо сложенной скакалки	-	+
одной рукой прямую скакалку	-	+

двумя руками из основного хвата	-	+
обвивание и развивание вокруг тела	-	+
д) передача около отдельных частей тела	-	+
е) «мельницы»:	-	+
в лицевой плоскости	-	+
поперечная	-	+
горизонтальная	-	+
Упражнения с обручем		
а) махи:	-	+
одной и двумя руками во всех направлениях	-	+
б) круги одной и двумя руками вверх и вниз	-	+
в) вращения одной рукой вокруг туловища (талии)	-	+
г) перекаты по полу в различных направлениях:	-	+
одной рукой вверх после маха или круга	-	+
одной рукой вперед	-	+
е) вертушки однократные и многократные	-	+
с вращением	-	+
ж) пролезание в обруч:	-	+
обруч в руках	-	+
обруч катится	-	+
з) передача из одной руки в другую (в различных положениях)	-	+
Специальные средства		
Музыкально-двигательное обучение:	+	+
воспроизведение характера музыки через движение	+	+
распознавание основных музыкально-двигательных средств	+	+
музыкальные игры	+	+
танцы музыкально-двигательные задания	+	+
классический экзерсис	+	+
Хореография		
Экзерсис у опоры		
Постановка корпуса	+	-
Позиции ног	+	-
Позиции рук	+	-
Батман тандю	+	+
Препарасьон	+	+
Плие	+	+
Пассэ пар тэр	-	+
Рон дэ жамб пар тэр	-	+
Батман тандю жэтэ	+	+
Батман фраппе	-	+
Ролеве	+	+
Батман фондю	-	+
Батман ролевэ лян	-	+

Рон дэ жамб ан лер	-	+
Батман сутеню	-	+
Гран батман жэтэ	+	+
Батман девлэппэ	+	+
Перегибы корпуса	-	+
Экзерсис на середине зала		
Пор дэ бра	-	+
Позы классического танца:		
Круазе	-	+
Эффасе	-	+
Экартэ	-	+
Арабеск	-	+
Аттитюд	-	+
Темп лие	-	+
Ролеве	-	+
Прыжки:		
Там левэ сотэ	+	+
Шажман дэ пье	-	+
Па эшапэ	-	+
Па ассамбле	-	+
Па жэтэ	-	+
Гран шажман дэ пье	-	+
Вращения:		
препарасьон ан дэор	-	+
препарасьон ан дэдан	-	+
Экзерсис на середине		
Плие	-	+
Батман тандю	-	+
Батман тандю жэтэ	-	+
Рон дэ жамб пар тэр	-	+
Батман фондю	-	+
Батман фраппе	-	+
Рон дэ жамб ан лер	-	+
Батман девлэппэ	-	+
Гран батман жэтэ	-	+
Адажио	-	+
Аллегро	-	+
Растяжки у опоры на полу самостоятельно на полу с помощью преподавателя	-	+
Прыжки (аллегро) Трамплинный прыжок	-	+
Туры, повороты Переступание на 360° (изучение на 90°, 180°). Скрестный поворот (сутеню) - 360°.	-	+

На одной опорной ноге - 360° (вперед, в сторону).		
Танцевальные вариации	-	+

3. Методическая часть программы

3.1. Теория и методика физической культуры и спорта

1. Физическая культура и спорт.
 2. Краткий обзор развития и состояния художественной гимнастики.
 3. Краткое сведение о состоянии и функциях организма человека.
 4. Гигиена, закаливание режим дня.
 5. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.
 6. Мера предупреждения травм, страховка и помощь.
 7. Краткие сведения о физиологических основах тренировки.
 8. Основы техники упражнений художественной гимнастики.
 9. Основы методики обучения и тренировки.
 10. Общая и специальная физическая подготовка и ее роль в спортивной тренировке.
 11. Моральный и волевой облик спортсмена.
 12. Психологическая подготовка.
 13. Организация и проведения соревнований.
 14. Планирование спортивной тренировки.
 15. Техника безопасности на занятии художественной гимнастике.
- Оборудование и инвентарь для занятий художественной гимнастикой.
16. Значение музыки в гимнастике.
 17. Теоретические знания по хореографии.

3.2. Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения:

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

Упражнения без предметов. Для рук: поднимание и опускание рук; сгибание и выпрямление рук из различных положений, в различном темпе, с различными отягощениями; сгибание и разгибание рук в различных упорах, в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в смешанных висах, в висе).

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

Круговые движения туловищем. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений. Удержание туловища в различных положениях (наклонах, упорах, в сиде, 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 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.

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости в сторону, назад, в сторону вперед. Поднимание ног в различных исходных положениях. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону, назад).

Упражнения вдвоем: сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др.

Упражнения из других видов спорта:

Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость, чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой, бег с изменением скорости. Прыжки в длину с места и с разбега.

Плавание. Плавание любым способом без учета времени. Проплавание 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.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития амплитуды и гибкости

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением. Наклоном назад мост на обеих ногах и на одной ноге. Махи ногами, шпагат на обе ноги с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями рук. Движения ногами в различных направлениях и с максимальной амплитудой. Упражнения вдвоем (с сопротивлением).

Стоя лицом или боком к гимнастической стенке, сед с глубоким наклоном; мост (держат 20-40 секунд). Поднимание ноги, растягивание слабого резинового амортизатора.

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

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

Различные виды ходьбы и бега; ходьба обычным шагом, на носках с одновременными движениями головой в различных плоскостях пространства.

Фиксация заключительной фазы волны, взмахи, приземления после прыжка, остановки после поворотов, равновесия после сложных элементов;

акробатические элементы; выполнение различных упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 360 градусов; из стойки на носках- бросок предмета на расстояние 4-6 м, быстрый бег, ловля предмета в стойке на носках (на носке одной ноги).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Различные прыжки со скакалкой; 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.

Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки, прыжки через скамейку (боком к скамейке). Прыжки в глубину с высоты 30-40 см в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон.

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).

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.)

Музыкально – двигательное воспитание

Характер и динамика музыки. Движение шагом или бегом под музыку различного характера – спокойную, бодрую, веселую и др. Динамические оттенки музыки. Танцевальные комбинации, отражающие различные оттенки музыки. Понятие о музыкальной фразе, понятие о музыкальном предложении.

Упражнения на устойчивость в темпе. 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.

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, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{8}$, $\frac{1}{16}$); упражнения, соответствующие длительности этих долей.

Понятие о мелодии. Исполнение на память коротких ритмических рисунков непосредственно после однократного прослушивания музыки.

3.3. Избранный вид спорта

Задачами технической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;
- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике;
- совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально выразительных;
- разработка новых оригинальных элементов и соединений, совершенствование техники общеизвестных;
- составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство спортсменок.

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие **компоненты**:

Классификация упражнений беспредметной подготовки

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
Расслабления	простые	
	посегментные	
	стекание	
Волны	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
Взмахи	передне-задние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые 45^0 , 90^0 (горизонтальные), 135^0 и ниже (низкие)
	по амплитуде	
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
		на одной ноге, носке
		на коленях, на одном колене
Равновесия		в выпадах
	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по амплитуде наклона	высокие, горизонтальные (90^0), низкие (135^0 и ниже)
	по амплитуде отведения свободной ноги	45^0 , 90^0 , 135^0 , 180^0 и более градусов

	по положению свободной ноги	прямая и согнутая (по способу сгибания пассе, аттитюд, кольцом)
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно)
	по продолжительности	90 ⁰ , 180 ⁰ , 360 ⁰ , 540 ⁰ и 720, трех-, четырех (и т.д.) оборотные
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись, кольцо двумя
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь, в кольцо, касаясь в кольцо
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан, жэтэ антурнан в кольцо, жэтэ антурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища ¼, ½, «бедуинский»
	толчком одной, приземление на маховую со сменой ног	впереди, сзади, перекидной, разноименный перекидной
Акробатические элементы		
а) статические положения:		
мосты	на двух и одной ногах, руках	
шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
б) динамические		

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

Классификация упражнений с предметами

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и переброски	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
	обводные	под руку, ногу, плечо, за спину
	крученые	по различным осям
	нетипичным захватом	ногой (ами), за конец, середину, конец и середину предмета
	двух предметов	параллельные, разнонаправленные, разноплоскостные, поочередные, последовательные
Отбивы	об пол	вперед, назад в сторону
	телом	кистью, локтем, плечом, грудью,

		бедром, коленом, голенью, стопой
Ловли	простые	вперед и над собой, сбоку
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
	сложные	в перекат, обкрутку, вращение, и др.
	нетипичным хватом	на ногу (и), на туловище, за конец, за середину предмета
Передачи	простые	перед собой, над собой
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
Перекаты	по полу	вперед, назад в сторону, обратный, по дуге
	по телу	по кистям, одной и двумя руками, по груди и плечам, по передней, задней, боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях
Вращения	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
	на туловище	без и со смещением
	на ногах	на двух и одной, свободной и опорной
Вертушки	на полу	без и со смещением
	на теле	на руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям, без и со смещением
Обкрутки	рук (и)	кости, кистью, предплечья, плеча, всей руки
	туловища	шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища
	ног (и)	стопы, голени, всей ноги
Фигурные движения	круги восьмерки	малые, средние и большие в разных плоскостях
	спирали, змейки, мельницы	вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях
Прыжки через предмет	с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела
	через движущийся предмет	катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по и над полом,
Элементы входом в предмет	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу
	набрасыванием	горизонтально и с вращением вперед, назад, и в сторону
	шагом, прыжком	в специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся и т.д.)
Складывание предметов	соединением концов поочередными перехватами	перед собой, сзади, сбоку, над и за головой

	задеванием части тела обкручиванием	рук (и), ног (и), туловища
--	--	----------------------------

Специально-двигательная подготовка.

Специально-двигательная подготовка – это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами.

К таким специальным способностям относят:

1. Проприцептивная (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.

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

Средствами функциональной подготовки могут быть:

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

Для групп начальной подготовки

Упражнения без предмета

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

Упражнения для ног: полуприседание и приседание в различных стойках; 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; 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 с последующим напряженным разгибанием.

Упражнения для туловища: из и.п. (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; 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 пригибание спины, то же сидя на пятках, руки за спиной; 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; 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. С крестный 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); открытый 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. Перекаты вправо, влево из положения лежа и из положения стоя на коленях. Из упора присев кувыркой 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 и на одной ногах, 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.

Соревнования (по календарю).

Участие в соревнованиях на этапе начальной подготовки

осуществляется в соответствии со школьным календарём соревнований на учебный год.

Психологическая подготовка

Средства и методы психологической подготовки гимнасток

По цели применения	По содержанию	По сфере воздействия	По времени применения	По характеру применения
мобилизующие	психолого-педагогические (убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные)	средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями)	предупреждающие	саморегуляцию или аутовоздействия
корректирующие или поправляющие	преимущественно психологические (суггестивные, т.е. внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые, комбинированные)	средства воздействия на интеллектуальную сферу	предсоревновательные	гетерорегуляцию или воздействия других: тренера, психолога, врача, массажиста.
релаксирующие или расслабляющие	преимущественно психофизиологические (аппаратурные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные)	средства воздействия на волевую сферу	соревновательные	
		средства воздействия на эмоциональную сферу	постсоревновательные	
		средства воздействия на нравственную сферу		

3.4 Хореография и (или) акробатика

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает обучение элементам четырех танцевальных систем: классической, народно-характерной, историко-бытовой, современной.

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

Урок состоит из упражнений у опоры и на середине зала, последние делятся на экзерсис, адажио, аллегро и упражнения на пальцах. Урок рассчитан на два академических часа.

Хореография

№	Наименование	НП-1	НП-2	НП-3
---	--------------	------	------	------

1.	Demi plie, grand plie с различными движениями руками в сочетании с волнами, выпадами, наклонами	×	×	×
2.	Различные варианты Battement tendu	×	×	×
3.	Rond de jambe par terrt, различные варианты с волнами, взмахами, наклонами	×	×	×
4.	Упражнения на растягивание	×	×	×
5.	Adagio	×	×	×
6.	Прыжки	×	×	×
7.	Упражнение для рук на основе классических позиций, волны, взмахи руками, туловищем	×	×	×
8.	Наклоны вперед, назад, в стороны из различных исходных положений	×	×	×
9.	Упражнение на равновесия	×	×	×
10.	Повороты на месте, с продвижением	×	×	×
11.	Различные сочетания равновесий, поворотов с элементами акробатики	×	×	×
12.	Малые прыжки на месте, с продвижением по диагонали	×	×	×
13.	Большие прыжки	×	×	×

Акробатические и партерные элементы

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 упор – стоя, сидя, лежа стойки – на лопатках, груди, предплечьях, руках и др.

2 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).

3.5.Самостоятельная работа

Самостоятельная работа обучающего – метод обучения и самообразования, предпосылка дидактической связи различных методов между собой. В процессе самостоятельной работы обучающийся выступает

как активная творческая личность, как созидатель своей культуры, эрудиции, образования, готовности к будущей деятельности. Активность личности обучающегося проявляется в постановке целей самостоятельной работы, ее планировании, определении способов, самомобилизации и самоконтроле, оценке результатов.

Самостоятельная работа обучающегося, контролируемая тренером-преподавателем включает в себя:

- введение дневника самоконтроля (записывать самочувствие, сон, аппетит, вес, нарушения режима, пульс, желание заниматься);
- просмотр аудио-и видеоматериалов;
- выполнение индивидуального задания тренера;

4. Система контроля и зачетных требований

Промежуточная и итоговая аттестация

Важнейшей функцией управления тренировочного и воспитательного процесса является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных тестов по предметным областям.

По итогам индивидуального отбора на отделение художественной гимнастики в группу начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 6-летнего возраста.

Промежуточная аттестация проходит в мае. На основании результатов проведенных тестов проводится предварительное комплектование групп на следующий учебный год.

Для перевода необходимо набрать проходной балл и получить один зачет по теории и методике ФК и С. Если количество прошедших на следующий этап обучения превышает допустимого, то учитывается наибольшее количество набранных баллов по избранному виду спорта. Не сдавший промежуточную аттестацию может быть переведен условно.

Промежуточная аттестация НП-1 Проходной балл 25

ОФП, СФП	5	4	3
Подъем корпуса за 30с. Ноги согнуты, стопы упор в пол	15	13	10
Присед за 10 с.	7	6	5
Проба «Бирюк» И.П. вертикальная стойка на высоких полупальцах, стопы сомкнуты, руки верх, глаза закрыты. Без схождения с места	3	2	1
Шпагат (правый, левый, поперечный)	Демонстрация без ошибок	Демонстрация с незначительными ошибками	Демонстрация с грубыми ошибками

Выкрут плечевых суставов со скакалкой (на ширине плечевого пояса).	Демонстрация без ошибок	Демонстрация с незначительными ошибками	Демонстрация с грубыми ошибками
Избранный вид спорта Бег в скакалку каждый раз проходя через нее разными ногами.	5 (подряд без ошибок)	5(подряд с ошибками)	3 (подряд без ошибок)
Хореография (знание позicc)	Демонстрация без ошибок	Демонстрация с незначительными ошибками	Демонстрация с грубыми ошибками
Теория и методика физической культуры и спорта	1.Понятие физической культуры. 2. Понятие спорт	Зачет/незачет	

Промежуточная аттестация НП-2 Проходной балл 27

ОФП, СФП	5	4	3
Подъем корпуса за 30с. Ноги согнуты, стопы упор в пол	20	18	15
Присед за 10 с.	8	7	6
Проба «Бирюк» И.П. вертикальная стойка на высоких полупальцах, стопы сомкнуты, руки верх, глаза закрыты. Без схождения с места	3	2	1
Шпагат (правый, левы, поперечный)	Демонстрация без ошибок	Демонстрация с незначительными ошибками	Демонстрация с грубыми ошибками
Выкрут плечевых суставов со скакалкой (на ширине 15 см).	Демонстрация без ошибок	Демонстрация с незначительными ошибками	Демонстрация с грубыми ошибками
Избранный вид спорта Бег в скакалку каждый раз проходя через нее разными ногами. 10 с.	Демонстрация без ошибок	Демонстрация с незначительными ошибками	Демонстрация с грубыми ошибками
Равновесие «Цапелка» на полупальце (с.) правая и левая нога	3	2	1
Участие в соревнованиях	Участие в внутришкольных соревнованиях		
Хореография (знание релеве и плие)	Демонстрация без ошибок	Демонстрация с незначительными ошибками	Демонстрация с грубыми ошибками
Теория и методика физической культуры и спорта	1.Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; 2. Гигиенические знания, умения и навыки.		Зачет/незачет

Промежуточная аттестация НП-3 Проходной балл 29

ОФП, СФП	5	4	3
-----------------	----------	----------	----------

Подъем корпуса за 30с. Ноги согнуты, стопы упор в пол	25	23	20
Присед за 10 с./раз	10	9	8
Проба «Бирюк» И.П. вертикальная стойка на высоких полупальцах, стопы сомкнуты, руки верх, глаза закрыты. Без схождения с места	4	3	2
Шпагат со второй рейке Шведской стенки (правый, левы, поперечный)	Демонстрация без ошибок	Демонстрация с незначительными ошибками	Демонстрация с грубыми ошибками
Выкрут плечевых суставов со скакалкой (на ширине 10 см).	Демонстрация без ошибок	Демонстрация с незначительными ошибками	Демонстрация с грубыми ошибками
Избранный вид спорта	Участие в внутришкольных соревнования		
Бег в скакалку каждый раз, проходя через нее разными ногами.	45 с без остановки	35 с. без остановки	25 с. без остановки
Ласточка на полупалце (правая и левая нога)	10с.	7 с.	5 с.
Хореография (знание деми и грант плие, батмам тандю, фондю)	Демонстрация без ошибок	Демонстрация с незначительными ошибками	Демонстрация с грубыми ошибками
Теория и методика физической культуры и спорта	1.Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; 2.Правила соревнований;		Зачет/незачет

5.Перечень информационного обеспечения

1. Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Метод. рек. - СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001.
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Ленинград: Искусство, 1983.
3. Звездочкин В.А. Классический танец. Ростов - на - Дону: Феникс, 2003.
4. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет / Методическая разработка. М., 2001.
5. Приставкина М.В. Тактическая подготовка в художественной гимнастике: Лекции - Смоленск: Изд-во СГИФК, 1988.
6. Психогимнастика в тренинге. Под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб.: Речь, 2004.
7. Сборник авторских программ / Выпуск 2. М., 1995.
8. Художественная гимнастика / Учебник под ред. Л.А. Карпенко. М., 2003.
- 9.«Художественная гимнастика» Л.А.Карпенко. Москва, 2003г
- 10.Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике. Учебное пособие – СПб. Издательство СПб ГАФК, 2000г.
- 11.»Художественная гимнастика»: учебно-образовательная программа для СДЮСШОР, ШВСМ А.И.Плотников, А.В.Плешкань, Л.Ф.Орлакис – 2006г