

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско- юношеская спортивная школа "Олимпиец"

Принято
на педагогическом совете
№ 3 от 8.04 2020 г.

«Утверждено»
Директор МБУ ДО ДЮСШ
«Олимпиец»
Д.Ю. Болдыш



**Программа дистанционного обучения по
общефизической подготовке с элементами
специальной подготовки по виду спорта**

«Художественная гимнастика»

Срок реализации Программы: 2 месяца

Программа разработана:

старший тренер- преподаватель высшей квалификационной
категории- Садлаева И.Э.

г. Новороссийск
2020г.

Содержание

I. Пояснительная записка	3
II. Организация работы отделения художественной гимнастики	4
1. Организационно-методические указания по подготовке гимнасток	4
2. Содержание работы с гимнастами на разных этапах подготовки	8
3. Планирование и учет учебно-тренировочной работы	15
4. Хореографическая подготовка	21
5. Воспитательная работа	28
III. Список использованной литературы.....	30
IV. Приложение.....	31
1. Контрольные нормативы	34
2. Комплекс «Сухое умывание»	35

Пояснительная записка

В настоящее время большое значение приобретает индивидуально-личностное и физическое развитие личности, которое реализуется на основе личностно-развивающих воспитательно - образовательных технологий.

Цель художественной гимнастики - гармоническое развитие занимающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные навыки и умения, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

Художественная гимнастика - ациклический, сложно координационный вид спорта. Процесс подготовки в художественной гимнастике - это, прежде всего, процесс технического совершенствования спортсменки, который начинается с юных лет и продолжается до конца ее спортивной карьеры.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке.

Цель данной программы: определить направление и содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы отделения художественной гимнастики в режиме дистанционного обучения.

Данная программа предполагает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- воспитание высоких волевых, морально-этических и нравственно-эстетических качеств спортсменок;
- развитие физических качеств гимнасток: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координационных способностей, прыгучести и равновесия;
- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике;

II. Организация работы отделения художественной гимнастики

1. Организационно-методические указания по подготовке гимнасток

1.1 Виды технологических платформ электронного обучения с применением дистанционных технологий.

В настоящее время различают следующие основные виды технологических платформ электронного обучения с применением дистанционных технологий - кейс технологии и сетевые технологии.

-Кейс -технология. Основывается на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудио, видео, мультимедийных, учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного изучения учащимся при организации регулярных консультаций у преподавателей.

-Сетевые технологии. Они используются для обеспечения учащихся учебно-методическим материалом и взаимодействия преподавателя и учащимися. Сетевые технологии подразделяются на асинхронные и синхронные.

Асинхронные технологии реализуют распределенное обучение, а синхронные - дистанционное обучение.

Асинхронные технологии (офлайн обучение позволяют передавать и получают данные в удобное время для каждого участника процесса. К данному процессу коммуникаций можно отнести.

1.Форумы. Удобство их использования заключается в публичном обмене опытом, знаний и любой другой информации. Достаточно создать новую тему или присоединиться к существующим, затем оставить свои сообщения или комментарии. Информация будет доступна всем участникам процесса, что позволит в любой момент ответить или прочитать сообщение. Все проведенные дискуссии можно прочитать и добавить свой ответ к ним в любое время.

2.Электронная почта. Этот вид связи подходит только для персонального, адресного общения, делая затруднительно публичные обсуждения.

3.Wiki-сайт. Относительно новый и популярный способ обмена информацией, это веб-сайт, содержимое которого наполняется любым участником обучения, с возможностью многократного редактирования и внесения новых данных. Групповое участие в создании материала делает процесс интересным, вовлекая обучающихся в формирование базиса знаний. Синхронные сетевые технологии (онлайн обучение) -это средства коммуникации ,позволяющие обмениваться информацией в реальном мире. Данный тип обратной связи между участниками учебного процесса предоставляет возможность непосредственного общения в реальном времени.

4.Видео конференция. Общение происходит в непосредственном контакте с педагогом и обучающимися, к примеру, через платформу zoom, skype.Эти чаты при необходимости можно использовать с тремя и более участниками процесса дистанционного обучения. В зависимости от используемых средств

телекоммуникации можно выделить три варианта организации электронного обучения:

- обучение на основе кейс-технологии
- сетевое обучение
- смешанное обучение

1.2 Формы организации образовательного процесса в условиях электронного обучения.

Организация образовательного процесса в условиях электронного обучения выстраивается в соответствии с индивидуальными учебными планами в объединениях по интересам, сформированных в группы учащихся одного возраста или разных возрастных категорий ,являющихся основным составом объединения (например клубы, секции, кружки, творческие коллективы и т. д.) В ходе образовательного процесса могут применяться следующие формы и виды образовательной деятельности:

1.Виды занятий: видео лекции офлайн: представляемые обучающимся в качестве ресурсов в СДО, ссылок на интернет -ресурсы, онлайн: с использованием свободно распространяемых средств для проведения вебинаров), видеоконференций, форумы, дискуссии, (офлайн: на базе СДО, используя инструменты среды Moodle, онлайн семинары и практические занятия на базе свободно распространяемых сред для проведения вебинаров), чат (онлайн консультация в СДО с помощью инструмента чат, либо проведение вебинара с использованием свободно распространяемых средств Webex и др.

-видео-консультирование, в том числе в форме вебинара, дистанционные курсы, фестивали, выставки, мастер классы, веб-занятия, телеконференции. Контроль обучения (офлайн -выполнение и проверка заданий, замечания и комментарии по ним, тестирование, опросы, онлайн-проведение опросов, может осуществляться посредством видеоконференции.

2.Для организации электронного обучения наиболее эффективным является следующие формы учебного инструментария: лекция, представляющая собой последовательность страниц, которые могут отображаться линейно, как презентация, нелинейно, либо комбинированно: задание, дающее возможность учащемуся дать ответ в виде текста, файла, нескольких файлов: семинар, позволяющий многопозиционное и многокритериальное оценивание работ: вебинар, обеспечивающий возможность проведения видеолекций и видеоконференций, использовать наряду с видеовещанием белую доску, а также загрузку графических файлов любым из участников сессии, различные типы форумов, новостной, стандартный форум для общих обсуждений: опрос, используемый для голосования или сбора мнений по какому либо вопросу: блог, позволяющий каждому участнику, образовательного процесса вести закрытые дневники и по желанию публиковать записи на сайте для просмотра другими пользователями.

3. В зависимости от способа коммуникации педагога и обучающегося можно выделить следующие формы организации электронного обучения: самообучение, организуемое посредством взаимодействия обучающегося с образовательными ресурсами, а также с педагогом в индивидуальном обучении: обучение в группе, предполагающее активное взаимодействие всех

участников учебного процесса. Основными элементами организации электронного обучения являются следующие:

- Многоканальность доставки образовательного контента обучающимся с помощью используемых ИКТ:

- В качестве средств доставки контента или обеспечения повышения ее эффективности могут выступать: локальная сеть учебного заведения или информационно образовательная среда, взаимодействие в которой происходит посредством сети интернет.

- Средства поддержки методической работы тренера-преподавателя при обучении в ИКТ -насыщенной среде (электронная библиотека, медиатека, электронный каталог традиционной библиотеки учебного заведения и т.д.).

4. Расширенный набор средств удаленного взаимодействия, обучающегося с педагогом: видеоконференции, электронная почта, образовательные интернет ресурсы, трансляция или запись лекций.

5. Современные средства повышения эффективности оценивания результатов обучения, предполагающие включения контрольных элементов, использование компьютерного тестирования.

Для учета результатов образовательной деятельности, используется электронная система учета уровня освоения программного материала.

Методические положения:

- построение программы с учетом принципов воспитывающего обучения, использование определенных средств, методов и приемов спортивной подготовки гимнасток - использование единой педагогической системы, обеспечивающей преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.

- применение средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

Программа разработана на основе следующих **принципов**:

- **общепедагогических** - *воспитывающего обучения* (воспитание в процессе обучения активной жизненной позиции, трудолюбия, старательности и доброжелательности), *сознательности и активности* (формирование стойкого интереса к занятиям, сознательного контроля и анализа своих действий, творческого отношения, инициативности и самостоятельности), *доступности и индивидуализации* (учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха), *наглядности* (создание правильного представления (наглядного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия), *прочности и прогрессирования* (достаточное количество повторений, регулярное возвращение к пройденному, постоянное обновление учебного материала и повышение требований);

- **спортивной тренировки** - *направленности к высшим достижениям* (полное развитие способностей занимающихся и реализация их на соревнованиях самого высокого ранга), *специализации и индивидуализации* (сосредоточение времени и сил на избранной специализации, учет

индивидуальных особенностей в тренировочном процессе), *единства всех сторон подготовки* (имея общую цель, все виды подготовки должны осуществляться в единстве, подкрепляя и дополняя друг друга), *непрерывности и цикличности* (для достижения высоких результатов необходимы многолетние круглогодичные тренировки с повторением и развитием процесса), *максимальности и постепенности повышения требований* (достижение цели невозможно без высокого уровня всех сторон подготовки, но максимум величина относительная, регулярное применение максимальных требований делает их привычными и позволяет постепенно повышать их), *волнообразности динамики нагрузок* (постоянное повышение тренировочных требований без ущерба для здоровья возможно при волнообразном наращивании нагрузок, как в одном занятии, так и в циклах разной продолжительности);

Процесс развития специальных двигательных качеств в художественной гимнастике представляет собой многолетнюю деятельность и является составной частью каждого тренировочного занятия. Для решения задач программы по художественной гимнастике необходимо использовать разнообразные **методы и приемы**:

- **словесный** - *команды и распоряжения* (эффективны эмоциональные сигналы), *указания и инструктаж* (максимально кратко и точно), *описания и объяснения* (объяснения предпочтительнее описания), *пояснения и сравнения* (целесообразны образные сравнения), *обсуждение и оценка, убеждение и понуждение* (убеждение предпочтительнее понуждения), *самоотчеты и самооценки* (эффективны графические отчеты), лекции и беседы;

- **наглядный** - *показ тренера и гимнасток, фото и кинопоказ, графическое изображение* (виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсный);

- **практический** - *целостного и расчлененного упражнения* (эффективен контроль исходных и промежуточных положений), *упрощенного и усложненного упражнения* (у опоры, с поддержкой, за лидером, «с горки», «в горку» и др.), *стандартного и переменного упражнения* (меняются условия и количественные компоненты движений), *игровой, круговой и самостоятельный* (по принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше);

- **ориентировочной помощи** - *зрительной, слуховой, тактильной* (виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (хлопки, счет), музыка, материальные ограничители);

- **идеомоторный** - *представление, мысленное воспроизведение, мысленная тренировка* (при разучивании, отработка, перед оценкой, в период вынужденной неподвижности).

Чтобы решить эти задачи необходимо использовать в работе различные **средства**:

- **основные** - *без предмета* (равновесия, наклоны, повороты, прыжки, волны - взмахи; акробатические элементы, шаги - бег; танцевальные и партерные движения), *с предметами* (броски, переброски, отбивы, ловли, перехваты, передачи, перекаты, вращения, вертушки, обкрутки, выкруты, круги, спирали, змейки, мельницы, элементы входом и прыжком через предметы);

- **вспомогательные** - *спортивные* (строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения, упражнения общей и специальной физической подготовки), *танцевальные* (элементы классического, историко-бытового, народного и современного танцев), *музыкально-двигательные* (музыкальная грамота, музыкально-двигательные задания, творческие задания и игры);

- **восстановительные** - *психологические* (создание положительного эмоционального фона, значимых мотивов, благоприятных отношений, саморегуляция, идеомоторные и психорегулирующие тренировки, отвлекающие мероприятия), *гигиенические* (рациональный режим, достаточный сон, сбалансированное питание, витаминизация, гигиенические процедуры), *физиотерапевтические* (разнообразные души, ванны, бани, массажи, спортивные растирки, аэризация, ультрафиолетовые ванны), *педагогические* (рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха, разнообразие средств и методов, упражнения на расслабление, дыхание и коррекцию).

Программа по художественной гимнастике предусматривает реализацию следующих **видов и компонентов**, входящих в содержание спортивной подготовки гимнасток:

- **физическая подготовка** - *общефизическая* (повышение общей дееспособности), *специально-физическая* (развитие специальных физических качеств), *специально-двигательная* (развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами), *функциональная* («выведение» гимнасток на высокие объемы и интенсивности нагрузок), *реабилитационно-восстановительная* (профилактика неблагоприятных последствий и восстановление);

- **техническая подготовка** - *беспредметная* (освоение техники упражнений без предмета), *предметная* (освоение техники упражнений с предметами), *хореографическая* (освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев), *музыкально-двигательная* (освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности), *композиционно-исполнительская* (составление и отработка соревновательных программ);

- **теоретическая** - *лекционная, в ходе практических занятий, самостоятельная* (приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике).

2. Содержание работы с гимнастками на разных уровнях подготовки

Таблица 1

Классификация видов и компонентов подготовки гимнасток

№	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работы
1	Физическая	Общесфизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
2	Техническая	Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета
		Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
3	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	

Общая физическая подготовка - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. 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, передвигаться на лыжах, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;

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

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, тренажеры.

Специальная физическая подготовка - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики. В настоящее время выделяют 7 основных 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- преподавателю важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда когда осуществляется в единстве с ОФП.

Техническая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;

- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике;
- совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально выразительных;
- разработка новых оригинальных элементов и соединений, совершенствование техники общеизвестных;
- составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство спортсменок.

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

1. **Беспредметная подготовка** - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки (Таблица 2).

Таблица 2

Классификация упражнений беспредметной подготовки

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

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

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

2. **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 (Таблица 3).

Таблица 3

Классификация упражнений с предметами

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

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

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

3. Планирование и учет учебно-тренировочной работы

Планирование - это определение задач, средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

Основными документами являются годовой учебный план подготовки и рабочий план (месячный), представляющий поурочное распределение учебного материала для группы, с планами тем отдельных занятий. Годовой учебно-тематический план включает почасовое распределение всех видов физической подготовки во всех возрастных группах.

Таблица 4

Примерная схема недельного микроцикла в базовом мезоцикле

дни недели	подготовительная часть	ОФП	СФП	Количество повторений
понедельник	урок классической хореографии	Комплекс 1	прыгучесть	4-8 раз
вторник	общеразвивающая разминка	Комплекс 3	гибкость и сила	4-8 раз
среда	урок классической хореографии	Комплекс 1	быстрота и ловкость	4-8 раз
четверг	общеразвивающая разминка	Комплекс 3	вестибулярная устойчивость	4-8 раз
пятница	Предметная подготовка	Комплекс 4	комплексная круговая	4-8 раз
суббота	Урок классической хореографии (партер на полу)	Комплекс 5	контроль	4-8 раз
воскресенье	Выходной день - активный отдых, восстановительные мероприятия			

Таблица 5

Распределение программного материала по группам начальной подготовки

№	Основные средства	БУ-1,2	БУ-3-6
А.	Базовая техническая подготовка		
1	Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки	+	+
2	Упражнения для правильной постановки ног и рук	+	+
3	Маховые упражнения	+	+
4	Круговые упражнения	+	+
5	Пружинящие упражнения	+	+
6	Упражнения в равновесии	+	+
7	Акробатические упражнения	+	+
Б.	Специальная техническая		
1.	Виды шагов		

	на полупальцах	+	-
	мягкий	+	-
	высокий	+	-
	острый	-	+
	пружинящий	-	+
	двойной (приставной)	-	+
	скрестный	-	+
	скользящий	-	+
	перекатный	-	+
	широкий	-	+
	галопа	+	+
	польки	+	+
	вальса	-	+
2.	Виды бега		
	на полупальцах	+	+
	высокий	+	+
	пружинящий	-	+
3.	Наклоны		
	а) стоя:		
	вперед	+	+
	в стороны (на двух ногах)	+	+
	в стороны (на одной ноге)	-	+
	назад (на двух ногах)	+	
	назад (на одной ноге)	-	+
	б) на коленях: вперед, в стороны, назад	+	+
4.	Подскоки и прыжки		
	а) с двух ног с места:	+	+
	выпрямившись	+	-
	выпрямившись с поворотом от 45 до 360 ⁰	-	-
	из приседа	+	+
	разножка (продольная, поперечная)	-	+
	прогнувшись, боковой с согнутыми ногами	-	+
	б) с двух ног после наскока:		
	прыжок со сменой ног в III позиции	-	+
	в) в позе приседа	-	+
	олень	-	+
	кольцом	-	+
	в) толчком одной с места:		
	прыжок махом (в сторону, назад)	-	+
	г) толчком одной с ходу:		
	подбивной (в сторону, вперед)	-	+
	закрытый и открытый	+	-
	со сменой ног (впереди, сзади)	+	+
	со сменой согнутых ног	+	+
	махом в кольцо	-	+
	широкий	-	+
	широкий, сгибая и разгибая ногу	-	+
	д) подбивной в кольцо	-	+
5.	Упражнения в равновесии		
	стойка на носках	+	-
	равновесие в полуприседе	+	-

	равновесие в стойке на левой, на правой	+	+
	равновесие в полуприседе на левой, на правой	+	+
	переднее равновесие	+	+
	заднее равновесие	-	+
	боковое равновесие	-	+
6.	Волны		
	волны руками вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные	+	+
	боковая волна	-	+
	боковой целостный взмах	+	+
7.	Вращения		
	переступанием	+	+
	скрестные	-	+
	одноименные от 180 до 540 ⁰	-	+
	разноименные от 180 до 360 ⁰	-	+
	кувырок назад	+	+
	кувырок боком	+	+
	длинный кувырок	-	+
8.	Стойки		
	на лопатках	+	+
	на груди	-	+
	махом на две и на одну руку	-	+
9.	Упражнения с мячом:		
	а) махи (во всех направлениях)	-	+
	круги (большие, средние)	-	+
	б) передача:	-	+
	около шеи и туловища	-	+
	над головой и под ногами	-	+
	в) отбивы:		
	- однократные, многократные	-	+
	- со сменой ритма	-	+
	- разными частями тела	-	+
	г) броски и ловля:		
	низкие (до 1 м) двумя руками	+	+
	средние (до 2 м) двумя и одной рукой	-	+
	высокие (выше 3 м) двумя и одной рукой, с ловлей впереди и сзади туловища одной и двумя руками	-	+
	д) перекаты:	-	+
	на полу	-	+
	по телу	-	+
10.	Упражнения со скакалкой		
	а) качание, махи:		
	двумя руками	+	+
	одной рукой	+	+
	б) круги скакалкой:		
	два конца скакалки в двух руках	-	+
	скакалка сложена вдвое	-	+
	один конец скакалки в одной руке, а середина – в другой	-	+
	в) вращение скакалки:		
	вперед и назад	+	+
	скрестно вперед и назад	-	+
	двойное вперед и назад	-	+

	г) броски и ловля:		
	одной рукой – вдвое, вчетверо сложенной скакалки	-	+
	одной рукой прямую скакалку	-	+
	двумя руками из основного хвата	-	+
	обвивание и развивание вокруг тела	-	+
	д) передача около отдельных частей тела	-	+
	е) «мельницы»:	-	+
	в лицевой плоскости	-	+
	поперечная	-	+
	горизонтальная	-	+
11.	Упражнения с обручем		
	а) махи:	-	+
	одной и двумя руками во всех направлениях	-	+
	б) круги одной и двумя руками вверх и вниз	-	+
	в) вращения одной рукой вокруг туловища (талии)	-	+
	г) перекаты по полу в различных направлениях:	-	+
	д) броски и ловля:		
	одной рукой вверх после маха или круга	-	+
	одной рукой вперед	-	+
	е) вертушки однократные и многократные	-	+
	с вращением	-	+
	ж) пролезание в обруч:	-	+
	обруч в руках	-	+
	обруч катится	-	+
	з) передача из одной руки в другую (в различных положениях)	-	+

Программный материал

Общая физическая подготовка

Основные средства общей физической подготовки на раннем уровне обучения – строевые, общеразвивающие и игровые упражнения из других видов спорта.

1. Общеразвивающие упражнения:

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.

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

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

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

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

6. Упражнения для развития быстроты:

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

7. Игры и игровые упражнения:

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

«Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» – ползание на коленях.

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

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

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

Примечания:

- упражнения включаются в каждый урок;
- упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек второго года обучения усложнять изменением исходных положений,

применением захватов и самозахватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

2. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:

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

3. Упражнения для развития координации движений:

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

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

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

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

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

Техническая подготовка

Техническая подготовка включает в себя:

а) базовые упражнения, которые обеспечивают необходимый двигательный потенциал. Это элементарные позы, положения и движения отдельными частями тела, навыки правильной походки и осанки;

б) специальные упражнения, из которых составляются соревновательные упражнения и произвольные комбинации. В этот раздел включаются двигательные действия с заранее определенными характеристиками. В ходе обучения необходимо точно соблюдать последовательность отдельных элементов упражнений. Специальные упражнения должны выполняться выразительно. По мере накопления двигательного опыта детям предлагаются новые варианты специальных (соревновательных) упражнений в соответствии с индивидуальными возможностями;

в) вспомогательные упражнения, с помощью которых совершенствуется мастерство спортсменок независимо от их возраста. Благодаря вспомогательным упражнениям развиваются двигательные и психические качества, которые обеспечивают более полное появление индивидуального стиля. В этом разделе предлагается примерные комплексы из классического экзерсиса, музыкально-ритмического обучения; специальных упражнений для развития гибкости.

Программные требования по психологической, восстановительной подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.

4. Хореографическая подготовка

Хореография в художественной гимнастике утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменок высокого класса, помогающая сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Именно в процессе занятий хореографией гимнастки ближе всего соприкасаются с искусством. Искусство танца - это передача образа посредством движений тела и мимики, поэтому у занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания чувства, а также способность создавать яркий и выразительный образ

На хореографических занятиях приобретается чистота исполнения, легкий высокий прыжок, большой танцевальный шаг (растяжка), правильное вращение; развивается выворотность ног, гибкость, координация, выносливость и сила, устойчивость; вырабатывается правильная осанка, свободное и пластичное владение руками, танцевальность; укрепляется опорно-двигательный аппарат; формируется культура движений и умение творчески мыслить.

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

- классической - основная задача - путем целесообразно подобранных, повторяемых, постоянно варьируемых и усложняющихся движений помочь учащимся развить тело и научиться свободно управлять своими движениями;

- народно-характерной, использование которой благотворно влияет на формирование у гимнасток координационных, музыкальных, выразительных способностей, а также на развитие танцевальности и артистичности;

- историко-бытовой, способствует формированию базовых навыков и культуры движения, с нее начинается танцевальная подготовка гимнасток: в художественной гимнастике широко применяются галоп, полька, вальс, полонез, мазурка;

- современной системы, которая, не только совершенствует технику хореографических движений, но и является привлекательной по своей эмоциональной насыщенности, яркости, выразительности.

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

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике является дополнительным средством подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. В связи с этим занятия хореографией являются частью учебно-тренировочного процесса и должны быть взаимосвязаны с другими видами подготовки гимнасток, а программа по хореографии входит в общую программу подготовки гимнасток.

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

Последовательность упражнений у опоры и на середине одинакова, затем на середине зала вводится адажио. За адажио следует аллегро, маленькие и большие прыжки, танцевальные вариации и завершается урока «пор де бра» с наклонами вперед и перегибаниями назад и в стороны. Урок рассчитан на два академических часа.

Построение урока одинаково как для первого, так и для последующих годов обучения, с той лишь разницей, что в первый год обучения движения исполняются в отдельности и в простейших сочетаниях. Исключение составляет начало учебы, когда изучают элементы движений.

Уже на первых уроках следует заботиться о развитии музыкального слуха учащихся, их надо приучать к различным музыкальным размерам, делая разнообразным музыкальное сопровождение, ускоряя и замедляя темп, но строго соблюдая цельность музыкальной фразы.

В первый год обучения большая часть времени отводится упражнениям у опоры, во второй год на упражнения у опоры идет не более 45 минут. С каждым годом время экзерсиса у опоры укорачивается за счет ускорения темпа. Упражнения на середине строятся так, чтобы на прыжки осталось не более 20 минут. Для того, чтобы урок был продуктивным, педагог должен заранее продумать упражнения. Без музыки немислимы упражнения классического экзерсиса. Темп и ритмический рисунок музыкального сопровождения движений в начале и в конце первого года - разные. Пока движения проходят стадии подготовительных упражнений, ритмический рисунок простой, в последствии он становится более разнообразным.

Таблица 6

План- график выполнения хореографических элементов

№	Название упражнения	БУ1-2	БУ-3	БУ-4	БУ-5,6
	Экзерсис у опоры				
	Постановка корпуса	+	-	-	-
	Позиции ног	+	-	-	-
	Позиции рук	+	-	-	-
	Батман тандю	+	+	+	+
	Препарасьон	+	+	+	+
	Плие	+	+	+	+
	Пассэ пар тэр	-	+	+	+
	Рон дэ жамб пар тэр	-	+	+	+
	Батман тандю жэтэ	+	+	+	+
	Батман фраппе	-	+	+	+
	Ролевэ	+	+	+	+
	Батман фондю	-	+	+	+
	Батман ролевэ лян	-	+	+	+
	Рон дэ жамб ан лер	-	+	+	+
	Батман сутеню	-	+	+	+
	Гран батман жэтэ	+	+	+	+
	Батман девлэппэ	+	+	+	+
	Перегибы корпуса	-	+	+	+
	Экзерсис на середине зала				
	Пор дэ бра	-	+	+	+

	Позы классического танца:	-	+	+	+
	Круазе	-	+	+	+
	Эффасе	-	+	+	+
	Экартэ	-	+	+	+
	Арабеск	-	+	+	+
	Аттитюд	-	+	+	+
	Темп лие	-	+	+	+
	Ролеве	-	+	+	+
	Прыжки:	-			
	Там левэ сотэ	+	+	+	+
	Шажман дэ пье	-	+	+	+
	Па эшапэ	-	+	+	+
	Па ассамбле	-	+	+	+
	Па жэтэ	-	+	+	+
	Па балансэ	-	-	+	+
	Сиссон сампль	-	-	+	+
	Сиссон томбэ	-	-	+	+
	Гран шажман дэ пье	-	+	+	+
	Вращения:				
	препарасьон ан дэор	3 г.о.	+	+	+
	препарасьон ан дэдан	3 г.о.	+	+	+
	Экзерсис на середине				
	Плие	-	+	+	+
	Батман тандю	-	+	+	+
	Батман тандю жэтэ	-	+	+	+
	Рон дэ жамб пар тэр	-	+	+	+
	Батман фондю	-	+	+	+
	Батман фраппе	-	+	+	+
	Рон дэ жамб ан лер	-	+	+	+
	Батман девлэппэ	-	+	+	+
	Гран батман жэтэ	-	+	+	+
	Адажио	-	+	+	+
	Аллегро	-	+	+	+
	Растяжки у опоры на полу самостоятельно на полу с помощью преподавателя	-	+	+	+
	Прыжки (аллегро) Трамплинный прыжок	-	+	+	+
	Туры, повороты Переступание на 360° (изучение на 90°, 180°). Скрестный поворот (сутеню) - 360°. На одной опорной ноге - 360° (вперед, в сторону).	-	+	+	+
	Танцевальные вариации	-	+	+	+
	Приставной шаг (вперед, в сторону, назад). Шаг галопа. Шаг польки. Вальсовый шаг (вперед, в сторону - балянсэ). Бег на полупальцах. Вальсовый шаг с поворотом (изучение).				

	На 2/4 - маленькая (из маленьких прыжков, поз, поворотов). На 3/4 - большая (из больших прыжков, поз, поворотов). Характерная - (включение характерного, народного, историко-бытового танца).				
--	---	--	--	--	--

Экзерсис у опоры (лицом к опоре только группы БУ-1-3)

1. Постановка корпуса (правильно поставленный корпус - залог устойчивости (апломб)).
2. Понятие «опорной» и «работающей» ног.
3. Изучение позиции ног (1, 2, 4, 5 позиции).
4. Батман тандю из 1 позиции (в сторону и позже назад).
5. Деми плие по 1, 2 и 5 позициям.
6. Ролевэ по 1, 2, и 5-позициям.
7. Батман тандю жэтэ из 1 позиции в сторону.
8. Батман тандю жэтэ пике из 1 позиции.
9. Деми рон дэ жамб пар тэр (круг по полу).
10. Пассе пар тэр.
11. Положение ноги на ку-дэ-пье (вперед, назад, условное).
12. Изучение пассае из 5 позиции.
13. Батман тандю из 5 позиции.
14. Сотэ по I позиции (позже по 2 и 5 позициям).

Экзерсис у опоры (боком к опоре со 2 полугодия БУ-1-3)

1. Изучение препарасьон (открывание свободной руки на 2 позиции из подготовительного положения).
2. Деми плие (маленькое приседание) по 1, 2, и 5 позициям.
3. Батман тандю (натянутые движения) в 1 позицию.
4. Батман тандю жэтэ в 1 позицию.
5. Рон дэ жамб пар тэр (ан де ор и ан дедан).
6. Батман ролевэ лян (вперед, в сторону, назад).
7. Гран батман тандю жэтэ.
8. Изучение батман фраппе.
9. Изучение батман фондю.
10. Пор дэ бра (перегибы корпуса).
11. Растяжка ног у опоры.

Экзерсис на середине

1. Изучение позиций рук.
2. Батман тандю из I позиции.
3. Батман тандю жэтэ из I позиции.
4. Позы классического танца (поза круазе вперед и эффасе вперед).

5. Батман ролевэ лян.
6. Гран батман тандю жэтэ.
7. Сотэ по 1, 2 и 5 позициям.
8. Пор дэ бра.

Танцевальные шаги

1. Приставной шаг (вперед, в сторону, назад).
2. Шаг галопа.
3. Шаг польки.
4. Вальсовый шаг (вперед, в сторону - балянсэ).
5. Бег на полупальцах.

Повороты

1. Переступание на 360° (изучение на 90° , 180°).
2. Скрестный поворот (сутеню) - 360° .
3. На одной опорной ноге - 360° (вперед, в сторону).

Растяжки

1. У опоры.
2. На полу (самостоятельно).
3. На полу (с помощью преподавателя).

Уроки хореографии для групп БУ-4-6

Основными задачами хореографической подготовки в этой группе являются: силовые этапы, развитие силы ног путем увеличения количества пройденных движений, устойчивости; формирование техники исполнения упражнений в более быстром темпе. Работа над правильной формой движений сочетается с укреплением мышц ног, особенно стопы, совершенствуется координация движений, продолжается развитие музыкальности и танцевальности.

Упражнения у опоры повторяют и развивают упражнения первого года обучения. Достигнув устойчивости на целом этапе, отдельные движения переводят на полупальцы, добиваются их устойчивости. В целях развития мышц стопы используются ролевэ на полупальцы двух ног и одну ногу, движения экзерсиса у палки исполняются с подъемом на полупальцы. Вводятся небольшие наклоны и легкие перегибы корпуса.

Музыкальное сопровождение урока требует, по сравнению с этапом начальной подготовки, большего разнообразия ритмического рисунка и общего ускорения темпа. Важно добиваться слитного исполнения движений, без фиксации промежуточных положений. Для развития танцевальности и укрепления хореографической памяти используется разнообразное сочетание движений.

Экзерсис у опоры БУ-4-5-6

1. Батман тандю (лицом к опоре), дубль тандю, батман жэтэ, пике, переход через 2 позицию на деми плие, ролевэ с деми плие, ролевэ на одной ноге.
2. Деми плие по I, 2, 5 позициям, изучение деми плие в 4 позиции. Изучение гран плие по 1, 2, 3 позициям позже в 4 позиции.
3. Батман тандю в 5 позиции, дубль батман тандю, с деми плие, ролевэ, сутеню на 180° .
4. Батман тандю жэтэ из 5 позиции, пике, ролевэ, сутеню, проходящее через 1 позицию вперед и назад.
5. Рон дэ жамб пар тэр (ан дэор, ан дэдан).
6. Батман тандю в пол, позже на 45° , на полупальцах.
7. Батман фраппэ в пол, на 45° , на полупальцах.
8. Ролевэ лян.
9. Батман сутеню в пол, на 45° , на 90° .
10. Гран батман жэтэ.
11. Растяжки.

Экзерсис на середине

1. Маленькое адажио.
2. Тан лие вперед в пол, позже на 90° ,
3. Батман тандю из 1 позиции.
4. Батман жэтэ из 1 позиции.
5. Гран батман жэтэ из 1 позиции, затем в 5 позиции.
6. Сотэ по 1, 2 и 5 позициям.
7. Шажман дэ пье (изучение у опоры).
8. Большие и маленькие шажманы.
9. Изучение эшаппэ на 2 позицию.
10. Арабески 1, 2, 3 и 4 позиции.
11. Па жэтэ (в маленьких позах).
12. Па ассамбле (в начале изучения).
13. Сиссон фирмэ (в сторону, в 1 арабеск).
14. Тур по 5 позиции.
15. Изучение шэнэ.
16. Вальсовый шаг с поворотом (изучение).

Танцевальные вариации

1. На 2/4 - маленькая (из маленьких прыжков, поз, поворотов).
2. На 3/4 - большая (из больших прыжков, поз, поворотов).
3. Характерная - (включение характерного, народного, историко-бытового танца).

Заключение

1. Трамплинный прыжок.
2. Сотэ по 1, 2, 5 позициям.
3. Шажман дэ пье.
4. Пор дэ бра и поклон (реверанс).
5. Растяжки (все виды).

В конце года важно приступить к изучению характерного тренажа (1-2 раза в месяц), а также движений характерного, народного и историко-бытового танца.

5. Воспитательная работа

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки. Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера-преподавателя: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях художественной гимнастикой, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

К воспитательным средствам относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия взаимопомощи, творчества; формирование дружного коллектива; система морального стимулирования, повышение мотивации; наставничество опытных спортсменов.

Способы и приемы создания ситуации успеха могут быть следующими:

1. Установление психологического контакта (вербального, невербального), создание атмосферы доверия (доброжелательности): улыбка, обращение по имени, поглаживание, доброжелательный визуальный контакт, фразы типа: «Я рада, что ты вновь на тренировках» и т.д., все то, что можно отнести к «психологическому поглаживанию», постоянное проявление интереса к ребенку, сопереживание ему.

2. Снятие чувства страха. Освобождение психологического зажима: «Ничего страшного, если не получится, поищем другой способ...».

3. Четкая инструкция, совет как лучше выполнить планируемое, скрытая помощь: «Я полагаю, что удобнее было бы сделать...»; «Я думаю, что лучше начинать с...».

4. Авансирование личности, провозглашение ее достоинств: «У тебя это получится непременно, потому что ты (называется достоинство)»; «У тебя сильный характер, и ты справишься». Авансирование в присутствии коллектива мобилизует активность ребенка, он прикладывает максимум усилий, чтобы оправдать данную ему характеристику.

5. Использование приема положительного подкрепления: переключение внимания ребенка с себя на дело путем усиления его социальной значимости: «Это очень важно для нашей работы».

6. Педагогическое внушение (через интонацию, пластику, мимику) - передает веру в успех и дает импульсы к действию: «У тебя получится...»; «Смелее!».

7. Педагогическая оценка результата: оценивание не человека, а деятельности, отношения ребенка к ней, позитивное оценивание, использование приема деятельной оценки, т.е. похвалить за то, что получилось хорошо.

8. Вселение веры ребенку в его будущие успехи: «Вот видишь, у тебя получилось. В следующий раз ты сможешь выполнить более сложное задание».

9. Можно предложить ребятам работать с картой личностного роста, составленной по следующим разделам:

- мои достоинства, хорошее во мне;
- мои проблемы, мне трудно;
- пути саморазвития - я хочу и буду личностью.
- чего я достиг, чему научился.

Список использованной литературы

1. Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Метод. рек. - СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001.
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Ленинград: Искусство, 2003.
3. Звездочкин В.А. Классический танец. Ростов - на - Дону: Феникс, 2003.
4. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет / Методическая разработка. М., 2001.
5. Приставкина М.В. Тактическая подготовка в художественной гимнастике: Лекции - Смоленск: Изд-во СГИФК, 2007.
6. Психогимнастика в тренинге. Под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб.: Речь, 2004.
7. Сборник авторских программ / Выпуск 2. М., 2005.
8. Художественная гимнастика / Учебник под ред. Л.А. Карпенко. М., 2003.

Нормативы по общей и специальной физической подготовке

№ п/п	Норматив	Требования к исполнению	Сбавка, баллы
1	2	3	4
1.	Наклон вперед, обхватив руками голени в основной стойке, держать 3 с.	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, держать без излишнего напряжения	Незначительные нарушения каждого требования - 0,5 балла, значительное - 1 балл, недодержка одного счета - 1 б.
2.	Мост с захватом за голеностопные суставы из н.п. стойка ноги на ширине плеч, держать 3с.	Одновременный и плотный захват двумя руками: ноги и руки прямые, держать без излишнего напряжения	Незначительные нарушения каждого требования - 0,5 балла, значительное - 1 балл, недодержка одного счета - 1б.
3.	Перевод (выкрут) палки назад и вперед в основной стойке	Кисти плотно соединены, руки прямые, выкрут одновременный	Незначит. наруш. каждого требования - 0,5 балла, значит. - 1 балл, кисти не касаются - 1 балл за каждые 5 см.
4.	Шпагат, правая (левая) на гимнастической скамейке, держать 5 с.	Бедро плотно касается пола, туловище вертикально без прогибания, плечи и таз прямо, держать без излишнего напряжения	Незначительные нарушения каждого требования - 0,5 балла, значительное - 1 балл, отсутствие касания - 1 балл за каждые 5 см., недодержка одного счета - 1 балл.
5.	Прямой шпагат, правая (левая) на гимнастической скамейке, держать 5 с.	Бедро плотно касается пола, туловище вертикально без прогибания, таз назад не уводить	Незначительные нарушения каждого требования - 0,5 балла, значительное - 1 балл, отсутствие касания - 1 балл за каждые 5 см., недодержка одного счета - 1 балл.
6.	Удержание ноги вперед, в сторону, назад, стоя боком к опоре, держать 5 с.	Сохранять вертикальное положение туловища, стопа выше головы, держать без излишнего напряжения	Незначительные нарушения каждого требования - 0,5 балла, значительное - 1 балл, положение ноги ниже требуемого уровня - 1 балл за каждые 10 см., недодержка одного счета - 1 балл.
7.	Поднять ногу вперед, перевести в сторону и назад, держать каждое положение по 2 с.	Сохранять вертикальное положение туловища, стопа выше головы, держать без излишнего напряжения	Незначительные нарушения каждого требования - 0,5 балла, значительное - 1 балл, положение ноги ниже требуемого уровня - 1 балл за каждые 10 см., недодержка одного счета - 1 балл.
8.	Высокое равновесие на носке правой (левой), держать 10 с.	Сохранять точную форму равновесия на высоком полупальце	Незначительные нарушения каждого требования - 0,5 балла, значительное - 1 балл, недодержка 1 с. - 1 балл, подпрыгивание - 1 балл за каждый раз.
9	3 кувырка вперед и в темпе, стойка на носке	Принять стойку без задержки, стоять на	Незначительные нарушения каждого требования - 0,5

	одной, другую согнуть вперед, руки вверх с закрытыми глазами, держать 10 с.	высоком полупальце	балла, значительное - 1 балл, недодержка 1 с. - 1 балл, покачивание - 0,5 балла, подпрыгивание - 1 балл за каждый раз.
10.	Бег, вращая скакалку вперед максимальном темпе за 10 с.	40 вращений с хорошей осанкой, вытянутыми носками, без запутывания скакалки.	За каждое недостающее вращение - 0,5 балла, незначительные нарушения каждого требования - 0,5 балла, значительное - 1 балл.
11.	Прыжок толчком двумя, руки на пояс	На высоту 52 см. и выше, с хорошей осанкой, прямыми носками, без колебательных движений и с приземлением на место отталкивания	За каждый недостающий см. - 0,5 балла, незначительные нарушения каждого требования - 1 балл, при нарушении последних двух требований попытка не засчитывается
12.	10 прыжков с разведением ног вперед-назад (разножки), толчком двумя.	Высокий толчок, мягкое приземление, амплитуда - шпагат, с осанкой, прямыми ногами, вытянутыми носками, в темпе.	За каждый недостающий прыжок - 1 балл, незначительные нарушения каждого требования - 0,5 балла, значительное - 1 балл.
13.	Широкий бег (выпадами) - 10 шагов.	Высокий толчок, мягкое приземление, вертикальное положение туловища, отведение толчковой выше горизонтали, в хорошем темпе.	Незначительные нарушения каждого требования - 0,5 балла, значительное - 1 балл.
14.	Прыжки с двойным вращением скакалки за 30 с.	60 прыжков с осанкой, прямыми ногами, вытянутыми носками, без запутывания скакалки.	За каждый недостающий прыжок - 0,5 балла, запутывание - 1 балл, незначительные нарушения остальных требований - 0,5 балла, значительное - 1 балл.
15.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 15с.	12 раз полное сгибание и разгибание рук без остановок, туловище прямое.	За каждый недостающий раз - 1 балл, незначительные нарушения - 0,5 балла, значительные - 1 балл.
16.	Поднимание ног в висе на гимнастической стенке за 15 с.	12 раз без разгибания, с прямыми ногами, вытянутыми носками, до касания за головой без остановок.	За каждый недостающий раз - 1 балл, незначительные нарушения - 0,5 балла, значительные - 1 балл.
17.	Прогибание назад лежа на животе за 15 с.	12 раз, руки соединены, прямые, амплитуда 135° (вверх-назад), без остановок, с опусканием на грудь.	За каждый недостающий раз - 1 балл, незначительные нарушения - 0,5 балла, значительные - 1 балл.
18.	Наклоны назад в стойке на одной, другую согнуть вперед, боком к опоре за 10 с.	10 раз до касания пятки разноименной ноги, с выпрямлением до вертикального положения, без	За каждый недостающий раз - 1 балл, незначительные нарушения - 0,5 балла, значительные - 1 балл.

	остановок.	
--	------------	--

Нормативы по хореографической подготовке

Раздел подготовки	Содержание нормативов
Урок хореографии	2
	Демиплие (полуприседы) и гран плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пор де бра, наклонами и другими движениями.
	Батманы тандю (выставления на носок) и тандю жете (броски до 45°) в I и V позициях во всех направлениях, в разных вариантах и сочетаниях.
	Рон де жамб пар тер и ан лер (круговые движения по полу и по воздуху) вперед и назад в разных вариантах и сочетаниях с другими элементами хореографии и художественной гимнастики.
	Батманы фондю и фраппе (плавное и резкое сгибание и разгибание) во всех направлениях, в разных вариантах и сочетаниях.
	Релеве лян и девлопе (поднимание прямой ноги и через разгибание) во всех направлениях и в разных сочетаниях с другими элементами хореографии и художественной гимнастики.
	Гран батман жете (махи на 90° и выше) из I и V позиций в разных направлениях, вариантах и сочетаниях.
	Пор де бра (упражнения для рук).
	Адажио (соединение из поз, равновесий, поворотов и других движений).
	Маленькие хореографические прыжки: Шанжман-де-пье, жете, ассамбле.

Упражнения для развития гибкости

Упражнения	1-й год обучения	2-й год обучения
	методические указания	
1. Рывковые движения руками во всех направлениях	Постепенное увеличение силы и амплитуды рывковых движений	
2. Круги руками во всех направлениях	Постепенное увеличение силы и амплитуды движений	
3. Наклоны вперед	Достать ладонями пол, держать 3 с.	Из седа ноги врозь под углом 90°, держать 5с.
4. «Мост»	Из положения лежа; из основной стойки наклоном назад	Опускание из основной стойки, ноги прямые; из стойки на руках.
5. Шпагаты	Передне-задний (на обе ноги) и фронтальный шпагаты	То же, одна нога на приподнятой (15-20см.) опоре
6. Махи ногами	У опоры вперед, в сторону, назад	
	То же от приставленной ноги	То же из положения ноги одна вп. (45-90°)
7. Круги и перемахи правой, левой через препятствие, стоя к нему лицом, боком	Высота 45 - 80 см.	
8. Выкруты и вкруты в плечевых суставах	Со скакалкой, гимнастической палкой, постепенно сближая точки хвата до ширины плеч.	

9. Движения с гимнастической палкой с разных хватов	Движения снизу вверх и обратно в хвате сверху, снизу, обратным (из положения палка впереди), в хвате снизу и сверху (из положения за спиной).
---	---

Упражнения для развития прыгучести

Упражнения	1-й год обучения	2-й год обучения
	методические указания	
Прыжки:		
1. Со скакалкой двойные и простые, с поворотами	На двух и со сменой ног (4 по 9) 25-30 прыжков	Двойные, 35 - 40 прыжков
2. В длину с места	Толчком с двух и с одной	Толчком одной и двумя с наскока
3. С места на горку матов	Три серии по 12 прыжков с паузами 5 с. Высота горки 25-30 см.	Три серии по 20 прыжков с паузами 5 с. Высота горки 35-40 см.
4. Через гимнастическую скамейку или веревку (на высоту 20-30 см.)	С двух ног, вперед, назад, боком	- «» -
5. То же с продвижением прыжками вперед, вправо, влево, через 4-метровую веревку высотой 25-30 см.	- «» -	На двух и поочередно на одной, двух
6. На поролоновом кубе или горке из 4 матов	3-4 серии по 6 прыжков с паузами 6 с.	3-4 серии по 10 прыжков с паузами 5 с.
7. На обеих ногах, с продвижением вперед и назад	на помосте для в/у - 2-3 прямые с паузами в форме ходьбы 5-7 с.	
8. В длину, соскоком на площадку 50 х 50 см.	С высоты 40-45 см.	С высоты 45-50 см.
9. То же на горку матов	45-55 см.	50-60 см.

Комплекс «Сухое умывание»

Данный набор упражнений является средством для активизации биологически активных точек и рефлексогенных зон организма, способствует повышению жизненного тонуса, стимуляции иммунитета, а также способом снятия физического и психоэмоционального напряжения. Комплекс можно выполнять полностью (лучшее время – утром на рассвете или вечером на закате Солнца) или использовать отдельные его элементы по мере надобности в течение дня с целью скорейшего восстановления работоспособности. Упражнение можно выполнять в положении стоя, ноги чуть шире плеч, носки врозь или сидя на стуле, спина расслаблена, ноги не скрещены.

1. «Сухое умывание» («С.У.») рук. Согласно принципам китайской традиционной медицины кисти рук являются начальными участками трех симметричных энергетических меридианов ян, идущих от кистей рук к голове, и конечными участками трех симметричных меридианов инь, идущих от груди к кистям. Выполняется разогревание кистей взаимным растиранием, а затем – «умывание» их. Эти круговые движения точно повторяют те, что мы делаем, намыливая руки и затем смывая с них мыло под струей воды. Таких движений выполнить 10 и более циклов на каждой руке. Подобное правильное и старательное растирание кистей помогает при частом замерзании их, что, как правило, связано с нарушением кровообращения в капиллярах, помогает восстановить двигательную активность кистей после паралича, способствует избавлению от озноба кистей, выражающегося в ощущении «мурашек» или покалываний.

2. С силой сжать кисти в кулаки, разжать их, расслабить (10-20 раз).

3. Массирование точки хэ-гу, находящейся у угла межпальцевых сочленений большого и указательного пальцев рук (1,5 – 2 мин).

4. «С.У.» лучезапястных суставов кольцевым захватом или приемом «пиления» ребром ладони.

5. «С.У.» предплечий и плечей: кистью левой руки обхватить с внутренней стороны запястье правой руки и с усилием вести ладонью вверх к плечу по внутренней стороне правой руки. Затем обвести ладонью правое плечо и двигаться с усилием вниз, по направлению к кисти, по внешней стороне правой руки. Выполнить то же на левой руке. Каждое движение повторить по 10 раз.

6. «С.У.» локтевых суставов.

7. «С.У.» плечевых суставов.

8. Энергично растерев ладони, выполнить «С.У.» лица и волосистой части головы движением ладоней от подбородка вверх к макушке (вдох) и далее вниз (выдох), развернув ладони тыльной стороной на затылочных буграх и далее - к подбородку (10 раз).

9. Встречными растирающими движениями подушечек пальцев массировать затылочные бугры и, обнаружив болезненные точки, проработать их особенно тщательно. Такое массирование помогает снизить давление. При повышенном артериальном давлении число таких движений можно увеличить до 30-70 раз.

10. Подушечками пальцев или кончиками ногтей, легкими круговыми движениями размять волосистую часть головы 10-20 раз.
11. Ладони на висках, пальцы веерообразно охватывают голову. Сделать 10 круговых движений ладонями вперед и 10 движений назад.
12. Не меняя положения рук сдвигать кожу головы вперед и назад. Поместить ладони на лоб и на затылок и сдвигать кожу головы в другом направлении (по 10 раз). Как считают китайские специалисты, «мытьё головы» способствует подъему вверх энергии ян-ци, «гармонии ста артерий», не дает стареть ци и крови. Люди, в течение длительного времени практикующие «мытьё головы», до самой старости сохраняют свежий цвет лица, у них не образуются морщины.
13. Наложив пальцы на лоб, выполнить продольную и поперечную растяжку кожи лба (по 10-15 сек).
14. «С.У.» глаз: подушечками пальцев выполнить круговые движения вокруг глаз от переносицы по надбровным дугам к вискам и обратно от висков к переносице по нижнему краю глазниц (10 раз).
15. Щипковым захватом подушечками большого и указательного пальцев перемещать вертикальную и горизонтальную кожную складку от переносицы к вискам (4-6 раз).
16. Глаза закрыты. Вращение глазами яблоками по часовой стрелке («раскручивая спираль») и против часовой стрелки, («скручивая спираль»). Повторить 4-6 раз.
17. Глаза закрыты. Медленно поднять глаза вверх, медленно опустить вниз, медленно повернуть глаза влево и вправо, не меняя положение головы по 4-6 раз в каждом направлении.
18. Глаза закрыты. Представить предмет, находящийся перед самым лицом. Меняя напряжение мышц глаз, «проводить взглядом» удаляющийся предмет, а затем – «следить» за его приближением (6-10 раз).
19. Открыть глаза, быстро и часто поморгать в течение 15 сек.
20. «С.У.» носа - боковыми поверхностями больших пальцев энергично растереть крылья и спинку носа (10-15 сек).
21. Круговые движения подушечками пальцев вокруг ноздрей (10-15 сек).
22. Средним пальцем правой руки массировать точку, находящуюся по средней линии лба выше переносицы - «третий глаз» (10-15 сек).
23. Массаж точек, находящихся по обе стороны от переносицы, самых выступающих участках над гайморовыми пазухами (10-15 сек).
24. Массаж точек, находящихся у основания крыльев носа (10-15 сек).
25. «Сухое полоскание» рта: надуть щеки, выполнить движения, напоминающие полоскание.
26. С сомкнутыми губами выполнить энергичное постукивание зубами.
27. «С.У.» подбородка: указательным и большим пальцами обеих рук выполнить легкие движения, растягивающие кожу в направлении от подбородка к ушным раковинам (4-6 раз).
28. Энергичное массирование всей поверхности ушных раковин (10-15

сек).

29. Указательными пальцами обеих рук выполнить вибрацию в слуховых проходах.

30. Пальцы положить на затылок, ладони - на ушные раковины. Произвести постукивания пальцами по затылку (10-15 сек).

31. Руки в прежнем положении. Ладони плотно прижать к ушным раковинам и резко отпустить (4-6 раз).

32. «С.У.» ног: энергичное растирание боковой поверхности ног в направлении вверх-вниз (10-15 сек).

33. Скользящие движения ладонями рук в направлении от больших пальцев ног вверх по передней поверхности до тазобедренных суставов (вдох) и далее - по задней поверхности к пятке (выдох).

34. «С.У.» коленных суставов ладонными поверхностями кисти.

35. «С.У.» голеностопных суставов.