**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**детско-юношеская спортивная школа "Олимпиец"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принято  на педагогическом совете  № от декабря 2019 г. |  | *«Утверждаю»*  Директор МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.Ю. Болдыш |

**Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта**

**«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

Срок реализации программы: **8лет**

**Программа разработана:**

заместителем директора по УВР–Снигиревой А.Я;

старшим тренером – преподавателем высшей

квалификационной категории – Садлаевой И. Э.

**Возрастная категория:** с 6 до 18 лет

**Программа рецензирована:**

преподавателем кафедры физической культуры и

медико-биологических дисциплин, кандидат

педагогических наук, доцент кафедры ФК иМБД АГПУ- Гарбузов С. П.;

преподавателем кафедры физической культуры и

медико-биологических дисциплин, доцент кафедры ФК и МБД АГПУ

- Аванесов В.. С.

МО г. Новороссийск

2019г.

Содержание

1. Пояснительная записка

1. Цели и задачи по реализации дополнительной предпрофессиональной программы………………………………………………………………………3
2. Характеристика вида спорта «Художественная гимнастика». Отличительные особенности художественной гимнастики………………………….4
3. Продолжительность обучения; минимальный возраст детей для зачисления на обучение; наполняемость групп…………………………………….....6
4. Результаты освоения дополнительной предпрофессиональной программы (базового и углубленного уровней)……………………………………….6

2. Учебный план при реализации дополнительной предпрофессиональной программы (базового и углубленного уровней)

1. Соотношение объемов обучению по предметным областям по отношению к общему объему учебно-тренировочного процесса……………………10
2. План учебно-тренировочного процесса…………………………………..14

3.Методическая часть по образовательной программе базового  
и углубленного уровней

1. Содержание и методика работы по предметным областям и годам обучения……………………………………………………………………………….17
2. Объемы максимальных учебно-тренировочных нагрузок……………….55
3. Методические материалы…………………………………………………..55
4. Требования техники безопасности в процессе реализации………………58

5. Система контроля и зачетные требования

1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы………………………………………………………………………71
2. Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы……………………………………………….82

5.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся…………………………………………………. ……86

6.Информационное обеспечение программы

1. Список литературы ……………………………………………………….88
2. Перечень интернет - ресурсов.…………………………. ……………….90

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Цели и задачи реализации дополнительной предпрофессиональной

программы.

Цели: гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия.

Задачами реализации дополнительной предпрофессиональной программы являются:

* укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
* формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

-удовлетворение потребностей в двигательной активности;

* подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики и в области физической культуры и спорта;
* отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
* подготовка к освоению базового и углублённого уровней в области физической культуры и спорта.

Учебно-тренировочный процесс охватывает 2 уровня сложности: базовый (1-2, 3-4, 5-6 годы обучения) и углубленный (1-2 год обучения). Каждый уровень и годы обучения решают свои задачи:

• Базовый уровень:

1-2 год обучения - выявление задатков и способностей детей, всесторонняя физическая подготовка, обучение начальным основам техники движений, развитие необходимых, обучающемуся – спортсмену, двигательных навыков: ловкости, гибкости, силы, умения координировать движения, сохранять равновесие, воспитание устойчивого интереса к занятиям художественной гимнастикой, воспитание спортивного характера, подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП;

3-6 год обучения - укрепление здоровья и дальнейшее всестороннее развитие физических качеств юных спортсменов, повышение уровня культуры движений, овладение техникой упражнений, приобретение физической подготовленности и соревновательного опыта, подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП (контрольно-переводные нормативы);

• Углубленный уровень сложности программы:

1-2 год обучения - всестороннее развитие, совершенствование общих и специальных физических и волевых качеств, техники выполнения упражнений, повышения уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок, приобретение соревновательного опыта и судейских навыков, подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП (контрольно-переводные нормативы), выполнение разрядных требований.

**1.2. Характеристика вида спорта**

Отличительные особенности художественной гимнастики.

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

В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. При групповых выступлениях используются одновременно два вида предметов (например — обручи и мячи) или один вид (пять мячей, пять пар булав). Победители определяются в многоборье, в отдельных видах и групповых упражнениях.

Один из самых зрелищных и изящных видов спорта. Все упражнения идут под музыкальное сопровождение. Раньше выступали под фортепиано или один инструмент. Теперь используются оркестровые фонограммы. Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера.

Упражнения художественной гимнастики усиленно развивают выносливость сердечно - сосудистой и дыхательной систем организма ребенка.

Психологическая подготовка в художественной гимнастике также играет немаловажную роль. Изучение психологических личностных качеств «художниц» поможет найти индивидуальный подход к каждой из них. Определение темперамента гимнасток, типа их нервной системы, поможет гимнастке и ее тренеру найти лучшее решение в достижении поставленной цели.

В художественной гимнастике предъявляются очень высокие требования к внешнему виду спортсменов. Художественная гимнастика развивает гибкость, ловкость, выносливость, дисциплинирует человека, совершенствует его тело, учит владеть им красиво и грациозно двигаться, укрепляет чувство уверенности в себе, что очень важно в современном мире.

Благодаря этому виду спорта, дети избавятся от неуклюжей походки, угловатости, излишней застенчивости. Художественная гимнастика формирует правильную осанку, красивую походку, развивает ритмичность и координацию движений, благотворно влияет на сердечно - сосудистую, дыхательную, кровеносную и центральную нервную системы.

Отличительные особенности художественной гимнастики

Художественная гимнастика - сложно координационный вид спорта. Специфика данного вида спорта требует развитие и совершенствование, и прежде всего, координацию движений. Упражнения с предметами являются основой классификационной программы по художественной гимнастике. В настоящее время используются следующие предметы: обруч, булавы, скакалка, мяч, лента.

Сегодня, для развития этого вида спорта характерны тенденция омоложения спортсменок, усложнения упражнений, обострения конкурентной борьбы. Основными средствами художественной гимнастики являются:

• упражнения без предмета (равновесие, волны, взмахи, прыжки и т.д.);

• упражнения с предметами (обруч, мяч, булавы, скакалка и лента);

• элементы классического танца;

• элементы народных танцев;

• элементы историко-бытовых и современных танцев;

• акробатические упражнения;

• ритмика (упражнения на согласованность движений с музыкой);

• элементы пантомимы;

• элементы основной гимнастики (общеразвивающие, прикладные упражнения);

• упражнения из других видов спорта.

Специфика художественной гимнастики проявляется в выполнении большого количества сложно технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию и выполняются под музыкальное сопровождение. В настоящее время используются оркестровые фонограммы. Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера - преподавателя. Каждое упражнение должно быть не более полутора минут.

Отличительной особенностью художественной гимнастики является связь с музыкой и элементами танца, эмоциональная выразительность движений, их красота и грациозность, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию. Задача тренера состоит в том, чтобы упражнения художественной гимнастики стали доступны детям, а их движения гармоничными, естественными и грациозными. Сочетание движения и музыки, танцевальный характер упражнений придают им яркую динамическую структуру.

Для художественной гимнастики характерны упражнения в равновесии, повороты, танцевальные виды ходьбы, бег, прыжки, элементы народного танца, упражнения с предметами (мяч, обруч, ленты, скакалки, булавы, флажки и т.д.). Упражнения художественной гимнастики формируют координацию движений. Они выполняются с разнообразной скоростью и различным напряжением мышц.

1.3. Продолжительность обучения, минимальный возраст детей для зачисления на обучение, наполняемость групп.

Продолжительность обучения по программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного). Программа обеспечивает непрерывность образовательного процесса. Набор (индивидуальный отбор) занимающихся и формирование групп осуществляется ежегодно до 1 октября. Программа может быть реализована в сокращенные сроки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровни  сложности  программы | Продолжительность  обучения  (в годах) | Минимальный  возраст для  зачисления в группы (лет) | Минимальная наполняемость  групп  (человек) |
| Базовый  уровень  сложности | 1, 2 | 6 | 15 |
| 3, 4 | 8-9 | 15 |
| 5, 6 | 10-11 | 12 |
| Углубленный  уровень  сложности | 1, 2 | 12-14 | 10 |

1.4. Результаты освоения дополнительной предпрофессиональной

программы.

Перевод обучающихся по годам обучения (уровням) реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации. По итогам промежуточной аттестации и решению педагогического совета обучающиеся могут быть оставлены на повторный курс обучения.

Результатом освоения образовательной программы (дополнительной предпрофессиональной) является:

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня: - знание истории развития спорта;

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

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

- знание истории развития избранного вида спорта;

- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

* знание этических вопросов спорта;
* знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

* знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;

- знание основ спортивного питания.

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

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

* формирование социально-значимых качеств личности;
* получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
* приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

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

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

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

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

В предметной области «вид спорта» для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

* овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
* освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
* освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
* знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
* знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
* приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
* знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня:

* обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
* освоение комплексов специальных физических упражнений;

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

* формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
* знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
* опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

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

* умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
* умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

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

- знание этики поведения спортивных судей;

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

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

- умение определять средства музыкальной выразительности;

* умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;
* умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

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

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

* знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
* умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2. УЧЕБНЫЙ план

2.1. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по виду спорта художественная гимнастика.

Программа по виду спорта художественная гимнастика содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта (теоретическая подготовка);

- общая и специальная физическая подготовка;

- избранный вид спорта;

-основы профессионального самоопределения для углубленного уровня;

- различные виды спорта и подвижные игры;

- хореография и (или) акробатика;

- инструкторская и судейская практика;

- самостоятельная работа.

В процессе реализации Программы предусмотрены следующие соотношения объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана.

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по виду спорта художественная гимнастика представлена в таблице.

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по виду спорта художественная гимнастика.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование предметных областей | | Уровни сложности программы | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Базовый уровень | | | | | | | | | | | | | Углубленный уровень | | |
|  | | 1год обучения | | | 2 год  обучения | | 3год обучения | | | 4год обучения | 5год обучения | | 6год обучения | | 1год обучения | 2год обучения | |
|  | | %  4 часа | | | %  5 часов | | %  6 часов | | | %  8 час | %  9 час | | %  10 час | | %  11 час | %  12 час | |
| 1. Обязательные предметные области | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретические основы физической культуры и спорта | | 10%  18 | | 10%  23 | | | 10%  27 | | 10%  37 | | 10%  41 | 10%  46 | | | 10%  50 | | 10%  56 |
| ОФП (общая  физическая  подготовка) | | 30%  55 | | 30%  69 | | | 30%  83 | | 30%  110 | | 30%  124 | 30%  138 | | | - | | - |
| СФП (специальная  физическая  подготовка) | |  | |  | | |  | |  | |  |  | | | 10%  50 | | 10%  56 |
| Вид спорта | | 30%  55 | | 30%  69 | | | 30%  83 | | 30%  110 | | 30%  124 | 30%  138 | | | 30%  152 | | 30%  165 |
| Основы профессионального самоопределения | |  | |  | | |  | |  | |  |  | | | 20%  102 | | 20%  110 |
| 2.Вариативные предметные области | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Различные виды спорта и подвижные | | 10% 19 | | 10%  23 | | | 10% 28 | | 10% 37 | | 10% 42 | 10% 46 | | | 10% 51 | | 5%  28 |
| игры |  | |  | | |  | |  | | | | | |  |
| Инструкторская и  судейская  подготовка |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  |  | | 5%  27 |
| Хореография или акробатика | 20% 37 | | 20%  46 | | | 20%  55 | | | | 20% 74 | 20% 83 | | | 20% 92 | 20% 101 | | 20%  110 |
| Итого часов в год | 184 | | 230 | | | 276 | | 368 | | | 414 | | | 460 | 506 | | 552 |

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

Учебный материал состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 мин, с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов. Темы: гигиена, закаливание, оказание первой медицинской помощи; спортивный массаж - рекомендуется проводить совместно с врачом.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять спортсменам отдельные вопросы техники художественной гимнастики, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

Общая физическая подготовка (ОФП) - это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в художественной гимнастике.

Техническая подготовка - это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для художественной гимнастики, развития тактического мышления и творческих способностей спортсменов, эффективного применения полученных на тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка - это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Медико-восстановительные мероприятия - комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля над состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний.

Спортивные соревнования в художественной гимнастике являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена. Требования к участию в спортивных соревнованиях: соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;

соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об ЕВСК художественная гимнастика;

выполнение плана подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил

Навыки в других видах спорта, способствующие профессиональному мастерству в избранном виде.

В качестве средств общей физической подготовки используют главным образом отдаленные по структуре от основных упражнений из других видов спорта (акробатики, балета и т.д.).

При этом необходимо учитывать закономерности переноса и взаимодействия различных качеств и навыков. Они могут быть положительными, отрицательными и нейтральными. Так, с увеличением силы растет скорость, улучшается координация. Положительный перенос обеспечивает близкие по структуре к основным игровым приемам навыки, совпадающие с игровым режимом мышечной работы.

Объемы учебно-тренировочной нагрузки с учетом уровней сложности

по виду спорта художественная гимнастика.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы обучения | Уровни сложности | | | | | | | |
|  | | | | | | Углубленный уровень сложности | |
| Базовый уровень сложности | | | | | |
| по годам обучения | | | | | | по годам обучения | |
| 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 6 год | 1 год | 2 год |
| Общее количество часов в год, из расчета 46 недель( в академических часа) | 184 | 230 | 276 | 368 | 414 | 460 | 506 | 552 |
| Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю  (в академических часах) | 4 | 5 | 6 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Количество тренировок  в неделю | Устанавливается образовательной организацией | | | | | | | |
| Общее количество  тренировок в год | Устанавливается образовательной организацией | | | | | | | |

2.2. План учебного процесса

Образовательная организация в соответствии с утвержденными ею локальными актами ежегодно разрабатывает и утверждает учебный план тренировочных занятий из расчета 46 недель и годовые учебные планы объемов тренировочного процесса на каждый уровень подготовки.

В учебном плане предусматривается:

- количество тренировок в неделю (в соответствии с расписанием тренировочных занятий в течение недели);

- занятия по предметным областям;

- проведение тренировочных сборов;

- участие в соревнованиях;

- самостоятельная работа занимающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения занимающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы);

- промежуточная (итоговая) аттестация.

Непрерывность освоения занимающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;

- участием занимающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам подготовки.

Примерный годовой учебный план тренировочных занятий из расчета 46 недель по виду спорта художественная гимнастика представлен в таблице.

План учебного процесса

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | год | год | год | год | год | год | год | год |
|  |  | обуч | обуче | обуч | обуч | обуч | обуч | обуч | обуч |
|  |  | ения | ния | ения | ения | ения | ения | ения | ения |
|  | Теоретические занятия | | | | | | | | |
| 1 | Место и роль физической культуры | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2 | История развития избранного вида спорта | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3 | Основы подготовки и тренировочного процесса | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | Основы  законодательства в сфере физической культуры | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 5 | Сведения о строении и функциях организма человека | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| 6 | Гигиенические знания, умения и навыки: | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| 7 | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 8 | Основы спортивного питания | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 9 | Профессиональная терминология в избранном виде спорта. | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 10 | Требования техники безопасности. Меры профилактики, первая помощь | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 11 | Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 12 | Профессиональная подготовка | - | - | - | - | - | - | 4 | 4 |
| 13 | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 14 | Психологическая подготовка | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 15 | Правила судейства и  проведение  соревнований | - | - | - | - | - | - | - | 4 |
| 16 | Единая всероссийская  спортивная  классификация | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 |
|  | Итого | 18 | 23 | 27 | 37 | 41 | 46 | 50 | 56 |
|  | Практические занятия | | | | | | | | |
| 1 | ОФП (общая физ. подготовка) | 55 | 69 | 83 | 110 | 124 | 138 |  |  |
| 2 | СФП (специальная физ. подготовка) |  |  |  |  |  |  | 50 | 56 |
| 3 | Вид спорта -  художественная  гимнастика: | 55 | 69 | 83 | 110 | 124 | 138 | 152 | 165 |
|  | - техническая подготовка; | + | + | + | + | + | + | + | + |
|  | - тактическая и психологическая | + | + | + | + | + | + | + | + |
|  | - участие в соревнованиях  - основы судейства | + | + | + | + | + | + | + | + |
|  | - медико-  восстановительные мероприятия | + | + | + | + | + | + | + | + |
|  | - КПН | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4 | Основы  профессионального самоопределения |  |  |  |  |  |  | 102 | 110 |
| 5 | Различные виды спорта и подвижные игры | 19 | 23 | 28 | 37 | 42 | 46 | 51 | 28 |
| 6 | Инструкторская и судейская подготовка |  |  |  |  |  |  |  | 27 |
| 7 | Хореография или акробатика | 37 | 46 | 55 | 74 | 83 | 92 | 101 | 110 |
| 8 | ИТОГО | 184 | 230 | 276 | 368 | 414 | 460 | 506 | 552 |

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям,

годам обучения.

Теоретическая подготовка

Теоретические знания позволяют спортсменкам художественной гимнастики правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности тренировочного процесса, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований, инструктажи о технике безопасности.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Краткое содержание темы |
| 1 | 2 | 3 |
| 1. | Место и роль | Понятие о физической культуре и спорте как средстве |
|  | физической | укрепления здоровья и подготовке к трудовой |
|  | культуры | деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. Формы физической культуры. |
| 2. | История развития | Истоки художественной гимнастики. История развития художественной гимнастикив |
|  |  | России и за рубежом. Анализ результатов крупнейших |
|  |  | соревнований. Состав сборной России. Перспективы развития художественной гимнастики. |
| 3. | Основы тренировочного | Календарь спортивно-массовых мероприятий. Краткая характеристика соревнований, |
|  | процесса | объема и интенсивности тренировочных нагрузок на |
|  |  | общеподготовительном и специально-подготовительном уровнях подготовительного периода тренировки. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде. |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 4. | Основы | Правила избранных видов спорта, требования, |
|  | законодательства | нормы и условия их выполнения для |
|  | в сфере | присвоения спортивных разрядов и званий по избранным |
|  | физической | видам спорта; |
|  | культуры и спорта | общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области |
|  |  | физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние. |
| 5. | Сведения о строении и функциях организма человека | Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате, строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие различных органов и систем организма. |
| 6. | Гигиенические знания, умения навыки: | Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, к местам занятий физкультурой и спортом: гимнастическому, тренажерному залу, их оборудованию. Навыки личной гигиены. |
| 7. | Режим дня,  закаливание организма, здоровый образ жизни. | Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня спортсменов.  Понятие о гигиене занятий спортом и отдыха. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. |
| 8. | Основы  спортивного  питания; | Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергетические затраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию. |
| 9. | Профессиональная терминология в избранном виде спорта. | Значение и роль профессиональной терминологии. Принципы построения и правила применения терминов. Правила и формы записи упражнений в избранном виде спорта. Термины общеразвивающих упражнений, ОФП иСФП. |
| 10. | Требования техники безопасности. Меры  профилактики, первая помощь. | Предупреждение спортивного травматизма. Соблюдение правил поведения на занятиях.  Дисциплина и взаимопомощь в процессе тренировок. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи и переломы, кровотечения. Причины травм и профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание. Средства закаливания и методика их применения. |
| 11. | Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом. | Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основы спортивного массажа. Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после. Противопоказания массажу. |
| 12 | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. | Форма, вес, окраска, условия хранения и транспортировки спортивного инвентаря, а также спортивной экипировки. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 13. | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. | Форма, вес, окраска, условия хранения и транспортировки спортивного инвентаря, а также спортивной экипировки. |
| 14 | Психологическая подготовка | Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний. Сущность и значение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном и соревновательном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки. Специально-психологическая подготовка. |

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

* общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать, прыгать, быть физически разносторонне подготовленными спортсменками;
* расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнасток с учетом специфики художественной гимнастики.

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

1. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.
2. Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.
3. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, шаговые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.
4. Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.
5. Упражнения для развития быстроты:

* ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
* бег с ускорениями;
* эстафеты с бегом на отмеренном отрезке. Спортивные и подвижные игры:

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

«Веселые воробышки» - подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» - ползание на коленях. «Догоняй-ка» - дети бегают друг за другом.

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

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

* координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;
* гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

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

* быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
* прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
* равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;
* выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна подготовка СФП тогда когда осуществляется в единстве с ОФП.

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

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

Примечания:

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

2. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:  
Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным,

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

3. Упражнения для развития координации движений:

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

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

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

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

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

Техническая подготовка

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Структурные** | **Типы упражнений** | **Виды упражнений** |
| **группы** |  |  |
| Пружинные | ногами | на двух, одной, поочередно |
| движения | целостно | всеми частями тела |
|  | руками | во всех направлениях, одно- и разноименно |
| Расслабления | простые |  |
|  | посегментные |  |
|  | стекание |  |
| Волны | вперед | руками, туловищем, целостно |
|  | обратные |  |
|  | боковые |  |
| Взмахи | передне-задние | руками, туловищем, целостно |
|  | боковые |  |
| Наклоны | по направлению | вперед, назад, в сторону круговые |
|  | по амплитуде | 450, 900 (горизонтальные), 1350 и ниже (низкие) |
|  | по И.П. или по | на двух ногах, на носках |
|  | опоре |  |
|  |  | на одной ноге, носке |
|  |  | на коленях, на одном колене |
|  |  | в выпадах |
| Равновесия | по направлению наклона туловища | передние, боковые, задние |
|  | по амплитуде наклона | высокие, горизонтальные (900), низкие (1350и ниже) |
|  | по амплитуде | 450, 900,1350, 1800 и более градусов |
|  | отведения |  |
|  | свободной ноги |  |
|  | по положению | прямая и согнутая |
|  | свободной ноги | (по способу сгибания пассе, аттитюд, кольцом) |
|  | по способу | пассивное (с помощью руки), |
|  | удержания | активное (силой мышц) |
|  | свободной ноги |  |
|  | по способу опоры | на всей стопе, на носке, на коленеравновесия. Эти упражнения выполняются на каждом занятии, предпочтительно в основной части в виде комплексов упражнений или поточным методом |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Повороты | по способу | переступанием, скрещением, |
|  | исполнения | 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 | 900, 1800, 360°, 5400 и 720, трех-, |
|  | продолжительности | четырех (и т.д.) оборотные |
| Прыжки | толчком двумя, | выпрямившись, согнув ноги, ноги |
|  | приземление на две | врозь, «щучка», прогнувшись, кольцо двумя |
|  | толчком двумя, | открытый, касаясь, в кольцо, касаясь |
|  | приземление на | в кольцо |
|  | одну |  |
|  | толчком одной | шаг-наскок на две, ассамбле, |
|  | приземление на две | «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя |
|  | толчком одной, | скачок, открытый, с поворотом |
|  | приземление на | кругом (выкрутом), подбивные, |
|  | толчковую | «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад |
|  | толчком одной, | пружинный бег, касаясь, шагом, |
|  | приземление на | касаясь в кольцо, шагом в кольцо, |
|  | маховую без смены | шагом прогнувшись, жэтэантурнан, |
|  | ног | жэтэантурнан в кольцо, жэтэантурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища /4, У, «бедуинский» |
|  | толчком одной, | впереди, сзади, перекидной, |
|  | приземление на | разноименный перекидной |
|  | маховую со сменой |  |
|  | ног |  |
| 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 | по направлению | вперед, назад, в сторону |
| (медленные |  |  |
| темповые) |  |  |
|  | по способу опоры | через касание двумя руками, одной рукой на предплечьях |
| сальто | по направлению | вперед, назад, в сторону |
|  | без и с поворотом |  |
|  | вокруг продольной |  |
|  | оси - «твист» |  |
|  | однооборотные и 2- |  |
|  | 4 оборотные |  |
| Партерные |  |  |
| элементы |  |  |
| седы | обычный, на пятках (е) бедре, ноги врозь, углом |  |
| упоры | присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади |  |
| положения лежа | на спине, животе, боку, |  |
| движения | повороты,  переползания,  перекаты |  |
| Ходьба и бег | походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, | |
| спортивные виды | на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприсяде, | |
| ходьбы | приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя | |
|  | сзади и др. |  |
| спортивные виды | семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги | |
| бега | вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной | |
|  | вперед, с поворотом |  |
| специфические | мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, | |
| виды ходьбы и | широкий |  |
| бега |  |  |

Базовый уровень 1,2 года обучения

|  |  |
| --- | --- |
| I год | 1.Повороты: |
| обучения | - переступание, скрестный, одноименный на 180 , нога на пассе |
|  | 2.Равновесия: |
|  | - на пассе |
|  | - в полуприседе |
|  | -переднее |
|  | - на колене нога вперед |
|  | 3.Волны: |
|  | - руками |
|  | - расслабление рук |
|  | - волна вперед |
|  | 4.Наклоны и гибкость: |
|  | - из и.п. - о.с.- вперед, до касания руками пола |
|  | - из и.п.- о.с.- стойка ноги врозь- в сторону |
|  | - из и.п.- о.с.- стоя на коленях- назад, до касания руками пола |
|  | - мост стоя |
|  | - шпагаты со скамейки |
|  | 5.Прыжки: |
|  | - на двух, поджатые, в полном седее, галопы, козлик с поворотом, |
|  | касаясь, касаясь толчком двумя, казачок |
|  | б.Контроль техники исполнения элементов |
| II год | 1.Повороты: |
| обучения | -одноименные (на 3б0 градусов, нога на пассе на 3б0, нога впереди |
|  | - казачок |
|  | 2. Равновесия: |
|  | - переднее вертикальное « арабеск» |
|  | - аттитюд |
|  | - боковое с помощью на правую и левую ногу |
|  | - в кольцо |
|  | З.Волны: |
|  | - вперед и обратная |
|  | - руками |
|  | 4.Наклоны и гибкость: |
|  | - из и.п. - о.с.- вперед, до касания руками пола |
|  | - из и.п.- о.с.- стойка на одной ноге- наклон в назад |
|  | - из и.п.- о.с.- стоя на колене одной ноги, глубокий наклон назад |
|  | - мост стоя |
|  | - шпагаты со стула |
|  | - подъем волной |
|  | - ловля ноги в кольцо из положения лежа |
|  | - вращение в шпагате с наклоном вперед |
|  | - переворот в кобру |
|  | - стойка на локтях вперед и назад |
|  | 5. Прыжки: в кольцо, « чупа - чупс», с поворотом вокруг себя, толчком двух казачок, касаясь, шагом, касаясь в кольцо касаясь толчком двумя Комбинации из различных элементов тела - 5 часов |

Базовый уровень 1,2 года обучения.

|  |  |
| --- | --- |
| I год | 1.Повороты: |
| обучения | - переступание, скрестный, одноименный на 180 , нога на пассе |
|  | 2.Равновесия: |
|  | - на пассе |
|  | - в полуприседе |
|  | -переднее |
|  | - на колене нога вперед |
|  | 3.Волны: |
|  | - руками |
|  | - расслабление рук |
|  | - волна вперед |
|  | 4.Наклоны и гибкость: |
|  | - из и.п. - о.с.- вперед, до касания руками пола |
|  | - из и.п.- о.с.- стойка ноги врозь- в сторону |
|  | - из и.п.- о.с.- стоя на коленях- назад, до касания руками пола |
|  | - мост стоя |
|  | - шпагаты со скамейки |
|  | 5.Прыжки: |
|  | - на двух, поджатые, в полном седее, галопы, козлик с поворотом, |
|  | касаясь, касаясь толчком двумя, казачок |
|  | 6.Контроль техники исполнения элементов |
| II год | 1.Повороты: |
| обучения | -одноименные (на 3б0 градусов, нога на пассе на 3б0, нога впереди |
|  | - казачок |
|  | 2. Равновесия: |
|  | - переднее вертикальное « арабеск» |
|  | - аттитюд |
|  | - боковое с помощью на правую и левую ногу |
|  | - в кольцо |
|  | З.Волны: |
|  | - вперед и обратная |
|  | - руками |
|  | 4.Наклоны и гибкость: |
|  | - из и.п. - о.с.- вперед, до касания руками пола |
|  | - из и.п.- о.с.- стойка на одной ноге- наклон в назад |
|  | - из и.п.- о.с.- стоя на колене одной ноги, глубокий наклон назад |
|  | - мост стоя |
|  | - шпагаты со стула |
|  | - подъем волной |
|  | - ловля ноги в кольцо из положения лежа |
|  | - вращение в шпагате с наклоном вперед |
|  | - переворот в кобру |
|  | - стойка на локтях вперед и назад |
|  | Прыжки: в кольцо, « чупа - чупс», с поворотом вокруг себя, толчком двух казачок, касаясь, шагом, касаясь в кольцо касаясь толчком двумя Комбинации из различных элементов тела – 5 часов  7. Контроль техники исполнения элементов |

**Углубленный уровень обучения**

Элементы с повышенной сложностью, комбинации из различных элементов.

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

Классификация упражнений с предметами:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Структурные | Типы | Виды упражнений |
| группы | упражнений |  |
| Броски и | прямые | боковые, лицевые, горизонтальные |
| переброски | обводные | под руку, ногу, плечо, за спину |
|  | крученые | по различным осям |
|  | нетипичным | ногой (ами), за конец, середину, конец и |
|  | захватом | середину предмета |
|  | двух предметов | параллельные, разнонаправленные, разно-плоскостные, поочередные, последовательные |
| Отбивы | об пол | вперед, назад в сторону |
|  | телом | кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой |
| Ловли | простые | вперед и над собой, сбоку |
|  | обводные | под рукой, ногой, за спиной, за головой |
|  | сложные | в перекат, обкрутку, вращение, и др. |
|  | нетипичным | на ногу (и),на туловище, за узел, за |
|  | хватом | 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 рукам, по груди и плечам, по передней, задней, боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях |
| Вращения | на руках | на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях |
|  | на туловище | без и со смещением |
|  | на ногах | на двух и одной, свободной и опорной |
| Вертушки | на полу | без и со смещением |
|  | на теле | на руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям, без и со смещением |
| Обкрутки | рук(и) | кисти, кистью, предплечья, плеча, всей руки |
|  | туловища | шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища |
|  | ног (и) | стопы, голени, всей ноги |
| Фигурные | круги | малые, средние и большие в разных |
| движения | восьмерки | плоскостях |
|  | спирали, змейки, | вертикальные, горизонтальные и круговые; |
|  | мельницы | в разных плоскостях |
| Прыжки | с 1 -3 вращениями, | вперед, назад, в сторону; |
| через | в петлю | с различным положением тела |
| предмет | (скрестно), узким хватом |  |
|  | через движущийся | катящийся, вертящийся, вращающийся, |
|  | предмет | отскочивший и рисующий по и над полом, |
| Элементы | надеванием | махом вперед, назад внутрь и наружу |
| входом | набрасыванием | горизонтально и с вращением вперед, |
| в предмет |  | назад, и в сторону |
|  | прыжком | в специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся и т.д.) |
| Складывание  предметов | соединением  концов  поочередными перехватами  задеванием части тела  обкручиванием | перед собой, сзади, сбоку, над и за головой  рук (и), ног (и), туловища |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Структурные | Типы упражнений | Виды упражнений |
| группы |  |  |
| Пружинные | ногами | на двух, одной, поочередно |
| движения | целостно | всеми частями тела |
|  | руками | во всех направлениях, одно- и разноименно |
| Расслабления | простые |  |
|  | посегментные |  |
|  | стекание |  |
| Волны | вперед | руками, туловищем, целостно |
|  | обратные |  |
|  | боковые |  |
| Взмахи | передне-задние | руками, туловищем, целостно |
|  | боковые |  |
| Наклоны | по направлению | вперед, назад, в сторону круговые |
|  | по амплитуде | 450, 900 (горизонтальные), 1350 и ниже (низкие) |
|  | по И.П. или по | на двух ногах, на носках |
|  | опоре |  |
|  |  | на одной ноге, носке |
|  |  | на коленях, на одном колене |
|  |  | в выпадах |
| Равновесия | по направлению наклона туловища | передние, боковые, задние |
|  | по амплитуде наклона | высокие, горизонтальные (900), низкие (1350и ниже) |
|  | по амплитуде | 450, 900,1350, 1800 и более градусов |
|  | отведения |  |
|  | свободной ноги |  |
|  | по положению | прямая и согнутая |
|  | свободной ноги | (по способу сгибания пассе, аттитюд, кольцом) |
|  | по способу | пассивное (с помощью руки), |
|  | удержания | активное (силой мышц) |
|  | свободной ноги |  |
|  | по способу опоры | на всей стопе, на носке, на колене |

Базовый уровень 1,2 года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 год | | Скакалка | |
| обучения | | - качания и махи (одной и двумя руками) | |
|  | | - круги (два конца скакалки в двух руках, скакалка сложена | |
|  | | вдвое) | |
|  | | - вращение вперед и назад (в боковой, в лицевой, в | |
|  | | горизонтальных плоскостях) | |
|  | | - восьмерка скакалкой (одной и двумя руками) | |
|  | | - броски (сложить вдвое, втрое) | |
|  | | - закручивание и раскручивание | |
|  | | - прыжки вперед и назад (на двух ногах , с ноги на ногу) | |
|  | | - бег, вращая вперед, назад | |
|  | | - эшапе | |
|  | | - прыжки вперед в двое сложенную скакалку | |
|  | | - мельница | |
|  | Обруч | |
|  | - разнообразные хваты | |
|  | - передачи | |
|  | - вращения в лицевой плоскости | |
|  | - вращения на шее, на талии | |
|  | - прыжки в обруч вперед и назад | |
|  | - вертушка на полу | |
|  | - вертушка вокруг кисти | |
|  | - кат по полу | |
| II год | Скакалка | |
| обучения | - махи и круги скакалкой, сложенной вдвое во всех плоскостях | |
|  | - восьмерка вперед и назад | |
|  | - броски и ловля (за середину, за один конец, за два конца) | |
|  | - вертикальная мельница хватом за середину | |
|  | - двойноеэшапе в горизонтальной и в лицевой плоскости | |
|  | - прыжки скрестно вперед и назад | |
|  | - прыжки в полномседе | |
|  | - прыжки с двойным вращением | |
|  | - козлики с поворотом | |
|  | - широкие прыжки через скакалку: касаясь, казачок, касаясь в | |
|  | кольцо, касаясь прогнувшись, шагом | |
|  | Мяч | |
|  | - удержание мяча | |
|  | - передача мяча из рук в руку | |
|  | - обволакивания двумя руками | |
|  | 1.- отбивы многократные | |
|  | - отбивы со сменой ритма | |
|  | - отбивы разными частями тела | |
|  | - выкруты и восьмерки | |
|  | - перекаты по двум рукам | |
|  | - перекат по спине | |
|  | - нестабильный баланс на шее | |
|  | - бросок, отбив-ловля одной рукой | |
|  | - бросок, присед-ловля одной рукой | |
|  | - отбив, кувырок-ловля | |
|  | - маленькие броски | |
|  | 2.Движения с партнером: | |
|  | - отбивы друг другу | |
|  | - переброски | |
|  | - чередование отбивов и перекатов | |
|  | Обруч | |
|  | 1.- разнообразные хваты | |
|  | - махи и передачи (перед и за телом) | |
|  | - вращение на кисти в лицевой, в горизонтальной и боковой | |
|  | плоскостях | |
|  | - вертушки вокруг кисти | |
|  | - вертушки без помощи  - вертушки с передачей  - прыжки в обруч  - широкие прыжки в обруч  - большие перекаты по телу и полу  - бросок и ловля двумя руками  - вращение обруча на отдельных частях тела (на шее, на талии  на ноге)  2. Движения с партнером:  - перекаты друг другу  - перекаты друг другу двух обручей | |
| III, IV год | Скакалка | |
| обучения | 1. Прыжки с двойным вращение вперед и назад | |
|  | серии прыжков: | |
|  | - козлик с поворотом | |
|  | - скрестные прыжки вперед и назад | |
|  | броски и ловля скакалки: | |
|  | - в боковой плоскости | |
|  | - в лицевой плоскости | |
|  | - с проходом | |
|  | - из-за спины | |
|  | - без помощи | |
|  | - двойноеэшапе во всех плоскостях | |
|  | - DER( бросок с вращательным движением) | |
|  | - элементы мастерства | |
|  | 2. Движения с партнером: | |
|  | - переброски скакалки друг другу (в боковой и лицевой | |
|  | плоскостях) | |
|  | - скрестные прыжки вперед и назад | |
|  | броски и ловля скакалки: | |
|  | - в боковой плоскости | |
|  | - в лицевой плоскости | |
|  | - с проходом | |
|  | - из-за спины | |
|  | - без помощи | |
|  | - двойноеэшапе во всех плоскостях | |
|  | - DER (бросок с вращательным движением) | |
|  | - элементы мастерства | |
|  | Обруч | |
|  | 1. Перекаты обруча по телу: | |
|  | - переброски под различными частями тела | |
|  | - вращение обруча на различных частях тела, в движении и на | |
|  | трудности тела | |
|  | - броски (в лицевой, боковой плоскостях, из-за спины) | |
|  | 2. Движения с партнером, переброски друг другу в лицевой и | |
|  |  | |
|  | боковой плоскостях | |
|  | Мяч | |
|  | 1. Перекаты: | |
|  | - перекаты по различным частям тела | |
|  | - по ногам | |
|  | - по телу лежа на полу | |
|  | - восьмерки и выкруты | |
|  | - броски и ловля на трудности тела | |
|  | - нестабильный баланс | |
|  | - отбивы без помощи | |
|  | - DER( броски с вращением тела) | |
|  | - элементы мастерства | |
|  | 2.Движения с партнером | |
|  | Булавы | |
|  | - покачивания во всех плоскостях | |
|  | - средние круги во всех плоскостях | |
|  | 1. Мельницы на различных плоскостях | |
|  | - ассиметричная работа булав | |
|  | - улита, обратная улита | |
|  | - перекаты булав по рукам, по телу | |
|  | - обволакивания булав | |
|  | - маленькие броски различными способами | |
|  | - одной булавой и двух | |
|  | - броски без помощи | |
|  | - броски под ногой | |
|  | - ассимитричные броски | |
|  | - каскад | |
|  | - поточные | |
|  | - DER(броски с вращение тела) | |
|  | - элементы мастерства | |
|  | Различные способы ловли: | |
|  | - ловля без зрительного | |
|  | - ловля без помощи рук | |
|  | - ловля под ногой | |
|  | - с немедленным выбросом | |
|  | 2.Движения с партнером | |
|  | Лента | |
|  | - спираль | |
|  | - змейка вертикальная и горизонтальная | |
|  | - широкие круги в боковой и в лицевой плоскости | |
|  | - проходы над лентой и в ленту | |
|  | - броски | |
|  | - DER(бросок с вращательными движениями) | |
| V год | Скакалка | |
| обучения | 1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных | |
|  | дорожках | |
|  | - проходы в скакалку во время трудности тела | |
|  | - серия двойных прыжков | |
|  | - козлики с поворотом | |
|  | - вращения, проходы, эшапе на поворотах и равновесиях | |
|  | 2.Большие броски | |
|  | З.Различные способы ловли после больших бросков | |
|  | 4. DER | |
|  | 5. Элементы мастерства | |
|  | 6. Эшапе во всех плоскостях | |
|  | Обруч | |
|  | 1. Работа предметом на трудности тела и в танцевальных | |
|  | дорожках | |
|  | - перекат по телу во время полета трудности прыжка | |
|  | - вертушки, перекаты и вращения во время трудности | |
|  | 2. Большие броски | |
|  | 3. Различные способы ловли после больших бросков | |
|  | 4. Движения с партнером: переброски, стоя спиной друг к | |
|  | другу, боком | |
|  | 5. DER | |
|  | 6. Элементы мастерства | |
|  | Мяч | |
|  | 1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных | |
|  | дорожках | |
|  | 2. Перекаты: | |
|  | - по разным частям тела | |
|  | - по ногам | |
|  | - по телу, лежа на полу | |
|  | - восьмерки и выкруты | |
|  | - отбивы | |
|  | - нестабильный баланс | |
|  | - броски и ловля на прыжках | |
|  | 3. Движения с партнером | |
|  | 4. DER | |
|  | 5. Элементы мастерства | |
|  | Булавы | |
|  | - покачивания во всех плоскостях | |
|  | - средние круги во всех плоскостях | |
|  | 1. Мельницы на различных плоскостях | |
|  | - ассиметричная работа булав | |
|  | - улита, обратная улита | |
|  | - перекаты булав по рукам, по телу | |
|  | - обволакивания булав | |
|  | - маленькие броски различными способами | |
|  | - одной булавой и двух | |
|  | - броски без помощи | |
|  | - броски под ногой | |
|  | - ассимитричные броски  - каскад  - поточные  - DER(броски с вращение тела)  - элементы мастерства Различные способы ловли:  - ловля без зрительного  - ловля без помощи рук  - ловля под ногой  - с немедленным выбросом 2. Движения с партнером  Лента  1. Работа предметом на трудностях и в танцевальных дорожках  - восьмерки  - перекаты, обволакивания, отбивы палочки  - широкие и средние круги  - проходы над лентой  - бросок бумерангом во время поворота  - спирали с широким круговым движением и изменением плоскости во время движения или трудности тела  - передача ленты из одной кисти в другую, во время трудности  - работа без помощи  2. Большие броски  3. Различные способы ловли после больших бросков  4. DER  5. Элементы мастерства | |
| VI год обучения | Скакалка  1. Работа предметом на трудности тела:  - вращения  - восьмерки  - эшапе  - проходы 2.Большие броски:  - из-за спины  - ногой  - ногой во время прыжка  3.Различные способы ловли после больших бросков  - скоординированные с выполнением поворота, прыжка, равновесия или элемента на гибкость  - ловля без зрительного контроля  - ловля за спиной  - ловля без помощи рук  - смешанная ловля (кисть-стоя)  4. Движения с несколькими партнерами, выполнение одновременно  5. DER | |
|  | 6. Элементы мастерства | |
|  | Обруч | |
|  | 1. Работа предметом на трудностях тела и танцевальных | |
|  | дорожках | |
|  | - вращения с помощью и без помощи | |
|  | - вертушки | |
|  |  | |
|  | - передачи | |
|  | - перекаты | |
|  | - отбивы | |
|  | - проходы | |
|  | 2.Большие броски и отбивы: | |
|  | - из-за спины | |
|  | - ногой | |
|  | - под одной ногой во время прыжка | |
|  | 3. Различные способы ловли после больших бросков: | |
|  | - скоординированные с выполнением поворота, прыжка, | |
|  | равновесия или элемента на гибкость | |
|  | - ловля за спиной, без зрительного контроля | |
|  | - ловля на разные части тела | |
|  | - с немедленным выбросом | |
|  | 4. DER | |
|  | 5. Элементы мастерства | |
|  | б.Движения с партнером | |
|  | Мяч | |
|  | 1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных | |
|  | дорожках: | |
|  | - перекаты | |
|  | - выкруты | |
|  | - обволакивания | |
|  | - отбивы | |
|  | 2. Большие броски | |
|  | - из-за спины | |
|  | - без помощи | |
|  | - под одной ногой во время прыжка | |
|  | 3. Различные способы ловли после больших бросков : | |
|  | - одной рукой | |
|  | - за спиной без зрительного контроля | |
|  | - без помощи рук | |
|  | - с немедленным выбросом | |
|  | 4. Движения с партнером | |
|  | Булавы | |
|  | 1. Работа предметом на трудности тела и танцевальных | |
|  | дорожках | |
|  | - средние и широкие круги в различных плоскостях | |
|  | - ассимитричная работа | |
|  | - мельницы во всех плоскостях | |
|  | - перекаты по рукам по телу | |
|  | - обволакивания | |
|  | - постукивания | |
|  | - маленькие броски | |
|  | - улиты | |
|  | 2. Большие броски | |
|  |  | |
|  | - одной булавой | |
|  | - двумя булавами | |
|  | - без помощи | |
|  | - под одной ногой | |
|  | - ассимитричные броски | |
|  | - каскад | |
|  | - поточные | |
|  | 3. Различные способы ловли после больших бросков : | |
|  | - без зрительного контроля | |
|  | - без помощи рук | |
|  | - под одной ногой во время прыжка | |
|  | 4. DER | |
|  | 5. Элементы мастерства | |
|  | 6. Движения с партнером | |
|  | Лента | |
|  | 1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных | |
|  | дорожках | |
|  | - спирали | |
|  | - змейки | |
|  | -широкие и средние круги | |
|  | - проходы над лентой и в ленту | |
|  | - восьмерки | |
|  | - перекаты | |
|  | - обволакивания | |
|  | - отбивы палочки | |
|  | 2. Большие броски: | |
|  | - за палку | |
|  | - за ленту | |
|  | - без зрительного | |
|  | - без помощи | |
|  | - бумерангом | |
|  | 3. Различные способы ловли после больших бросков: | |
|  | - ловля без зрительного контроля | |
|  | - ловля без помощи рук | |
|  | - ловля под ногой | |
|  | - с немедленным выбросом | |
|  | 4. DER | |
|  | 5. Элементы мастерства | |
|  | 6. Движения с партнером | |

.

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

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

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике - это одна из сторон их подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. Отсюда следует два вывода, которые необходимо учитывать при занятиях хореографией с гимнастками:

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

Базовый уровень 1,2 года обучения

|  |  |
| --- | --- |
| I год | - волны руками (вертикальные и горизонтальные; |
| обучения | одновременные и последовательные) |
|  | - позиции рук и ног |
|  | - классический экзерсис лицом к станку: |
|  | - по 1, 2, 5 позиции; |
|  | - BATTEMENTTENDUпо 1 позиции по всем |
|  | направлениям; |
|  | - BATTEMENTTENDUJETEпо 1 позиции по всем |
|  | направлениям; |
|  | - ROND DE JAMBE PAR TERRE; |
|  | - BATTEMENTFONDUпо всем направлениям; |

|  |  |
| --- | --- |
|  | - BATTEMENTFRAPPEпо всем направлениям;  - BATTEMENTRELEVELENTпо всем направлениям;  - BATTEMENT DEVEL OPPE всторону;  - GRANDBATTEMENTповсемнаправлениям.  - PORTDEBRAS.  - упражнения на развитие координации  - ALLEGRO:  - TEMPS SAUTE повсемпозициям; CHANGE MENT DE PIED; |
| II год обучения | Классический экзерсис за одну руку:  - разминка у станка;  - PLiEпо 1, 2, 4, 5 позиции;  - BATTEMENTTENDUпо 5 позиции по всем направлениям;  - BATTEMENTTENDUEпо 5 позиции по всем  направлениям;  - RDDEERRRE;  - BATTEMENT FONDU ;  - BATTEMENT FRAPPE;  - BATTEMENT R E LENT;  - BATTEMENTDEповсемнаправлениям;  - GRANDBATTEMENT.  Классический экзерсис на середине зала:  - по 1, 2, 4, 5 позиции;  - BATTEMENTTENDUпо 5 позиции по всем направлениям;  - BATTEMENTTENDUEпо 5 позиции по всем  направлениям;  - RDDEERRRE;  - BATTEMENT FONDU BATTEMENT R E LENT;  - BATTEMENTDEпо всем направлениям;  - GRANDBATTEMENT.  - Вращение на подскоках; шене. пируэт endedansпо 6 позиции вправо и влево;  пируэт с ногой на 90 градусов.  ALLEGRO:  - TEMPSSAUTEповсемпозициям;  - CHANGE MENT DE PIED;  - PETITPASECHAPPE. PORTDEBRAS.  Танцевальные комбинации на материале русского танца. |
| Углубленный уровень 3,4,5,6 года обучения | |
| III год обучения | Изучение:  - Rond de jambeen Fair |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | - Developpe; relevelentв сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами.  - Упражнения на растягивание у станка.  - Grandbattementjeteв сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями.  Вращение на середине зала: пируэт в позе аттитюд, пируэт в позе аттитюд с добавлением II формы, пирует андедан и андеор из 4 позиции; поворот в кольцо; поворот с захватом ноги вперед, фуэте.  На середине: основы современной хореографии.  1.Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперед-назад, из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.  2.Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист.  3.Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед и назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты.  4.Бедра: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка».  5.Руки: круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.  6.Ноги: переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений, как по параллельным, так и по выворотным позициям. Классический экзерсис у опоры и на середине зала. Контрольный урок. |
| IV год обучения | | Классический экзерсис на полупальцах у станка и на середине зала. Народный станок:  1.Приседания;  2.Упражнения на развитие подвижности стопы;  3.Маленькие броски ногой;  4.Круг ногой;  5.«Каблучное упражнение»;  6.Упражнения с ненапряженной стопой;  7.Низкие и высокие развороты бедра;  8.Подготовка к "верёвочке" и "верёвочка";  9.Дробные выстукивания;  10.Мягкое «вынимание» ноги;  11.Упражнения на технику исполнения;  12.Большие броски ногой;  13.Наклоны туловища, «растяжки». 14. Контрольный урок |
|  |  | 1.Народно-сценический танец |
|  |  | 2.Упражнене для показательных выступлений в народном |
|  |  | стиле |
|  |  | 3.Контрольный урок |
| VI | год | Классический экзерсис у станка и на середине зала |
| обучения |  | 1.Народно-сценический танец |
|  |  | 2. Современная хореография |
|  |  | 3.Упражнене для показательных выступлений |
|  |  | 4.Упражнения на вращения |
|  |  | 5.Контрольный урок |

Углубленный уровень 1,2 года обучения

1.Разминка, разогревание мышечных групп  
2.Классический экзерсис

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1.Разучивание новых комбинаций |
|  | 2.Закрепление сложных координационных комбинаций |
|  | 3.Упражнения на гибкость |
|  | 4.Упражнение на вращение |
|  | 5.Упражнение на расслабление |

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

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

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

- специальные теоретические занятия;

- практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;

- музыкальные игры - особенно в группах начальной подготовки;

- прослушивание и разбор музыкальных произведений, с последующей творческой импровизацией;

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

5. Композиционно-исполнительская подготовка - это поиск элементов  
и соединений, работа с музыкальным материалом, составление

и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ,  
совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности,  
выразительности и артистизма. Осуществляется на специальных  
постановочных уроках или во время комплексных занятий.

Базовый уровень 3,4,5,6 года обучения

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

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка заключается в воспитании у гимнасток целеустремленности, смелости, решительности, стойкости в борьбе с препятствиями, выдержки и дисциплинированности.

Препятствия, при преодолении которых осуществляется тактическая подготовка можно разделить на внешние и внутренние. К внешним относятся препятствия, преодолеваемые гимнастками по мере роста их физической и техничкой подготовки. Внутренние препятствия (отношения гимнастки к занятиям, к условиям тренировки, соревнованиям и др.) носят индивидуальный характер. Важно укрепить уверенность гимнастки в своих силах, недооценка своих возможностей ослабляет волю к победе и ведет к снижению результата, но переоценка их ведет к еще более худшим последствиям.

Виды тактической подготовки: Индивидуальная- составление индивидуальной соревновательной программы, определение ударных видов, распределение сил, тактика поведения. Программа состоит из упражнений: без предмета, скакалки, обруча, мяча, булавы, ленты.

Групповая - подбор и расстановка гимнасток, составление соревновательной программы, взаимодействие гимнасток, тактика поведения. Групповые упражнения складываются из:

* артистического компонента - единство композиции; выразительность движений;
* технического компонента - организация коллективной работы (синхронное исполнение, исполнение в быстрой последовательности, поочередное исполнение, организация «контрастного» исполнения, «хорового исполнения; организация исполнения в сотрудничестве).

Программа состоит из 2 видов упражнений:

Командная- формирование команды, определение командных и личных задач, очередность выступления гимнасток.

Одним из видов тренировочного процесса является исполнение групповых упражнений, оно складывается из:

* артистического компонента - единство композиции; выразительность движений;
* технического компонента - организация коллективной работы (синхронное исполнение, исполнение в быстрой последовательности, поочередное исполнение, организация «контрастного» исполнения, «хорового исполнения; организация исполнения в сотрудничестве).

Упражнения с предметами составляют основное содержание соревновательных программ по художественной гимнастике.

Соревновательные комбинации гимнасток высшей квалификации представляют собой сплав разнообразных движении телом с различными движениями предметами, выполняемые в сочетании с музыкой.

Психологическая подготовка.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой - психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от гимнастки высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

* базовую психологическую подготовку;
* психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
* психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную, соревновательную и постсоревновательную).

Базовая психологическая подготовка включает:

* развитие важных психических функций и качеств - внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
* развитие профессионально важных способностей - координации, музыкальности, эмоциональности, а также способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
* формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств - любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности;
* психологическое образование - формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний;
* формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовывать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

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

Психологическая подготовка к тренировкам предусматривает решение двух основных задач:

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

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

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

Средства и методы психологической подготовки:

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

Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде.

Акробатика научит точно ориентироваться в пространстве, разовьет вестибулярную устойчивость и навык самостраховки, ребенок станет смелым и решительным. Развивается память, это обусловлено необходимостью запоминать большой объем движений сложных по структуре и технике исполнения.

Художественная гимнастика тесно связана с балетом, и благодаря этой связи вырабатывается культура и четкая координация движений, их выразительность, пластика, грация, чувство ритма и артистичность. Классическая хореография не только улучшает растяжку и развивает гибкость, но и включает в себя силовые нагрузки. Её положительные результаты проявляются и повседневной жизни - это прямая спина, развернутые плечи, поднятый подбородок.

Важное место в художественной гимнастике занимают такие  
виды искусства, как танец и музыка. Музыкальное сопровождение  
развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений  
с музыкой. Элементы танца расширяют общий кругозор обучающихся,  
знакомят с народным творчеством; развивают у них любовь  
к искусству своего народа, народов мира. Они способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

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

На тренировочных этапах необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

Обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских спортивных школах в роли судьи, секретаря.

Правила судейства соревнований

Базовый уровень 3,4,5,6 года обучения

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

Восстановительные мероприятия

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

Педагогические средства являются основными, они предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции

Восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

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

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

Медико-биологические средства включают в себя рациональное питание, витаминизацию и др.

Большую помощь в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, играют массаж, гидропроцедуры, баротерапия, электро-светопроцедуры, аэроионизация, а также растирки и спортивные кремы, музыкальные и цветовые воздействия.

Медико-биологические средства восстановления

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

Спортсмены, специализирующиеся в художественной гимнастике, должны иметь хорошую координацию движений и ориентировку в пространстве, обладать высоким уровнем развития силы, скоростной реакции, быстроты, взрывной силы, сочетаемых с правильным выбором и точностью выполнения разнообразных двигательных действий.

Многие упражнения в художественной гимнастике выполняют при задержке дыхания. Кислородный запрос при прыжках относительно невелик, а кислородный долг при этом может быть значительным. Частота сердечных сокращений зависит от сложности упражнений, от продолжительности отдыха между подходами, от эмоционального состояния спортсмена.

Энергетические затраты на тренировку, особенно в группах углубленного уровня обучения, могут достигать величины 4000-4500 ккал. В связи с этим большое значение имеет соблюдение правильного режима питания. Медико-биологический контроль осуществляется тренером-преподавателем и предусматривает следующее:

- воздействие спортивных занятий на организм занимающихся;

- определение функционального состояния организма для оценки тренированности;

- определение максимальной продолжительности интервалов отдыха в занятиях;

* рациональное питание;
* обеспечение своевременного медицинского обследования занимающихся;
* выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья;
* рекомендации по режиму дня;

- включение профилактических процедур с использованием ванн, сауны и других средств восстановления;

- контроль за санитарно-гигиеническим содержанием мест занятий.

Врачебно-биологический контроль тесно связан с восстановительными мероприятиями.

Во время обучения в спортивной школе от года к году увеличивается расход энергетических ресурсов растущего организма. Нарастание тренированности и повышение работоспособности возможны лишь тогда, когда энергетические затраты восполняются в процессе восстановления.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

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

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;

* поливитаминные комплексы;
* различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
* ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
* контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода.

Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

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

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия.

Общие методические рекомендации

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

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

3.2. Объемы максимальных учебно-тренировочных нагрузок.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень сложности | Год обучения | Максимальное кол-во часов в неделю | Занятий в неделю | Максимальное кол-во часов в год |
| Базовый | 1-ый | 4-часа | 2-4 | 184 часа |
| 2-ый | 5- часов | 3-5 | 230 часа |
| 3-ый | 6- часов | 3-6 | 276 часа |
| 4-ый | 8-часов | 4-6 | 368 часов |
| 5-ый | 9-часов | 4-6 | 414 часов |
| 6-ый | 10 часов | 4-6 | 460 часов |
| Углубленный | 1-ый | 11- часов | 4-6 | 506 часа |
| 2 -ый | 12 часов | 4-6 | 552 часа |

3.3. Методические материалы

Основными формами проведения учебно-тренировочного процесса являются:

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

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества. Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий спортивных результатов;

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать  
функциональным возможностям растущего организма.

1. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленности занимающихся и их физическим развитием.
2. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.
3. Необходимо учитывать особенности построения учебного процесса в планировании физкультурно-спортивного занятия.

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности занимающихся, которые базируются на следующих методических положениях:

* строгая преемственность задач, средств, методов тренировки детей, подростков и юниоров;
* возрастание объема средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно изменяется на базовом и углубленном уровне.
* непрерывное совершенствование спортивной техники,
* неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
* планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом периодов полового созревания.
* Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте менее подвержены совершенствованию. Важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, общей выносливости и силы и те тех из них, которые имеют под собой различные физиологические механизмы

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств.

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

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

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

Занятия по ОФП и СФП проводятся на всех уровнях подготовки - от новичков до мастеров спорта. В них широко применяются элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоническое развитие гимнастки.

3.4. Требования к технике безопасности в процессе реализации программы.

1. Общие требования

1. К тренировочным занятиям по художественной гимнастике допускаются обучающиеся не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности.
2. При проведении тренировочных занятий по художественной гимнастике необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.
3. Тренировочные занятия по художественной гимнастике должны проходить под непосредственным контролем тренера-преподавателя. Самовольные занятия обучающихся без контроля педагогических работников - запрещены.
4. Не допускается присутствие в спортивном зале посторонних лиц, не относящихся к учебно-тренировочному процессу.
5. При проведении тренировочных занятий по художественной гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

* Травмы при занятиях сложно-координационным видом спорта;
* Травмы при нарушении правил проведения на гимнастическом ковре.

1. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю и администрации. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. Тренировочные занятия по художественной гимнастике должны проводиться в удобной, облегающей, по возможности, закрытой спортивной одежде; на ногах обязательно должны быть гимнастические тапочки (носки) с нескользкой подошвой.
3. Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности.
4. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и в дальнейшем, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

1. Тщательно проветрить спортзал.
2. Снять украшения (кольца, браслеты, серьги, цепочки с кулонами и т. д.), часы, очки.
3. Надеть спортивную форму и гимнастические тапочки (носки) с нескользкой подошвой.
4. Проверить надежность покрытия гимнастического ковра.
5. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на гимнастическом ковре.
6. Проверить надежность крепления хореографического станка.
7. Спортивное оборудование и спортивные предметы, не используемые во время тренировочных занятий, убрать в места для хранения.

3. Требования безопасности во время занятий

1. Не проводить самовольные занятия без контроля педагогических работников.
2. Начинать и заканчивать упражнения только по команде тренера-преподавателя.
3. Провести разминку.
4. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.
5. Строго соблюдать правила проведения в спортивном зале.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При появлении во время занятий боли в руках, ногах, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при головокружении или плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации ДЮСШ, оповестить родителей (законных представителей), при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Группу обучающихся необходимо передать под контроль другого педагогического работника, присутствующего в спортивном зале, до окончания занятия. При отсутствии педагогических работников -обучающиеся должны быть выведены из спортивного зала в холл, где должны находиться до прихода родителей (законных представителей).

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю (концертмейстеру). Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

5. Требования безопасности по окончании занятий

1. По окончании тренировочных занятий вспомогательный спортивный инвентарь (булавы, мячи, ленты, обручи, скакалки и т.д.) необходимо убрать в отведенное для хранения место.
2. Снять спортивную форму и гимнастические тапочки (носки).
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
4. По окончании занятий вспомогательный спортивный инвентарь необходимо убрать в отведенное для хранения место.
5. Провести проветривание спортивного зала.

Разновидности физической помощи:

Страховка - готовность тренера при неудачном выполнении упражнения предотвратить возможное падение или травму. Если упражнение выполняется успешно, то тренер исполнителя не касается.

Помощь - прием, при котором страхующий физически помогает выполнить упражнение. При обучении помощь направлена на быстрейшее освоение упражнения. Она может быть оказана в виде проводки, толчка и поддержки.

Проводка - способ, при котором гимнастку поддерживают на протяжении всего движения или какой-то его части.

Толчок - применяют, чтобы увеличить фазу полета, придать больше [вращения](http://dima-boing.com/terminologia-pryzhkov/) в требуемом направлении или изменить направление полета.

Самостраховка- умение гимнастки своевременно принимать решения и самостоятельно выходить из опасных положений при неудачном выполнении упражнения. В основном, это умение падать так, чтобы не получить травму.

Для овладения приемами самостраховки изучаются различные способы падений с [перекатами](http://dima-boing.com/znachenie-akrobatiki/) и кувырками.

Основные правила падений:

* группироваться, не падать плашмя;
* напрягаться при падении;
* завершать падение перекатом или кувырком;

- не падать на прямые руки.

Особое внимание уделяется обучению взаимной помощи и страховке, как отдельному приему обеспечения безопасности на тренировках по художественной гимнастике.

4. Воспитательная и профориентационная работа с обучающимися.

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

* государственно-патриотическое воспитание;
* нравственное воспитание;
* спортивно-этическое и правовое воспитание.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно физкультурно-спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания, обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в физкультурно-спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом.

Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеской спортивной школе, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

* гуманистический характер воспитания;
* воспитание в процессе спортивной деятельности;
* индивидуальный подход;
* воспитание в коллективе и через коллектив;
* сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
* комплексный подход к воспитанию;
* единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Методы воспитания обучающихся основаны на общих педагогических положениях, и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера- преподавателя. Они делятся на следующие группы:

* формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
* формирование общественного поведения;
* использование положительного примера;
* стимулирование положительных действий (поощрение);
* предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание). Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена. Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится обучающийся на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция, поддерживающая или отвергающая, либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на «нет». Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета коллектива – это важное эффективное условие для применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания - сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель должен помочь обучающемуся разобраться в себе, тактично указать на некоторые особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного спортсмена от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером. В процессе тренировочной подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или на учебно-тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера-преподавателя. Для подростка, увлеченного спортом, тренер- преподаватель становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером- преподавателем внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру-преподавателю, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера- преподавателя к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жаждой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера-преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом.

Поэтому тренер-преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями. Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

Особое внимание воспитанию дисциплинированности следует уделять уже с первых занятий спортом. Строгое соблюдение организации тренировочного занятия и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, дисциплинированное поведение, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание педагог.

В целях повышения эффективности воспитания тренер-преподаватель организовывает тренировочный процесс, чтобы перед обучающимися постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и году обучения. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание обучающихся должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером-преподавателем большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения, поставленных тренером-преподавателем задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Для оценки состояния воспитательной работы используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров-преподавателей, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их педагогов, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

План учебно -воспитательной работы на учебный год.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1 | Разработка и утверждение плана учебно- воспитательной работы. | ежегодно |
| 2 | Работа с родителями  (проведение родительских собраний,  индивидуальные беседы) | В течение учебного года,  перед соревнованиями (выездными и городскими) |
| 3 | Просмотр видеозаписей международных и всероссийских и краевых соревнований. | Согласно проведению соревнований |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 | Встречи с известными спортсменами | По возможности на тренировочных мероприятиях и соревнованиях |
| 5 | Участие в подготовке и проведении спортивно- | По приглашению |
|  | массовых мероприятий, посвященных памятным | проводящих сторон, в |
|  | датам и праздничным датам России. | соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец» |
| 6 | Беседы и лекции о культурной жизни города и России, о жизни и творчестве композиторов, чья музыка используется в педагогической работе. | 2-3 раза в квартал |
| 7 | «Активный отдых - каким он должен быть»: | В течение учебного года, |
|  | • Посещение местных | при командировании на |
|  | достопримечательностей | учебно-тренировочные |
|  | • Прогулки в парках и т.д. | сборы и соревнования в другие города и страны. |
| 8 | Беседы на тему:  «Условий для поддержания стабильного здоровья учащихся» «Режим, гигиена, спорт» «Питание спортсмена» | В течение учебного года |
| 9 | Беседы о сохранении и укреплении здоровья; формирование культуры здорового образа жизни. | В течение учебного года |
| 10 | Беседы с обучающимися о вреде влияния курения и алкоголя на здоровье человека» | В течение учебного года |
| 11 | Беседа на тему:  «Воспитание патриотических качеств» |  |
|  | «Долг, честь и достоинство» | В течение учебного года |
|  | «Государственная символика РФ» |  |
|  | «Гимн Российской федерации» |  |
| 12 | Беседы на тему: | В течение учебного года, |
|  | «Правила поведения в общественных местах» | перед каждыми каникулами |
| 13 | Беседы на тему:  «Права и обязанности воспитанников ДЮСШ», «Соблюдение техники безопасности во время тренировочных занятий» | В течение учебного года |
| 14 | Основные спортивные понятия: «основные термины в избранном виде спорта» «классификация музыкальных направлений используемых в тренировочной деятельности» | В течение учебного года |
| 15 | Дни рождения обучающихся: День именинника | В течение учебного года |
| 16 | Проведение «Новогодних спортивных праздников» и показательных выступлений для родителей, посвященных Новогодним праздникам. | декабрь, январь |
| 17 | Постановка и проведение показательных выступлений для родителей, посвященных Дню защиты детей | июнь |
| 18 | Осуществление контроля над успеваемостью обучающихся в общеобразовательных школах. | В течение учебного года. |

Профориентационная работа ведется посредством формирования интереса к профессии. Задача - заложить у обучающихся механизмы самореализации, саморазвития, самовоспитания, необходимые для осуществления деятельности в сфере физической культуры и спорта.

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

Этапы ориентации по профессии в сфере физической культуры и спорта

Ориентация обучающихся на выбор профессии должна проходить на протяжении всего периода обучения в ДЮСШ, начиная с первого года базового уровня освоения программного материала. В этот период необходимо прививать любовь к труду [с развитием и закреплением](http://zodorov.ru/urok-54-biologii-uchitele-volkova-t-v-tema-uroka-fenotipichesk.html) познавательных интересов обучающихся.

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

Первый этап профессиональной ориентации включает работу [с](http://zodorov.ru/uchenik-nauchitsya-izmeryate-silu-toka-s-pomosheyu-ampermetra.html) обучающимися 1-4 года обучения базового уровня. Задачи этого этапа заключаются в следующем: формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, труду тренера, преподавателя; выявление первоначальных профессиональных намерений, склонностей и интересов у юных спортсменов; воспитание основ нравственного, идейного и трудового характера при выборе школьниками-спортсменами профессионального жизненного пути.

Для решения этих задач необходимо [проведение учебно-тренировочных занятий на](http://zodorov.ru/metodika-provedeniya-urokov-fizicheskoj-kuleturi.html) высоком методическом уровне; экскурсии в университет физической культуры и спорта; встречи [с ветеранами спорта,](http://zodorov.ru/referat-po-discipline-fiziologiya-fizicheskogo-vospitaniya-i-s.html) заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами школы, города, страны; обсуждение прочитанных книг, просмотренных кинофильмов, телепередач о спорте; беседы о значении физической культуры и др.

Примерный план работы по профессиональной ориентации с обучающимися 1-4 года обучения базового уровня включает: изучение личности учащегося, определение [у него педагогических способностей,](http://zodorov.ru/ispolezovanie-sovremennih-pedagogicheskih-i-korrekcionnih-tehn.html) интереса к педагогической деятельности, сдача норм ГТО, общефизической подготовки и др.; проведение бесед на спортивную тематику: история развития физической культуры и спорта, выдающиеся спортсмены, педагоги и тренеры, труд учителя физкультуры;[проведение экскурсий в средние и высшие](http://zodorov.ru/reshenie-o-materialenom-stimulirovanii-prinimaetsya-rukovodite.html) учебные заведения спортивно-педагогического профиля, ДЮСШ, спортивные общества; приобретение практических навыков судейства внутришкольных соревнований и другие мероприятия.

Второй этап профессиональной ориентации с обучающимися 5-6 года обучения на базовом уровне решает следующие задачи: оказание помощи спортсменам в поиске своего призвания; содействие учащимся в [углубленном знакомстве с будущей](http://zodorov.ru/programma-na-uglublennom-urovne-v-oblasti-muzikalenogo-iskusst.html) профессией; формирование профессионального идеала, правильной самооценки.

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

Примерный план работы по профессиональной ориентации с обучающимися 5-6 года обучения базового уровня включает: изучение личности учащегося, его интересов и способностей, а также склонности к педагогической деятельности. [Проведение бесед на различные темы](http://zodorov.ru/samostoyatelenaya-vneauditornaya-rabota-studentov-pm-02-sestri.html) спортивного характера: университет физической культуры и подготовка кадров в нем; роль и значение физической культуры; правильная самооценка и ее роль в профессиональном самоопределении; [о чемпионах мира и Олимпийских игр;](http://zodorov.ru/iv-mejdunarodnij-kongress-chelovek-sport-zdorovee.html) физическая культура в жизни замечательных людей; гигиена и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом и др.; организация встреч с ветеранами спорта;[проведение регулярных сообщений о новостях](http://zodorov.ru/vliyanie-na-fizicheskoe-i-psihicheskoe-zdorovee-cheloveka-regu.html) спортивной жизни, пресс-конференций с ведущими тренерами и их спортсменами; оформление и обновление стендов о спортсменах-выпускниках школы, написание реферата "Спортивная жизнь моих родителей"; [проведение экскурсий](http://zodorov.ru/po-patrioticheskomu-vospitaniyu-uchashihsya-na-2015-2016-ucheb.html) в спортобщества; оказание помощи тренеру-преподавателю в проведении тренировочных занятий, физкультурно-массовой и спортивной работе - проведение разминки, осуществление роли «старшего» в группе, на отделении;[организация и проведение соревнований с](http://zodorov.ru/organizaciya-i-provedenie-nauchno-prakticheskih-konferencij-v2.html) приобретением определенных знаний, умений и навыков этой работы.

Третий этап профессиональной ориентации с обучающимися на углубленном уровне программы 1 -2 года обучения - это этап профессионального самоопределения обучающихся. На данном этапе решаются следующие задачи: организация практической деятельности в избранной профессии; проверка склонностей и [способностей и дальнейшее их развитие;](http://zodorov.ru/basketbol-stojki-i-peredvijeniya-igroka-povoroti-i-ostanovki-r.html) формирование устойчивого профессионального интереса; стимулирование учащихся к самостоятельной работе над собой по формированию необходимых профессиональных умений; формирование личностных профессиональных ценностей.

Для решения поставленных задач рекомендуются следующие формы и методы: индивидуальные беседы; консультации с акцентированием внимания не только на положительных сторонах профессии, но и на ее трудностях; конкурсы по "защите" будущей профессии; написание рефератов, сочинений по избранной специальности.

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

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

Направленность тренера - преподавателя на свою работу выражается в увлеченности ею.

Она становится смыслом его жизни. Это приводит к двум следствиям. [С одной стороны,](http://zodorov.ru/issledovanie-obshih-zakonov-i-form-chelovecheskogo-mishleniya.html)любовь к своему делу заставляет тренера-преподавателя постоянно совершенствовать свое мастерство, интересоваться работой своих коллег, оказывать им помощь, самому выбирать полезное для своей работы, то есть быть активным творческим работником. С другой стороны, ученики, если чувствуют, что занятия с ними являются для тренера- преподавателя не тяжелой обязанностью, а удовольствием, отвечают ему взаимностью.

**5. Система контроля и зачетные требования**

5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости.

Система нормативов последовательно охватывает весь период подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от уровня подготовки.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на уровни подготовки по годам представлены в таблицах.

Нормативы для зачисления на базовый уровень 1-3года сложности  
 и перевода по годам подготовки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Результат** |
| Гибкость | И.П. – сед, 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 | И.П. – лежа на животе  «Рыбка» – прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног  Измеряется расстояние между лбом и стопами | «5» – касание стопами лба  «4» – до 5 см  «3» – 6 - 10 см  При выполнении движения колени обязательно вместе |
| Гибкость | И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок.  Отведение рук назад | «5» – 45°  «4» – 30°  «3» – 20° |
| Координационные способности | Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны  Рисунок | «5» – удержание положения в течение 6 секунд  «4» – 4 секунды  «3» – 2 секунды  Выполнять с обеих ног |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки толчком двух ног | Оценивание по 5-балльной системе (легкость прыжка, толчок) |

Использованные сокращения:

И.П. – исходное положение.

За каждое выполненное контрольное упражнение (тест) начисляется от 3 до 5 баллов.

**Средний балл**:

4,5 - 5,0 – высокий уровень специальной физической подготовки

4,0 - 4,4 – выше среднего

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

3,0 - 3,4 – ниже среднего

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

Для зачисления на базовый уровень 1-3 года сложности подготовки и перевода по годам необходимо выполнить все упражнения и получить средний балл:

1-й год этапа – **не ниже «3,5»**;

2-й год этапа – **не ниже «4,0»**;

3-й год этапа – **не ниже «4,5»**.

Нормативы для зачисления на базовый уровень сложности 4-6 года  
 и перевода по годам подготовки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Результат** |
| Гибкость:  подвижность тазобедренных суставов | Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад  1 – с правой ноги  2 – с левой ноги | «5» – плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками  «4» – 1 - 5 см от пола до бедра  «3» – 6 - 10 см от пола до бедра  «2» – захват только одноименной рукой  «1» – без наклона назад |
| Гибкость:  подвижность тазобедренных суставов | Поперечный шпагат | «5» – выполнение шпагата по одной прямой  «4» – с небольшим заворотом стоп вовнутрь  «3» – до 10 см от линии до паха  «2» – 10 - 15 см от линии до паха  «1» – 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь |
| Гибкость:  подвижность позвоночного столба | «Мост» на коленях  Рисунок (не приводится)  И.П. – стойка на коленях  1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки,  2 – 3 фиксация положения  4 – И.П. | «5» – плотная складка, локти прямые колени вместе  «4» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки  «3» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь  «2» – наклон назад, руками до пола  «1» – наклон назад, руками до пола, колени врозь |
| Гибкость:  подвижность позвоночного столба | «Мост»  И.П. – основная стойка  Рисунок (не приводится)  1 – наклон назад с одноименным захватом руками голени  2 – 7 фиксация положения  8 – И.П. | «5» – мост с захватом руками за голень, плотная складка  «4» – мост с захватом  «3» – мост вплотную, руки к пяткам  «2» – 2 - 6 см от рук до стоп  «1» – 7 - 12 см от рук до стоп |
| Силовые способности:  сила мышц пресса | Из И.П. лежа на спине, ноги вверх  1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат  2 – И.П. | Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки  Выполнение за 10 секунд  «5»– 10 раз  «4» – 9 раз  «3» – 8 раз  «2» – 7 раз  «1» – 6 раз |
| Силовые способности:  сила мышц спины | Из И.П. лежа на животе  Рисунок (не приводится)  1 – прогнуться назад, руки на ширине плеч  2 – И.П. | Выполнить 10 раз  «5» – до касания ног, стопы вместе  «4» – руки параллельно полу  «3» – руки дальше вертикали  «2» – руки точно вверх  «1» – руки чуть ниже вертикали |
| Скоростно-силовые способности | Прыжки с двойным вращением скакалки вперед | «5» – 20 раз за 10 секунд  «4» – 19 раз  «3» – 18 раз  «2» – 17 раз  «1» – 16 раз |
| Координационные способности:  статическое равновесие | Равновесие «захват»  Рисунок (не приводится)  И.П. – стойка, руки в стороны  Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой – полупалец.  То же упражнение с другой ноги | Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой  «5» – 8 секунд  «4» – 7 секунд  «3» – 6 секунд  «2» – 5 секунд  «1» – 4 секунды |
| Координационные способности:  статическое равновесие | Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад  Рисунки (не приводятся)  Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 5 секунд | «5» – «рабочая» нога выше головы  «4» – стопа на уровне плеча  «3» – нога на уровне 90°  «2» – нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога |

Использованные сокращения:

И.П. – исходное положение.

Для зачисления на базовый уровень сложности 4-6 года и перевода по годам необходимо выполнить все упражнения и получить средний балл:

1-й год этапа – **не ниже «3,0»**;

2-й год этапа – **не ниже «3,5»**;

3-й год этапа – **не ниже «4,0»**;

4-й год этапа – **не ниже «4,4»**;

5-й год этапа – **не ниже «4,7»**.

Нормативы для зачисления на углубленный уровень сложности 1,2 года   
и перевода по годам подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Результат** |
| Гибкость:  подвижность тазобедренных суставов | Шпагат с опоры высотой 50 см с наклоном назад  1 – с правой ноги  2 – с левой ноги | «5» – плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками  «4» – 1 - 5 см от пола до бедра  «3» – 6 - 10 см от пола до бедра  «2» – захват только одноименной рукой  «1» – без наклона назад |
| Гибкость:  подвижность тазобедренных суставов | Поперечный шпагат | «5» – выполнение шпагата по одной прямой  «4» – с небольшим заворотом стоп вовнутрь  «3» – до 10 см от линии до паха  «2» – 10 - 15 см от линии до паха  «1» – 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь |
| Гибкость:  подвижность позвоночного столба | «Мост» на коленях  И.П. – стойка на коленях  1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки,  2 – 3 фиксация положения  4 – И.П. | «5» – плотная складка, локти прямые, колени вместе  «4» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки  «3» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь  «2» – наклон назад, руками до пола  «1» – наклон назад, руками до пола, колени врозь |
| Гибкость:  подвижность позвоночного столба | «Мост»  И.П. – основная стойка  1 – наклон назад с одноименным захватом руками голени  2 – 7 фиксация положения  8 – И.П. | «5» – мост с захватом руками за голень, плотная складка  «4» – мост с захватом  «3» – мост вплотную, руки к пяткам  «2» – 2 - 6 см от рук до стоп  «1» – 7 - 12 см от рук до стоп |
| Силовые способности:  сила мышц пресса | Из И.П. лежа на спине, ноги вверх  1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат  2 – И.П. | Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки  Выполнение за 15 секунд  «5» – 14 раз  «4» – 13 раз  «3» – 12 раз  «2» – 11 раз  «1» – 10 раз |
| Силовые способности:  сила мышц спины | Из И.П. лежа на животе  1 – прогнуться назад, руки на ширине плеч  2 – И.П. | Выполнить 10 раз – за 10 секунд  «5» – до касания ног, стопы вместе  «4» – руки параллельно полу «3» – руки дальше вертикали  «2» – руки точно вверх  «1» – руки чуть ниже вертикали |
| Скоростно–силовые способности | 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 |
| Координационные способности:  статическое равновесие | Равновесие «захват»  И.П. – стойка, рук стороны  Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой – полупалец  То же упражнение с другой ноги | Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой  «5» – 12 секунд  «4» – 11 секунд  «3» – 10 секунд  «2» – 9 секунд  «1» – 8 секунд |
| Координационные способности:  статическое равновесие | Равновесие в шпагат  вперед, в сторону, назад  Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 5 секунд | «5» – «рабочая» нога выше головы  «4» – стопа на уровне плеча  «3» – нога на уровне 90°  «2» – нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога |
| Координационные способности:  статическое равновесие | Переднее равновесие  Выполняется на полупальце, с правой и левой ноги.  Фиксация положения 6 секунд | «5» – амплитуда – 180° и более, высокийполупалец  «4» – амплитуда 180°, положение корпуса ниже вертикали  «3» – 160 - 135°  «2» – неуверенное исполнение технического элемента, низкийполупалец, недостаточная амплитуда |
| Вестибулярная устойчивость | Переворот вперед  Выполняется с правой и левой ноги | «5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона  «4» – недостаточная амплитуда  «3» – нет фиксированной концовки элемента  «2» – амплитуда менее 135° |
| Вестибулярная устойчивость | Переворот назад  Выполняется с правой и левой ноги | «5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация шпагата  «4» – недостаточная амплитуда  «3» – нет фиксированной концовки элемента  «2» – амплитуда менее 135° |

Использованные сокращения:

И.П. – исходное положение.

Для зачисления на углубленный уровень сложности 1,2 года и перевода по годам подготовки необходимо выполнить все упражнения и получить средний балл:

1-й год этапа – **не ниже «4,0»**;

2-й год этапа – **не ниже «4,5»**;

3-й год этапа – **не ниже «4,7»**.

Организация и проведение приемных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, в том числе *итоговой и промежуточной аттестаций*, осуществляется в соответствии с утвержденным в организации Правилами приема.

**Проведение промежуточной и итоговой аттестации**

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестаций определяется образовательной организацией самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестаций, утвержденным приказом директора.

При проведении промежуточной и итоговой аттестаций занимающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

На основании результатов промежуточной и итоговой аттестаций, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях осуществляется перевод занимающихся на следующий уровень подготовки.

Итоговую аттестацию сдают занимающиеся после каждого года обучения на уровнях подготовки для проверки результатов освоения Программы.

Промежуточную аттестацию сдают занимающиеся в течение года обучения на уровнях подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой.

Промежуточная и итоговая аттестации по общей физической и специальной физической подготовке проводится не менее двух раз в течение года по графику внутреннего контроля.

Результаты сдачи нормативов итоговой и промежуточной аттестации оформляются протоколами и утверждаются приказом директора организации.

Отдельные занимающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню подготовки, переводятся досрочно в группы соответствующие уровню подготовки. Досрочный перевод занимающихся осуществляется в соответствии с приказом директора организации и на основании решения педагогического совета при персональным разрешении врача.

Занимающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования на уровни подготовки соответствующего года обучения, предоставляется возможность один раз продолжить обучение повторно на данном уровне подготовки соответствующего года обучения.

**Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося.**

***Результатом освоения Программы по предметным областям*** в художественной гимнастике является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития вида спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях видом спорта.

2. В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике избранного вида спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- 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. В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

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

- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

**Результатом освоения Программы обучающимися на уровнях подготовки является*:***

*1. На базовом уровне подготовки (от одного года, свыше одного года):*

1.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

1.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

1.3. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.

1.4. Ответить на вопросы по теории и методике по пройденному материалу.

*2. На базовом уровне (от 3-6 года обучения):*

2.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

2.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

2.3. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.

2.4. Ответить на вопросы по теории и методике по пройденному материалу.

*3. На углубленном уровне (1 2-го года обучения):*

3.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

3.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

3.3. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.

3.4. Ответить на вопросы по теории и методике по пройденному материалу.

3.5. Участие в организации и судействе соревнований.

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

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

Понятие о физической культуре.

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

Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва.

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

Тема №2. История развития избранного вида спорта.

Художественная гимнастика как вид спорта. Состояние и тенденции развития вида спорта в России и за рубежом.

Зарождение художественной гимнастики. Становление и развитие художественной гимнастики в России. Основные уровни развития данного вида спорта в нашей стране.

Роль и место данного вида спорта в системе физического воспитания. Международная федерация гимнастики (FIG). Федерация художественной гимнастики России. Успехи российских спортсменов на международной арене.

Тема №3. Основы подготовки учебно- тренировочного процесса.

Обучение и тренировка - основные понятия. Основные задачи и принципы обучения и тренировки в спорте. Средства, методы и методические приемы обучения и тренировки.

Типы тренировочных занятий. Тренировочное занятие (тренировка) -основная форма проведения занятий. Организация и содержание занятий для различных групп уровней подготовки. Структура тренировки данного вида физических упражнений, распределение времени для решения задач тренировки, подбор двигательных заданий и их чередование. Общая и моторная плотности проводимого тренировочного занятия, количество повторений элементов, связок и комбинаций.

Предпосылки обучения прыжковым упражнениям. Общая структура

процесса обучения. Последовательность и методика разучивания

упражнений в художественной гимнастике. Положительный и

отрицательный перенос навыка. Предупреждение и исправление ошибок при

изучении упражнений. Использование технических средств.

Тема №4. Основы законодательства в сфере физической культуры и

спорта.

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

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

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

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

Совершенствование органов и систем организма под влиянием регулярных

занятий физической культурой и спортом.

Тема №6. Гигиенические знания, умения и навыки.

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

Тема №7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Режим дня учащихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях избранным видом спорта.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности учащихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий избранным видом спорта. Основные средства закаливания, приемы и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий.

Тема №8. Основы спортивного питания.

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

Тема №9. Профессиональная терминология в художественной гимнастике.

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

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

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

Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Дисциплина занимающихся. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы самостраховки при выполнении прыжковых упражнений.

Значение и содержание разминки на тренировках и соревнованиях. Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей, ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, тепловой, солнечный удары. Действие низкой температуры: озноб, обморожение.

Оказание первой помощи при обморочном состоянии. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение шины. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Основы спортивного массажа. Приёмы массажа. Особенности применения перед тренировкой, соревнованием и после них. Приемы самомассажа.

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

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

Тема №12. Профессиональная подготовка

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

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

Гимнастические залы: комплексные и специализированные. Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарём. Перечень необходимого инвентаря и оборудования для занятий избранным видом спорта. Основные правила эксплуатации оборудования.

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

Тема №14. Психологическая подготовка.

Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Воспитание личности в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Учёт особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам.

Психологические особенности обучения сложным элементам, связкам и комбинациям. Формирование готовности к соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Особенности опробования и разминки. Регулирование психологического состояния непосредственно перед выполнением соревновательного упражнения. Оценка соревновательной надёжности.

Учёт индивидуальных психологических особенностей партнерства в групповых упражнениях. Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте.

Основные средства и методы психологической подготовки.

Тема №15. Правила судейства и проведение соревнований.

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

Тема №16. Единая всероссийская спортивная классификация

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

5.3. Методические указания по организации промежуточной аттестации итоговой аттестации обучающихся.

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

Целями и задачами проведения промежуточной аттестации обучающихся является:

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

обучающихся.

* Перевод обучающихся на следующий уровень (период) реализации Программы при выполнении требований промежуточной аттестации обучающихся
* Определение уровня физической и технической подготовленности обучающихся.

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

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий уровень подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем уровне в полном объеме).

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

Промежуточная аттестация обучающихся является обязательной для обучающихся на всех уровнях обучения.

К сдаче комплекса контрольных упражнений допускаются все обучающиеся.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся необходимо создавать единые условия выполнения упражнений для всех обучающихся.

Обучающиеся, отсутствующие в период сдачи комплекса контрольных упражнений по каким-либо причинам, могут пройти промежуточную и итоговую аттестацию в другие отведенные сроки, согласно приказу директора ДЮСШ.

Сдачу комплекса контрольных упражнений принимает комиссия, которая утверждается директором. Приемная комиссия принимает решение о положительной или отрицательной сдаче комплекса контрольных упражнений.

Оценка, выставленная приемной комиссией, является незыблемой для всех педагогических работников.

Итоги проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся оформляются протоколами и хранятся в учебной части

6. Перечень информационного обеспечения

**Список литературы**

Нормативные документы

* Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ«Об образовании в Российской Федерации» (ст.12 часть 5);
* приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 года № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
* Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ **«**О физическойкультуре и спорте в Российской Федерации»;
* приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 года №1008 **«**Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
* №731«Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

6.1 Список литературы

1. Баршай В.М., Курысь В.Н., Павлов И.Б. - Ростов н/Д: Феникс, 2011. -330 с. - Гимнастика: учебник. - изд. 2-е, доп., перераб.

1. Боброва Г. «Искусство грации», - М.: Детская литература, 1986. Верхошанский Ю.В. - Основы специальной подготовки спортсменов. - М: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с
2. Винер И.А., Горбулина Н.М, Цыганкова О.Д. - Программа дополнительного образования. «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» Москва, Просвещение, 2012г.
3. Говорова М.А., Плешкань А.В. - Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие, Москва, Всероссийская федерация худ.гимнастики 2001г.
4. Журавина М.Л., Н.К. Меньшикова - Гимнастика: учебник для вузов /под ред. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 448 с. (Высш. проф. образование).
5. Загайнов P.M. - Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. - М.: Советский спорт, 2012. -292 с.

Зациорский В.М. - Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.

1. Ингерлейб М.Б. - Анатомия физических упражнений - (издание 2), Ростов н/Д, Феникс, 2009г - 187 с.
2. Карпенко Л.А. - Художественная гимнастика учебник, Москва,

2003г

10. Карпенко Л.А Учебное пособие - СПб, издательство -СПбГАФК,

2000г

1. Качетджыева Л., Ванкова М., Чуприянова М. Обучение детей художественной гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1985..
2. Коренберг В.Б. - Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. -М.: Советский спорт, 2011. - 206 с.
3. Лисицкая Т.С. - Художественная гимнастика - учебник для институтов физической культуры, Физкультура и спорт, 1982г. - 232 с.
4. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт,

1984г.

1. Матвеев Л.П. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
2. Менхин Ю.В. - Физическое воспитание: теория, методика, практика. Учебное пособие, 2006г, Москва, ФиС., 312с.
3. Никитушкин ВТ., Квашук П.В., Бауэр В.Г. - Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. -М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.
4. Никитушкин ВТ. - Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.
5. Никитушкин В.Г. - Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
6. Озолин Н.Г. - Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: ACT:Астрель , 2004. - 863 с.
7. Озолин Н.Г. - Путь к успеху - М: Физкультура и спорт, 1980 - 95 с., и сл.
8. Орлов Л.П. - Художественная гимнастика, Физкультура и спорт, Москва, 1965г.
9. Павлов И.Б., Тулупчи Н.В. - Технология проведения учебной практики студентов академии физической культуры и спорта при занятиях по гимнастике (раздел «Строевые упражнения») / Учебно-методическое пособие, Ростов-на-Дону, 2014, 126 с.
10. Правила соревнований по художественной гимнастике **6.2.**Интернет ресурсы:
11. Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
12. Министерство образования и науки РФ ппр://минобрнауки.рф/
13. Официальный сайт Международной федерации гимнастики - TheInternationalGymnasticsFederation (FIG) - [www.fig-gymnastics.com/](http://www.fig-gymnastics.com/)
14. Официальный сайт Европейского гимнастического союза - UEG-EuropeanUnionofGymnastics- [www.ueg.org/](http://www.ueg.org/)
15. Официальный сайт Федерации художественной гимнастики России -[www.vfrg.ru/](http://www.vfrg.ru/)
16. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту -<http://lib.sportedu.ru/>.