

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»**

«Принято»  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 8 от 30.08.2022 г.

«Утверждаю»  
И.о. директора МБУ ДО «ДЮСШ №1»  
\_\_\_\_\_ О.В. Трофимова  
Приказ от 31.08.2022 г. № 157-д

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

Программа разработана на основе Приказа Минспорта России от 23 сентября 2021 г. N 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

Возраст занимающихся 6-18 лет  
Срок реализации программы - 6 лет

**Составители:**

Прилипухова Ж.С. – зам. директора по УВР МБУДО «ДЮСШ №1»  
Осокина М.А. – тренер-преподаватель МБУ ДО «ДЮСШ №1»  
Юрьева Н.Е. – старший тренер-преподаватель МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Алексин  
2022 г.

## **Содержание**

### **1. Пояснительная записка**

- 1.1. Цели и задачи при реализации дополнительной предпрофессиональной программы.
- 1.2. Характеристика вида спорта - художественная гимнастика. Отличительные особенности художественной гимнастики.
- 1.3. Продолжительность обучения, минимальный возраст детей для зачисления на обучение, наполняемость групп.
- 1.4. Результаты освоения дополнительной предпрофессиональной программы .

### **2. Учебный план при реализации дополнительной предпрофессиональной программы**

- 2.1. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебно-тренировочного процесса.
- 2.2. План учебно-тренировочного процесса.

### **3. Методическая часть**

- 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, годам обучения.
- 3.2. Объемы учебных нагрузок.
- 3.3. Методические материалы.
- 3.4. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

### **4. План воспитательной и профориентационной работы**

### **5. Система контроля и зачетные требования**

- 5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы.
- 5.2. Перечень тестов и вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы.
- 5.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

### **6. Информационное обеспечение программы**

- 6.1. Список литературы.
- 6.2. Перечень Интернет-ресурсов.

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Цели и задачи реализации дополнительной предпрофессиональной программы.

Художественная гимнастика - популярный вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия художественной гимнастикой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменок, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей обучающихся, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку судей.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта художественная гимнастика является основным документом при организации и проведении занятий по художественной гимнастике в МБУ ДО «ДЮСШ №1» и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры, акробатика, развитие творческого мышления, национальный региональный компонент, специальные навыки. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся. Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся по художественной гимнастике, в том числе:

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

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ; Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 сентября 2021 г. N 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»; Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»; Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СанПиН 2.4.3648-20; Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ».

**Цель программы** является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, совершенствования, воспитания физически развитой и образованной личности.

**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, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Программа предусматривает базовый уровень сложности в освоении обучающимися образовательной программы (далее уровень образовательной программы), продолжительность обучения 6 лет. Каждый год обучения решает свои задачи:

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

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

## **1.2. Характеристика вида спорта - художественная гимнастика.**

**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 или одновременно два вида предметов (например - обручи и мячи) или один вид (пять мячей, пять пар булав). Победители определяются в многоборье, в отдельных видах и групповом упражнении.

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 усилительно развивают выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной системы 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 и гимнастке и ее тренеру найти лучшее решение в достижении поставленной цели.

Даже если спортсменку не ждет будущее, связанное с профессиональной деятельностью в художественной гимнастике, превратившись из маленькой девочки в «прекрасного лебедя», свои умения и навыки она пронесет через всю свою жизнь. 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 сегодняшнем мире.

Благодаря этому виду спорта дети избавятся от неуклюжей походки, угловатости, излишней застенчивости. Формированию правильной осанки красивой походки, развитию ритмичности и координации движений, возрастает благотворное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, кровеносную и центральную нервную системы.

### **Отличительные особенности художественной гимнастики.**

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

Для развития вида сегодня характерны тенденции омоложения спортсменок, усложнения упражнений, обострения конкурентной борьбы.

Основными средствами художественной гимнастики являются:

- упражнения без предмета (равновесия, волны, взмахи, прыжки и т.д.);
- упражнения с предметами (обручем, мячом, булавами, скакалкой и лентой);
- 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 доступными 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, бега, прыжков, 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 образовательной программе составляет 6 лет.

Программа обеспечивает непрерывность образовательного процесса. Спортивный сезон начинается с осени. Набор (индивидуальный отбор) занимающихся и формирование групп осуществляется ежегодно до 15 октября. Продолжительность занятий по годам обучения составляет:

1-2 годы обучения - 6 академических часов в неделю (три занятия по 2 академических часа);

3-4 годы обучения - 8 академических часов в неделю (четыре занятия по 2 академических часа);

5-6 годы обучения - 10 академических часов (пять занятий по 2 академических часа).

Уровень сложности программы	Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Базовый уровень сложности	1, 2	6-7	15
	3, 4	8-9	15
	5, 6	10-11	15

### 1.4. Результаты освоения дополнительной предпрофессиональной программы.

Образовательная программа предусматривает изучение и освоение следующих предметных областей:

Обязательные предметные:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- хореография и (или) акробатика;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Перевод обучающихся по годам обучения реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступлений на официальных спортивных соревнованиях. 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»:

- 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 «общая физическая подготовка»:*

- 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 «вид спорта»:*

- 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 «различные виды спорта и подвижные игры»:*

- 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 «хореография и (или) акробатика»:*

- 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»:*

- 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 ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебно-тренировочного процесса.**

Наименование предметных областей	Год обучения					
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
<b>Обязательные предметные области</b>						
Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	10
Теоретические основы физической культуры и спорта	12	12	16	16	12	12
ОФП (общая физическая подготовка)	88	88	118	118	168	168
Вид спорта – художественная гимнастика: техническая подготовка; тактическая и психологическая подготовка; участие в соревнованиях; основы судейства; медико-восстановительные мероприятия; КПН	78	78	100	100	168	168
<b>Вариативные предметные области</b>						
Различные виды спорта и подвижные игры	25	25	33	33	21	21
Хореография	25	25	34	34	21	21
Акробатика	12	12	18	18	17	17
Спортивное и специальное оборудование	12	12	17	17	13	13
<b>Всего часов в год</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>336</b>	<b>420</b>	<b>420</b>

Учебный план рассчитан на 42 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Учебный материал состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 мин, по возможности 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 за 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 лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная акробатика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта художественная гимнастика;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил.

*Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства 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.

## 2.2. План учебно-тренировочного процесса.

№ п/п	Содержание занятий	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
		Теоретические занятия					
1	Место и роль физической культуры	1	1	1	1	1	

2	История развития избранного вида спорта	1	1	1	1	1	
3	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесс	1	1	1	1	1	1
4	Основы законодательства в сфере физической	1	1	1	1	1	1
5	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1	1	1	1	1
6	Гигиенические знания, умения и навыки:	1	1	1	1		1
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1	1	1	1	1	
8	Основы спортивного питания	1	1	1	1		
9	Профессиональная терминология в избранном виде спорта.	1	1	1	1	1	1
10	Требования техники безопасности Меры профилактики, первая помощь	1	1	1	1	1	1
11	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1
12	Правила судейства и проведение соревнований	1	1	1	1	1	1
13	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом			1	1	1	1
14	Профессиональная подготовка			1	1	1	1
15	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке			1	1		1
16	Единая всероссийская спортивная классификация			1	1		1
	Итого	12	12	16	16	12	12
		<b>Практические занятия</b>					
1	ОФП	88	88	118	118	168	168

2	Вид спорта художественная гимнастика	78	78	100	100	147	147
	- техническая подготовка;	+	+	+	+	+	+
	- тактическая и психологическая подготовка;	+	+	+	+	+	+
	- участие в соревнованиях;	+	+	+	+	+	+
	-основы судейства;	+	+	+	+	+	+
	- медико-восстановительные мероприятия;	+	+	+	+	+	+
	- КПН	+	+	+	+	+	+
3	Различные виды спорта и подвижные игры	25	25	33	33	21	21
4	Хореография	25	25	34	34	21	21
5	Акробатика	12	12	18	18	17	17
6	Спортивное и специальное оборудование	12	12	17	17	13	13
	Итого	240	240	320	320	402	402
	Итого часов в год	252	252	336	336	420	420

### 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 спортивной тренировки, 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	Наименование разделов	Краткое содержание разделов
1.	Место и роль физической культуры	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовке к трудовой деятельности.
2.	История развития избранного вида спорта	Истоки художественной гимнастики. История развития в России и за рубежом.
3.	Основы спортивной	Календарь спортивных соревнований. Краткая

	подготовки и тренировочного процесса	характеристика соревнований, объёмы и интенсивность тренировочных нагрузок. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде.
4.	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.
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 и навыки	Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, к местам занятий физкультурой и спортом, гимнастическому залу и оборудованию. Навыки личной гигиены. Понятие о гигиене занятий спортом и отдыха. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.
7.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня спортсменов. Закаливание. Средства закаливания и методика их применения.
8.	Основы спортивного питания	Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты 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 и СФП.
10.	Требование техники безопасности. Меры профилактики, первая помощь	Предупреждение спортивного травматизма. Соблюдение правил поведения на занятиях. Дисциплина и взаимопомощь в процессе тренировки. 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.
11.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом	Значение и содержание врачебного контроля. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основы спортивного массажа. Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после. Противопоказания массажу.
12.	Профессиональная подготовка	Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Методика обучения упражнениям. 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.
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. Психологическая подготовка в тренировочном и соревновательном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки. Специально- психологическая подготовка.
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.
16.	Единая всероссийская спортивная классификация	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов

**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:**

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, маховые 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.

Год обучения	Содержание занятий
1 год обучения	1. ОРУ. Без предмета и с предметом (скакалка) 2. Комплекс упражнений на развитие силы мышц ног, спины, живота, рук 3. Комплексы на развитие гибкости: позвоночного столба, тазобедренных суставов, позвоночника 4. Подвижные игры для развития быстроты 5. Развитие выносливости. 6. Элементы акробатики: упоры, группировки, перекаты, кувырки, стойки, колесо (переворот боком)
2, 3 год обучения	1. ОРУ. Без предмета и с предметом (скакалка, обруч, мяч) 2. Комплекс упражнений на развитие силы мелких мышц кисти и стопы, мышц спины и живота. 3. Развитие быстроты: -динамические комплексы упражнений с предметами - прыжки на скакалке - подвижные игры 4. Комплексы упражнений на развитие гибкости

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- позвоночного столба</li> <li>- локтевых и лучезапястных суставов</li> <li>- голеностопных, коленных и тазобедренных суставов</li> </ul> <p>5. Элементы акробатики</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка на руках, на груди, переворот боком, переворот вперед на две ноги, переворот вперед и назад с одной ноги.</li> </ul> <p>6. Развитие функции равновесия</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойки на различной опоре (пол, стул, скамейка) на одной ноге, закрытыми глазами</li> </ul>
4, 5 год обучения	<p>1. Комплексы упражнений для развития силы мышц спины, ног, брюшного пресса.</p> <p>2. Развитие гибкости</p> <p>3. Развитие ловкости</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- динамические комплексы из акробатических упражнений, подвижные игры, эстафеты</li> </ul> <p>4. Развитие выносливости</p> <p>5. Развитие функции равновесия</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнений с закрытыми глазами, стойки на различной опоре, удержание устойчивого положения после вращательного движения</li> </ul>
6 год обучения	<p>1. Комплексы упражнений на развитие силы мышц: живота, спины, рук, ног</p> <p>2. Комплексы упражнений для развития силовой выносливости</p> <p>3. Игры и эстафеты на развитие быстроты</p> <p>4. Комплексы упражнений на развитие гибкости</p> <p>Тазобедренных суставов, позвоночного столба, плечевых и голеностопных суставов</p> <p>5. Комплексы упражнения на развития силы рук с утяжелителями и резиной</p> <p>7. Координационные комплексы</p>

### «Вид спорта».

**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 сложнокоординированные 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 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:

№	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работы
1.	Техническая	Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета
		Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
		Композиционно-исполнительская	Составление и отработка соревновательных программ

**Беспредметная подготовка** - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки

Упражнения без предмета являются базой технической подготовки. К ним относятся все «элементы тела»- волны, наклоны, прыжки и равновесия. Эти упражнения выполняются на каждом занятии, предпочтительно в основной части в виде комплексов упражнений или поточным методом.

### Классификация упражнений беспредметной подготовки

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
<i>Пружинные движения</i>	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
<i>Расслабления</i>	простые	
	посегментные	
	стекание	
<i>Волны</i>	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
<i>Взмахи</i>	передне-задние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
<i>Наклоны</i>	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	45 <sup>0</sup> , 90 <sup>0</sup> (горизонтальные), 135 <sup>0</sup> 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	
<i>Равновесия</i>	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние

	по амплитуде наклона	высокие, горизонтальные (90 <sup>0</sup> ), низкие (135 <sup>0</sup> и ниже)
	по амплитуде отведения свободной ноги	45 <sup>0</sup> , 90 <sup>0</sup> , 135 <sup>0</sup> , 180 <sup>0</sup> и более градусов
	по положению свободной ноги	прямая и согнутая (по способу сгибания пазе, аттитюд, кольцом)
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки) активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
<i>Повороты</i>	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 <sup>0</sup> , 180 <sup>0</sup> , 360 <sup>0</sup> , 540 <sup>0</sup> и 720, трех, четырех (и т.д.) оборотные
<i>Прыжки</i>	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 У, «бедуинский»
	толчком одной, приземление на маховую со сменой ног	впереди, сзади, перекидной, разноименный перекидной
<i>Акробатические элементы</i>		
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
<i>Партерные элементы</i>		
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	
<i>Ходьба и бег</i>	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках,	
спортивные виды ходьбы	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	

I год обучения	<p>1. Повороты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переступанием, скрестный, одноименный на 180 , нога на пассе</li> </ul> <p>2. Равновесия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на пассе</li> <li>- в полуприседе</li> <li>- -переднее</li> <li>- на колене нога вперед</li> </ul> <p>3. Волны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- руками</li> <li>- расслабление рук</li> <li>- волна вперед</li> </ul>
----------------	--

	<p>4. Наклоны и гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из и.п. - о.с.- вперед, до касания руками пола</li> <li>- из и.п.- о.с.- стойка ноги врозь - в сторону</li> <li>- из и.п.- о.с.- стоя на коленях- назад, до касания руками пола</li> <li>- мост стоя</li> <li>- шпагаты со скамейки</li> </ul> <p>5. Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на двух, поджатые, в полном седе, галопы, козлик с поворотом, касаясь, касаясь толчком двумя, казачок</li> </ul> <p>6. Контроль техники исполнения элементов</p>
II год обучения	<p>1. Повороты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-одноименные (на 360 градусов, нога на пассе на 360, нога впереди</li> <li>- казачок</li> </ul> <p>2. Равновесия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переднее вертикальное « арабеск»</li> <li>- аттитюд</li> <li>- боковое с помощью на правую и левую ногу</li> <li>- в кольцо</li> </ul> <p>3. Волны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вперед и обратная</li> <li>- руками</li> </ul> <p>4. Наклоны и гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из и.п. - о.с.- вперед, до касания руками пола</li> <li>- из и.п.- о.с.- стойка на одной ноге- наклон в назад</li> <li>- из и.п.- о.с.- стоя на колене одной ноги, глубокий наклон назад</li> <li>- мост стоя</li> <li>- шпагаты со стула</li> <li>- подъем волной</li> <li>- ловля ноги в кольцо из положения лежа</li> <li>- вращение в шпагате с наклоном вперед</li> <li>- переворот в кобру</li> <li>- стойка на локтях вперед и назад</li> </ul> <p>5. Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в кольцо, «чупа-чупс» с поворотом вокруг себя, толчком двух, казачок, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, кольцо двумя.</li> </ul> <p>6. Комбинации из различных элементов тела.</p> <p>7. Контроль техники исполнения элементов</p>
III-IV года обучения	<p>1. Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кабриоль</li> <li>- казачок, казачок с поворотом</li> <li>- подбивной, касаясь</li> <li>- касаясь в кольцо, касаясь со сменной ног</li> <li>- касаясь прогнувшись</li> <li>- касаясь с поворотом</li> <li>- касаясь прогнувшись с поворотом</li> <li>- шагом</li> <li>- тройной прыжок шагом</li> <li>- шагом в кольцо</li> <li>- шагом прогнувшись</li> <li>- шагом с поворотом</li> <li>- шагом прогнувшись с поворотом</li> </ul>

	<p>2. Равновесия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в кольцо</li> <li>- в кольцо без помощи</li> <li>- в затяжку</li> <li>- «планше»</li> <li>- заднее</li> <li>- боковое с отклонением</li> <li>- «качели»</li> <li>- подъем волной</li> </ul> <p>3. Повороты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- арабск</li> <li>- аттитюд</li> <li>- в кольцо</li> <li>- кольцо без помощи</li> <li>- в затяжку</li> <li>- «планше»</li> <li>- шпагат вперед (в сторону) с помощью на 360</li> <li>- в пассе на 720 градусов</li> <li>- фуэте на 720 градусов (с одним опусканием на пятку)</li> </ul> <p>4. Гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мост в затяжку</li> <li>- стойка на локтях</li> <li>- переводы ног в различных направлениях</li> <li>- перевороты различных форм</li> <li>- шпагаты на провисание</li> </ul>
V-VI года обучения	Совершенствование навыка выполнения элементов гибкости, поворотов, прыжков, равновесий; комбинаций из различных элементов тела

**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 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, 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 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	рукой	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
	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

I год обучения	<p><b>Скакалка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- качания и махи (одной и двумя руками)</li> <li>- круги (два конца скакалки в двух руках, скакалка сложена вдвое)</li> <li>- вращение вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях)</li> <li>- восьмерка скакалкой (одной и двумя руками)</li> </ul>
----------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- броски (сложить вдвое, втрое)</li> <li>- закручивание и раскручивание</li> <li>- прыжки вперед и назад (на двух ногах , с ноги на ногу)</li> <li>- бег, вращая вперед, назад</li> <li>- эшапе</li> <li>- прыжки вперед в двое сложенную скакалку</li> <li>- мельница</li> </ul>
	<p><b>Обруч</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разнообразные хваты</li> <li>- передачи</li> <li>- вращения в лицевой плоскости</li> <li>- вращения на шее, на талии</li> <li>- прыжки в обруч вперед и назад</li> <li>- вертушка на полу</li> <li>- вертушка вокруг кисти</li> <li>- кат по полу</li> </ul>
<p>II год обучения</p>	<p><b>Скакалка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- махи и круги скакалкой, сложенной вдвое во всех плоскостях</li> <li>- восьмерка вперед и назад</li> <li>- броски и ловля (за середину, за один конец, за два конца)</li> <li>- вертикальная мельница хватом за середину</li> <li>- двойное эшапе в горизонтальной и в лицевой плоскости</li> <li>- прыжки скрестно вперед и назад</li> <li>- прыжки в полном седе</li> <li>- прыжки с двойным вращением</li> <li>- козлики с поворотом</li> <li>- широкие прыжки через скакалку: касаясь, казачок, касаясь в кольцо, касаясь прогнувшись, шагом</li> </ul> <p><b>Мяч</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- удержание мяча</li> <li>- передача мяча из рук в руку</li> <li>- обволакивания двумя руками</li> <li>1.- отбивы многократные</li> <li>- отбивы со сменой ритма</li> <li>- отбивы разными частями тела</li> <li>- выкруты и восьмерки</li> <li>- перекаты по двум рукам</li> <li>- перекат по спине</li> <li>- нестабильный баланс на шее</li> <li>- бросок, отбив-ловля одной рукой</li> <li>- бросок, присед-ловля одной рукой</li> <li>- отбив, кувырок-ловля</li> <li>- маленькие броски</li> <li>2. Движения с партнером:</li> <li>- отбивы друг другу</li> <li>- переброски</li> <li>- чередование отбивов и перекаатов</li> </ul> <p><b>Обруч</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1.- разнообразные хваты</li> <li>- махи и передачи (перед и за телом)</li> <li>- вращение на кисти в лицевой, в горизонтальной и боковой плоскостях</li> <li>- вертушки вокруг кисти</li> <li>- вертушки без помощи</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вертушки с передачей</li> <li>- прыжки в обруч</li> <li>- широкие прыжки в обруч</li> <li>- большие перекаты по телу и полу</li> <li>- бросок и ловля двумя руками</li> <li>- вращение обруча на отдельных частях тела (на шее, на талии на ноге)</li> </ul> <p>2. Движения с партнером:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перекаты друг другу</li> <li>- перекаты друг другу двух обручей</li> </ul>
<p>III, IV год обучения</p>	<p><b>Скакалка</b></p> <p>1. Прыжки с двойным вращением вперед и назад серии прыжков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- козлик с поворотом</li> <li>- скрестные прыжки вперед и назад броски и ловля скакалки:</li> <li>- в боковой плоскости</li> <li>- в лицевой плоскости</li> <li>- с проходом</li> <li>- из-за спины</li> <li>- без помощи</li> <li>- двойное эшапе во всех плоскостях</li> <li>- DER( бросок с вращательным движением)</li> <li>- элементы мастерства</li> </ul> <p>2. Движения с партнером:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переброски скакалки друг другу (в боковой и лицевой плоскостях)</li> <li>- скрестные прыжки вперед и назад броски и ловля скакалки:</li> <li>- в боковой плоскости</li> <li>- в лицевой плоскости</li> <li>- с проходом</li> <li>- из-за спины</li> <li>- без помощи</li> <li>- двойное эшапе во всех плоскостях</li> <li>- DER (бросок с вращательным движением)</li> <li>- элементы мастерства</li> </ul> <p><b>Обруч</b></p> <p>1. Перекаты обруча по телу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переброски под различными частями тела</li> <li>- вращение обруча на различных частях тела, в движении и на трудности тела</li> <li>- броски (в лицевой, боковой плоскостях, из-за спины)</li> </ul> <p>2. Движения с партнером, переброски друг другу в лицевой и боковой плоскостях</p> <p><b>Мяч</b></p> <p>1. Перекаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перекаты по различным частям тела</li> <li>- по ногам</li> <li>- по телу лежа на полу</li> <li>- восьмерки и выкруты</li> <li>- броски и ловля на трудности тела</li> <li>- нестабильный баланс</li> <li>- отбивы без помощи</li> <li>- DER (броски с вращением тела)</li> <li>- элементы мастерства</li> </ul> <p>2. Движения с партнером</p>

	<p><b>Булавы</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- покачивания во всех плоскостях</li> <li>- средние круги во всех плоскостях</li> </ul> <p>1. Мельницы на различных плоскостях</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ассиметричная работа булав</li> <li>- улита, обратная улита</li> <li>- перекаты булав по рукам, по телу</li> <li>- обволакивания булав</li> <li>- маленькие броски различными способами</li> <li>- одной булавой и двух</li> <li>- броски без помощи</li> <li>- броски под ногой</li> <li>- ассимитричные броски</li> <li>- каскад</li> <li>- поточные</li> <li>- DER (броски с вращение тела)</li> <li>- элементы мастерства</li> </ul> <p>Различные способы ловли:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ловля без зрительного</li> <li>- ловля без помощи рук</li> <li>- ловля под ногой</li> <li>- с немедленным выбросом</li> </ul> <p>2. Движения с партнером</p>
	<p><b>Лента</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спираль</li> <li>- змейка вертикальная и горизонтальная</li> <li>- широкие круги в боковой и в лицевой плоскости</li> <li>- проходы над лентой и в ленту</li> <li>- броски</li> <li>- DER (бросок с вращательными движениями)</li> </ul>
V год обучения	<p><b>Скакалка</b></p> <p>1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проходы в скакалку во время трудности тела</li> <li>- серия двойных прыжков</li> <li>- козлики с поворотом</li> <li>- вращения, проходы, эшапе на поворотах и равновесиях</li> </ul> <p>2. Большие броски</p> <p>3. Различные способы ловли после больших бросков</p> <p>4. DER</p> <p>5. Элементы мастерства</p> <p>6. Эшапе во всех плоскостях</p> <p><b>Обруч</b></p> <p>1. Работа предметом на трудности тела и в танцевальных дорожках</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перекат по телу во время полета трудности прыжка</li> <li>- вертушки, перекаты и вращения во время трудности</li> </ul> <p>2. Большие броски</p> <p>3. Различные способы ловли после больших бросков</p> <p>4. Движения с партнером: переброски, стоя спиной друг к другу, боком</p> <p>5. DER</p> <p>6. Элементы мастерства</p>

	<p><b>Мяч</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках</li> <li>2. Перекаты: <ul style="list-style-type: none"> <li>- по разным частям тела</li> <li>- по ногам</li> <li>- по телу, лежа на полу</li> <li>- восьмерки и выкруты</li> <li>- отбивы</li> <li>- нестабильный баланс</li> <li>- броски и ловля на прыжках</li> </ul> </li> <li>3. Движения с партнером</li> <li>4. DER</li> <li>5. Элементы мастерства</li> </ol>
	<p><b>Булавы</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- покачивания во всех плоскостях</li> <li>- средние круги во всех плоскостях</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мельницы на различных плоскостях <ul style="list-style-type: none"> <li>- ассиметричная работа булав</li> <li>- улита, обратная улита</li> <li>- перекаты булав по рукам, по телу</li> <li>- обволакивания булав</li> <li>- маленькие броски различными способами</li> <li>- одной булавой и двух</li> <li>- броски без помощи</li> <li>- броски под ногой</li> <li>- ассимитричные броски</li> <li>- каскад</li> <li>- поточные</li> <li>- DER (броски с вращение тела)</li> <li>- элементы мастерства</li> </ul> </li> </ol> <p>Различные способы ловли:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ловля без зрительного</li> <li>- ловля без помощи рук</li> <li>- ловля под ногой</li> <li>- с немедленным выбросом</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Движения с партнером</li> </ol>
	<p><b>Лента</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа предметом на трудностях и в танцевальных дорожках <ul style="list-style-type: none"> <li>- восьмерки</li> <li>- перекаты, обволакивания, отбивы палочки</li> <li>- широкие и средние круги</li> <li>- проходы над лентой</li> <li>- бросок бумерангом во время поворота</li> <li>- спирали с широким круговым движением и изменением плоскости во время движения или трудности тела</li> <li>- передача ленты из одной кисти в другую, во время трудности</li> <li>- работа без помощи</li> </ul> </li> <li>2. Большие броски</li> <li>3. Различные способы ловли после больших бросков</li> <li>4. DER</li> </ol> <p>Элементы мастерства</p>
VI год обучения	<b>Скакалка</b>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа предметом на трудности тела: <ul style="list-style-type: none"> <li>- вращения</li> <li>- восьмерки</li> <li>- эшапе</li> <li>- проходы</li> </ul> </li> <li>2. Большие броски: <ul style="list-style-type: none"> <li>- из-за спины</li> <li>- ногой</li> <li>- ногой во время прыжка</li> </ul> </li> <li>3. Различные способы ловли после больших бросков <ul style="list-style-type: none"> <li>- скоординированные с выполнением поворота, прыжка, равновесия или элемента на гибкость</li> <li>- ловля без зрительного контроля</li> <li>- ловля за спиной</li> <li>- ловля без помощи рук</li> <li>- смешанная ловля (кисть-стоя)</li> </ul> </li> <li>4. Движения с несколькими партнерами, выполнение одновременно</li> <li>5. DER</li> <li>6. Элементы мастерства</li> </ol>
	<p><b>Обруч</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа предметом на трудностях тела и танцевальных дорожках <ul style="list-style-type: none"> <li>- вращения с помощью и без помощи</li> <li>- вертушки</li> <li>- передачи</li> <li>- перекаты</li> <li>- отбивы</li> <li>- проходы</li> </ul> </li> <li>2. Большие броски и отбивы: <ul style="list-style-type: none"> <li>- из-за спины</li> <li>- ногой</li> <li>- под одной ногой во время прыжка</li> </ul> </li> <li>3. Различные способы ловли после больших бросков: <ul style="list-style-type: none"> <li>- скоординированные с выполнением поворота, прыжка, равновесия или элемента на гибкость</li> <li>- ловля за спиной, без зрительного контроля</li> <li>- ловля на разные части тела</li> <li>- с немедленным выбросом</li> </ul> </li> <li>4. DER</li> <li>5. Элементы мастерства</li> <li>6. Движения с партнером</li> </ol>
	<p><b>Мяч</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках: <ul style="list-style-type: none"> <li>- перекаты</li> <li>- выкруты</li> <li>- обволакивания</li> <li>- отбивы</li> </ul> </li> <li>2. Большие броски <ul style="list-style-type: none"> <li>- из-за спины</li> <li>- без помощи</li> <li>- под одной ногой во время прыжка</li> </ul> </li> </ol>

	<p>3. Различные способы ловли после больших бросков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- одной рукой</li> <li>- за спиной без зрительного контроля</li> <li>- без помощи рук</li> <li>- с немедленным выбросом</li> </ul> <p>4. Движения с партнером</p>
	<p><b>Булавы</b></p> <p>1. Работа предметом на трудности тела и танцевальных дорожках</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средние и широкие круги в различных плоскостях</li> <li>- ассиметричная работа</li> <li>- мельницы во всех плоскостях</li> <li>- перекаты по рукам по телу</li> <li>- обволакивания</li> <li>- постукивания</li> <li>- маленькие броски</li> <li>- улиты</li> </ul> <p>2. Большие броски</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- одной булавой</li> <li>- двумя булавами</li> <li>- без помощи</li> <li>- под одной ногой</li> <li>- ассиметричные броски</li> <li>- каскад</li> <li>- поточные</li> </ul> <p>3. Различные способы ловли после больших бросков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- без зрительного контроля</li> <li>- без помощи рук</li> <li>- под одной ногой во время прыжка</li> </ul> <p>4. DER</p> <p>5. Элементы мастерства</p> <p>6. Движения с партнером</p>
	<p><b>Лента</b></p> <p>1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спирали</li> <li>- змейки</li> <li>- широкие и средние круги</li> <li>- проходы над лентой и в ленту</li> <li>- восьмерки</li> <li>- перекаты</li> <li>- обволакивания</li> <li>- отбивы палочки</li> </ul> <p>2. Большие броски:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- за палку</li> <li>- за ленту</li> <li>- без зрительного</li> <li>- без помощи</li> <li>- бумерангом</li> </ul> <p>3. Различные способы ловли после больших бросков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ловля без зрительного контроля</li> <li>- ловля без помощи рук</li> <li>- ловля под ногой</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- с немедленным выбросом</li> <li>4. DER</li> <li>5. Элементы мастерства</li> <li>6. Движения с партнером</li> </ul>
--	---

**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:

– хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток.

– 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.

I год обучения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- волны руками (вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные)</li> <li>- позиции рук и ног</li> <li>- классический экзерсис лицом к станку:</li> <li>- PL IE по 1, 2, 5 позиции;</li> <li>- BATTEMENT TENDU по 1 позиции по всем направлениям;</li> <li>- BATTEMENT TENDU JETE по 1 позиции по всем направлениям;</li> <li>- ROND DE JAMBE PAR TERRE;</li> <li>- BATTEMENT FONDU по всем направлениям;</li> <li>- BATTEMENT FRAPPE по всем направлениям;</li> <li>- BATTEMENT RELEVEMENT по всем направлениям;</li> <li>- BATTEMENT DEVEL OPPE в сторону;</li> <li>- GRAND BATTEMENT по всем направлениям.</li> <li>- PORT DE BRAS.</li> <li>- упражнения на развитие координации</li> <li>- ALLEGRO:</li> <li>- TEMPS SAUTE по всем позициям; CHANGE MENT DE PIED;</li> </ul>
II год обучения	<p>Классический экзерсис за одну руку:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разминка у станка;</li> <li>- по 1, 2, 4, 5 позиции;</li> <li>- BATTEMENT TENDU по 5 позиции по всем направлениям;</li> <li>- BATTEMENT TENDU JETE по 5 позиции по всем направлениям;</li> <li>- ROND DE JAMBE PAR TERRE;</li> <li>- BATTEMENT FONDU ;</li> <li>- BATTEMENT FR ;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- BATTEMENT R E LENT;</li> <li>- BATTEMENT D E по всем направлениям;</li> <li>- GRAND BATTEMENT. Классический экзерсис на середине зала:</li> <li>- по 1, 2, 4, 5 позиции;</li> <li>- BATTEMENT TENDU по 5 позиции по всем направлениям;</li> <li>- BATTEMENT TENDU JETE по 5 позиции по всем направлениям;</li> <li>- ROND DE JAMQBE PAR TERRE;</li> <li>- BATTEMENT FONDU BATTEMENT RELEVELENT;</li> <li>- BATTEMENT D E по всем направлениям;</li> <li>- GRAND BATTEMENT.</li> <li>- Вращение на подскоках; шене. пируэт en dedans по 6 позиции вправо и влево;</li> <li>- пируэт с ногой на 90 градусов. ALLEGRO:</li> <li>- TEMPS SAUTE по всем позициям;</li> <li>- CHANGE MENT DE PIED;</li> <li>- PETIT PAS ECHAPPE. PORT DE BRAS.</li> <li>- Танцевальные комбинации на материале русского танца.</li> </ul>
III год обучения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучение:</li> <li>- - Rond de jambe en Fair</li> <li>- Develope; releve lent в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами.</li> <li>- Упражнения на растягивание у станка.</li> <li>- Grand battement jete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями.</li> </ul> <p>Вращение на середине зала: пируэт в позе аттитюд, пируэт в позе аттитюд с добавлением II формы, пируэт андедан и андеор из 4 позиции; поворот в кольцо; поворот с захватом ноги вперед, фуэте.</p> <p>На середине: основы современной хореографии.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперед-назад, из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.</li> <li>2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист.</li> <li>3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед и назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты.</li> <li>4. Бедра: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка».</li> <li>5. Руки: круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.</li> <li>Ноги: переводы стоп из параллельного в выворотное положение.</li> </ol> <p>Исполнение всех движений, как по параллельным, так и по выворотным позициям. Классический экзерсис у опоры и на середине зала.</p> <p><b>Контрольный урок.</b></p>
IV год обучения	<p>Классический экзерсис на полупальцах у станка и на середине зала.</p> <p>Народный станок:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приседания;</li> <li>2. Упражнения на развитие подвижности стопы;</li> <li>3. Маленькие броски ног;</li> <li>4. Круг ног;</li> <li>5. «Каблучное упражнение»;</li> <li>6. Упражнения с ненапряженной стопой;</li> <li>7. Низкие и высокие развороты бедра;</li> <li>8. Подготовка к "верёвочке" и "верёвочка";</li> </ol>

	9. Дробные выстукивания; 10. Мягкое «вынимание» ноги; 11. Упражнения на технику исполнения; 12. Большие броски ногой; 13. Наклоны туловища, «растяжки». Контрольный урок
V год обучения	1. Классический экзерсис 2. Народно-сценический танец 3. Упражнения для показательных выступлений в народном стиле Контрольный урок
VI год обучения	1. Классический экзерсис у станка и на середине зала 2. Народно-сценический танец 3. Современная хореография 4. Упражнение для показательных выступлений 5. Упражнения на вращения Контрольный урок

**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.

**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.

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

## **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 техникой 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 4 видов упражнений: 1 разряд - Б/П +3 вида на выбор (скакалка, обруч, мяч, булавы); КМС - скакалка, обруч, мяч, булавы, лента - виды по возрастным группам.

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: 1 разряд - 5 мячей, 5 обручей.

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 движений 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 основной и заключительной 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

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

### **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 помещениям, 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, электросветопроцедуры, аэроионизация, а также растирки и спортивные кремы, музыкальные и цветовые воздействия.

Медико-биологические средства восстановления С ростом объема 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. Спортсменам полезно знать формулу питания: белки - 14%, жиры - 30%, углеводы - 56% (ориентировочно).

Медико-биологический контроль осуществляется тренером-преподавателем и предусматривает следующее:

- воздействие спортивных занятий на организм занимающихся;
- определение функционального состояния организма для оценки тренированности акробата;
- 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 за 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.**

Год обучения	Максимальное кол-во часов в неделю	Занятий в неделю	Максимальное кол-во часов в год
1-2-ой	6 часов	3	252 часа
3-4-ый	8 часов	4	336 часов
5-6-ой	10 часов	5	420 часов

### **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 высоких спортивных результатов;

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

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленности занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.
5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

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;
- 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	17
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 этапах 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**

- 1.1. К тренировочным занятиям по художественной гимнастике допускаются обучающиеся ДЮСШ №1, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности.
- 1.2. При проведении тренировочных занятий по художественной гимнастике необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.
- 1.3. Тренировочные занятия по художественной гимнастике должны проходить под непосредственным контролем тренера-преподавателя. Самовольные занятия обучающихся без контроля педагогических работников - запрещены.
- 1.4. Не допускается присутствие в спортивном зале посторонних лиц, не относящихся к учебно-тренировочному процессу.
- 1.5. При проведении тренировочных занятий по художественной гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
  - Травмы при занятиях сложнокоординационным видом спорта;
  - Травмы при нарушении правил проведения на гимнастическом ковре.
- 1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю и администрации ДЮСШ №1. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 1.7. Тренировочные занятия по художественной гимнастике должны проводиться в удобной, облегчающей, по возможности, закрытой спортивной одежде; на ногах обязательно должны быть гимнастические тапочки (носки) с нескользкой подошвой.
- 1.8. Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности.
- 1.9. 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**

- 2.1. Тщательно проветрить спортзал.
- 2.2. Снять украшения (кольца, браслеты, серьги, цепочки с кулонами и т. д.), часы, очки.
- 2.3. Надеть спортивную форму и гимнастические тапочки (носки) с нескользкой подошвой.
- 2.4. Проверить надежность покрытия гимнастического ковра.
- 2.5. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на гимнастическом ковре.
- 2.6. Проверить надежность крепления хореографического станка.
- 2.7. Спортивное оборудование и спортивные предметы, не используемые во время тренировочных занятий, убрать в места для хранения.
- 2.8. Действия обучающихся по установке и приведению спортивных снарядов в должное «рабочее» положение организовываются и осуществляются по команде тренера-преподавателя.

### 3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Не проводить самовольные занятия без контроля педагогических работников.
- 3.2. Начинать и заканчивать упражнения только по команде тренера-преподавателя.
- 3.3. Провести разминку.
- 3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.
- 3.5. Строго соблюдать правила проведения в спортивном зале.

### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. 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.
- 4.2. При получении травмы немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации ДЮСШ, оповестить родителей (законных представителей), при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. 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).
- 4.4. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.5. 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

- 5.1 По окончании тренировочных занятий вспомогательный спортивный инвентарь (булавы, мячи, ленты, обручи, скакалки и т.д.) необходимо убрать в отведенное для хранения место.
- 5.2 Снять спортивную форму и гимнастические тапочки (носки).
- 5.3 Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
- 5.4 По окончании занятий вспомогательный спортивный инвентарь (ковры, гимнастические маты, отягощения и т.д.) необходимо убрать в отведенное для хранения место.
- 5.5 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 быстрое 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 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 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. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

Главной целью воспитательной работы в МБУ ДО «ДЮСШ №1» 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.

Воспитательная работа в ДЮСШ направлена на:

1. Укрепление физического, психологического и духовного здоровья обучающихся.
2. Повышение социальной активности и заинтересованности обучающихся.
3. Формирование мотивов положительной социализации личности, повышения самооценки, адаптация в обществе в целом.
4. Нормализация и регуляция взаимоотношений педагогов и воспитанников.
5. Снижение уровня безнадзорности детей.
6. Положительное поведение в школе, в спортивной школе и социуме.

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 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 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 школы 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. 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 - важное условие эффективности 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 те 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 спортивной 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 спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер 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 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 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 жадой 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 организует 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.

Основываясь на всех выше перечисленных принципах воспитательной работы в ДЮСШ каждый тренер-преподаватель составляет свой план воспитательной работы на учебный год для каждой группы индивидуально учитывая при этом:

- возраст обучающихся;

- этап подготовки;
- вид спорта;
- половую принадлежность;
- внутренний мир ребёнка;
- наиболее типичные свойства его личности;
- особенностей мышления;
- воспитание в семье;
- обстоятельства жизни в семье;
- социальное благополучие семьи;
- поведение в семье, школе и за её пределами;
- успеваемость в школе;
- кругозор спортсмена;
- дисциплинированность;
- наличие волевых качеств;
- взаимоотношений с товарищами.

### План воспитательной работы на учебный год

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1	Разработка и утверждение плана воспитательной работы с каждой группой	ежегодно до 01.09
2	Работа с родителями (проведение родительских собраний, индивидуальные беседы)	В течение учебного года, перед соревнованиями (выездными и городскими)
3	Просмотр международных и всероссийских соревнований по телевидению (запись информации на электронные носители)	Согласно проведению соревнований
4	Просмотр тренировок лучших спортсменов России	на тренировочных мероприятиях и соревнованиях
5	Участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятиях, посвященных памятным датам и праздничным датам России.	По приглашению проводящих сторон, в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО «ДЮСШ №1»
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»: - Посещение местных достопримечательностей, - прогулки в парках	В течение учебного года, при поездках на соревнования и учебно-тренировочные сборы в другие города
8	Беседы на тему: «Условия для поддержания стабильного здоровья обучающихся» «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», «Государственная символика РФ» «Гимн Российской Федерации»	В течение учебного года
12	Беседы на тему: «Правила поведения в общественных местах»	В течение учебного года, перед каждыми каникулами
13	Беседы на тему: «Права и обязанности обучающихся 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	Новые правила соревнований, семинар по правилам судейства	По мере необходимости
16	Дни рождения обучающихся: - День именинника	В течение учебного года
17	Постановка и проведение «Новогодних спортивных праздников» и показательных выступлений для родителей, посвященных Новому Новому празднику.	декабрь, январь
18	Постановка и проведение показательных выступлений для родителей, посвященных Дню защиты детей	июнь
19	Осуществление контроля за 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 на 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 познавательных интересов обучающихся.

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

Первый этап профессиональной ориентации включает работу с 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 высоком методическом уровне; экскурсии в институт физической культуры; встречи с

ветеранами спорта, 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 обучающегося, определение у него педагогических способностей, 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 учебные заведения спортивно-педагогического профиля, ДЮСШ, спортивные общества; приобретение практических навыков судейства внутришкольных соревнований и другие мероприятия.

Второй этап профессиональной ориентации с обучающимися 5 года обучения на базовом уровне решает следующие задачи: оказание помощи спортсменам в поиске своего призвания; содействие учащимся в углубленном знакомстве с будущей профессией; формирование профессионального идеала, правильной самооценки.

Для решения этих задач необходимо проведение индивидуальных бесед, диспутов, встреч со студентами и преподавателями института физической культуры, 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 спортивного характера: институт физической культуры и подготовка кадров в нем; роль и значение физической культуры в народном хозяйстве; правильная самооценка и ее роль в профессиональном самоопределении; о чемпионах мира и Олимпийских игр; 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 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 в спортобщества; проведение трудовых десантов по ремонту спортивного инвентаря и оборудования школы; 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 приобретением определенных знаний, умений и навыков этой работы.

Третий этап профессиональной ориентации с обучающимися 6 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; 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, любовь к своему делу заставляет тренера 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 учителя не тяжелой обязанностью, а удовольствием, отвечают ему взаимностью.

## 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

В практике спорта выделяют пять видов педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное предназначение.

1. Предварительный контроль служит для получения исходных данных уровня подготовленности занимающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям. Обычно он проводится в начале спортивного сезона. Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, наметить средства и методы их решения.

2. Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одной тренировки с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха.

3. Текущий контроль служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности спортсменов. По его результатам в журнал выставляются соответствующие текущие оценки.

4. Этапный контроль предназначен для получения информации о кумулятивном (суммарном) эффекте выполненной в течение одно - трех месяцев работе. Данные, полученные в ходе этапного контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и величин физических нагрузок.

5. Итоговый контроль, проводимый в конце спортивного сезона, служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного тренировочного процесса и его составляющих. Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования тренировочной работы с данным контингентом. Сопоставление результатов итогового контроля с нормативными данными позволяет объективно оценить степень подготовленности каждого спортсмена.

В спортивной практике основным методом предварительного, этапного и итогового контроля служит тестирование, т.е. выполнение спортсменами специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата.

### 5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы.

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группу 1 года обучения.

Качество	Норматив	Оценка
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. – лёжа 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 упражнения 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 вперёд, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны.	«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-бальной системе (лёгкость прыжка, толчок)

Для зачисления необходимо набрать 18 баллов.

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

#### Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группу 2 года обучения.

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость	И.П. – сед ноги вместе. Наклон вперёд. Фиксация положения 5 счетов.	«5» - плотная складка, колени прямые. «4» - при наклоне вперёд кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые. «3» - при наклоне вперёд кисти рук на линии стоп, колени прямые.
Гибкость	И.П. – лёжа 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» - 6-8 см. При выполнении упражнения колени обязательно вместе.
Гибкость	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад.	«5» - 45°. «4» - 35°. «3» - 25°.
	Шпагат на полу с правой, левой ноги (любой, на выбор)	«5» - плотное прилегание бедра к полу «4» - расстояние от пола 5-10 см. «3» - расстояние от пола 10-15 см. «2» - расстояние 15 и более см.
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперёд, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны.	«5» - удержание положения в течение 6 секунд. «4» - 4 секунд. «3» - 3 секунды. Выполнять с обеих ног.
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног.	Оценивание по 5-бальной системе (лёгкость прыжка, толчок)
Сила мышц брюшного пресса	И.п. «Сед углом». Удержание статического положения	«5» - удержание 10 сек «4» - удержание 8 сек «3» - удержание 5 сек «2» удержание 2 сек

Для зачисления необходимо набрать 20 баллов.

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группу 3 года обучения.

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 30 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 одноимённой 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 одноимённым захватом руками голени, 2-7 - фиксация положения, 8 – И.П.	«5» - мост с захватом руками за голень, плотная складка. «4» - мост вплотную, руки к пяткам. «3» - мост, 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. лёжа 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 сек: «5» - 9 раз «4» - 8 раз «3» - 7 раз «4» - 6 раз «1» - 5 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лёжа на животе. 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 (115°). «2» - руки точно вверх. «1» - руки чуть ниже вертикали.
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперёд.	«5» - 19 раз за 10 секунд. «4» - 18 раз «3» - 17 раз «4» - 16 раз

		«1» - 15 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие «захват». И.П. – стойка, руки в стороны. Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой – полупалец. То же с другой ноги.	Выполняется на полной стопе с максимальной амплитудой: «5» - 7 секунд. «4» - 6 секунд. «3» - 5 секунд. «2» - 4 секунд. «1» - 3 секунды.
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперёд, 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 бёдер, завернутая опорная нога. «1» - нога на уровне 80°.

Для зачисления необходимо набрать 27 баллов.

#### Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группу 4 года обучения.

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 35 см.: 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 одноимённой 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 одноимённым 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	Из И.П. лёжа на спине, ноги вверх. 1 – сед углом, ноги в	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном

мышц пресса	поперечный шпагат. 2- И.П.	положении спины при выполнении складки. Выполнение за 10 сек: «5» - 9 раз «4» - 8 раз «3» - 7 раз «4» - 6 раз «1» - 5 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лёжа на животе. 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 (115°). «2» - руки точно вверх. «1» - руки чуть ниже вертикали.
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперёд.	«5» - 19 раз за 10 секунд. «4» - 18 раз «3» - 17 раз «4» - 16 раз «1» - 15 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие «захват». И.П. – стойка, руки в стороны. Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой – полупалец. То же упражнение с другой ноги.	Выполняется на полной стопе с максимальной амплитудой: «5» - 7 секунд. «4» - 6 секунд. «3» - 5 секунд. «2» - 4 секунд. «1» - 3 секунды.
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперёд, 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 бёдер, завёрнутая опорная нога. «1» - нога на уровне 80°.

Для зачисления необходимо набрать 30 баллов.

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

Средний балл – 5,0-4,5 – высокий уровень специальной физической подготовки.

4,4 – 4,0 – выше среднего

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

3,4-3,0 – ниже среднего

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

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группу 5 года обучения.

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 35-40 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 одноимённой рукой. «1» - без наклона назад.
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат.	«5» - выполнение шпагата по одной прямой. «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь.

		<p>«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.</p>
Гибкость: подвижность позвоночного столба	<p>«Мост» на коленях. И.П. – стойка на коленях:  1– прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2-3 - фиксация положения, 4 – И.П.</p>	<p>«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.</p>
Гибкость: подвижность позвоночного столба	<p>«Мост». И.П. – основная стойка:  1– наклон назад с одноимённым захватом руками голени, 2-7 - фиксация положения, 8 – И.П.</p>	<p>«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.</p>
Силовые способности: сила мышц пресса	<p>Из И.П. лёжа на спине, ноги вверх. 1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат. 2- И.П.</p>	<p>Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки. Выполнение за 10 сек:  «5» - 10 раз  «4» - 9 раз  «3» - 8 раз  «4» - 7 раз  «1» - 6 раз</p>
Силовые способности: сила мышц спины	<p>Из И.П. лёжа на животе. 1 – прогнуться назад, руки на ширине плеч. 2- И.П.</p>	<p>Выполнить 10 раз.  «5» - до касания ног, стопы вместе.  «4» - руки параллельно полу.  «3» - руки дальше вертикали (135°).  «2» - руки точно вверх.  «1» - руки чуть ниже вертикали.</p>
Скоростно-силовые способности	<p>Прыжки с двойным вращением скакалки вперёд.</p>	<p>«5» - 20 раз за 10 секунд.  «4» - 19 раз  «3» - 18 раз  «4» - 17 раз  «1» - 16 раз</p>
Координационные способности: статическое равновесие	<p>Равновесие «захват». И.П. – стойка, руки в стороны. Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой – полупалец. То же с другой ноги.</p>	<p>Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой:  «5» - 8 секунд.  «4» - 7 секунд.  «3» - 6 секунд.  «2» - 5 секунд.  «1» - 4 секунды.</p>
Координационные способности: статическое равновесие	<p>Равновесие в шпагат вперёд, в сторону, назад. Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 5 секунд.</p>	<p>«5» - рабочая нога выше головы.  «4» - стопа на уровне плеча.  «3» - нога на уровне 90°.  «2» - нога на уровне 90°, разворот бёдер, завёрнутая опорная нога.  «1» - нога на уровне 80°.</p>

Для зачисления необходимо набрать 33 балла.

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

Средний балл – 5,0-4,5 – высокий уровень специальной физической подготовки.

4,4 – 4,0 – выше среднего

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

3,4-3,0 – ниже среднего

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

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группу 6 года обучения.

Качество	Норматив	Оценка
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 одноимённой 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 одноимённым 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. лёжа 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 сек: «5» - 10 раз «4» - 9 раз «3» - 8 раз «4» - 7 раз «1» - 6 раз
Силовые способности: сила	Из И.П. лёжа на животе. 1 – прогнуться назад, руки на	Выполнить 10 раз. «5» - до касания ног, стопы вместе.

мышц спины	ширине плеч. 2- И.П.	«4» - руки параллельно полу. «3» - руки дальше вертикали (155°). «2» - руки точно вверх. «1» - руки чуть ниже вертикали.
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперёд.	«5» - 20 раз за 10 секунд. «4» - 19 раз «3» - 18 раз «4» - 17 раз «1» - 16 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие «захват». 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 вперёд, 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 бёдер, завёрнутая опорная нога. «1» - нога на уровне 80°.

Для зачисления необходимо набрать 33 балла.

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

Средний балл – 5,0-4,5 – высокий уровень специальной физической подготовки.

4,4 – 4,0 – выше среднего

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

3,4-3,0 – ниже среднего

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

## 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 этапы 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 спортивной подготовки и тренировочного процесса в прыжках на батуте. 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 спортивной 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, объема 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, этапы 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. Расположение спортивных снарядов в зале. Проверка надёжности и исправности оборудования. 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 и 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 год обучения Программы при выполнении требований промежуточной аттестации обучающихся;
- Определение уровня физической и технической подготовленности обучающихся.

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 5 и 6 годов обучения, 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, переводятся на следующий год обучения (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий год 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 этапах 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. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.**

### **6.1. Список литературы**

#### Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.12 часть 5);
2. Приказ 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»;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года №731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
6. Типовой тренировочная программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮСШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ), 2012 год, (авт. - Макаров Н.В., Пилюк Н. Н., Рыжков А., Марьясин С. Л., Фаизов И. Ф.)

#### Литература по виду спорта

1. Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. - Ростов н/Д: Феникс, 2011. - 330 с. - Гимнастика: учебник. - изд. 2-е, доп., перераб.
2. Боброва Г. «Искусство грации», - М.: Детская литература, 1986. Верхошанский Ю.В. - Основы специальной подготовки спортсменов. - М: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с
3. Винер И.А., Горбулина Н.М, Цыганкова О.Д. - Программа дополнительного образования. «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» Москва, Просвещение, 2012г.
4. Говорова М.А., Плешкань А.В. - Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие, Москва, Всероссийская федерация худ. гимнастики 2001г.

5. Журавина М.Л., Н.К. Меньшикова - Гимнастика: учебник для вузов /под ред. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 448 с. (Высш. проф. образование).
6. Загайнов - Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. - М.: Советский спорт, 2012. -292 с.
7. Зацюрский В.М. - Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
8. Ингерлейб М.Б. - Анатомия физических упражнений - (издание 2), Ростов н/Д, Феникс, 2009г - 187 с.
9. Карпенко Л.А. - Художественная гимнастика учебник, Москва, 2003г
10. Карпенко Л.А Учебное пособие - СПб, издательство -СПбГАФК, 2000г
11. Качатджыева Л., Ванкова М., Чуприянова М. Обучение детей художественной гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1985..
12. Коренберг В.Б. - Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. -М.: Советский спорт, 2011. - 206 с.
13. Лисицкая Т.С. - Художественная гимнастика - учебник для институтов физической культуры, Физкультура и спорт, 1982г. - 232 с.
14. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1984г.
15. Матвеев Л.П. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
16. Менхин Ю.В. - Физическое воспитание: теория, методика, практика. Учебное пособие, 2006г, Москва, ФиС., 312с.
17. Никитушкин ВТ., Квашук П.В., Бауэр В.Г. - Организационно- методические основы подготовки спортивного резерва: монография. -М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.
18. Никитушкин ВТ. - Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.
19. Никитушкин В.Г. - Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
20. Озолин Н.Г. - Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: АСТ : Астрель , 2004. - 863 с.
21. Озолин Н.Г. - Путь к успеху - М: Физкультура и спорт, 1980 - 95 с., и сл.
22. Орлов Л.П. - Художественная гимнастика , Физкультура и спорт, Москва, 1965г.
23. 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.
24. Правила соревнований по художественной гимнастике

## **6.2. Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе**

1. Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Министерство образования и науки РФ [кйр://минобрнауки.рф/](http://минобрнауки.рф/)
3. Официальный сайт Международной федерации гимнастики - The International Gymnastics Federation (FIG) - [www.fig-gymnastics.com/](http://www.fig-gymnastics.com/)
4. Официальный сайт Европейского гимнастического союза - UEG - European Union of Gymnastics - [www.ueg.org/](http://www.ueg.org/)
5. Официальный сайт Федерации художественной гимнастики России - [www.vfrg.ru/](http://www.vfrg.ru/)
6. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)
7. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - [www.lesgaft.spb.ru](http://www.lesgaft.spb.ru)
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>.