

**Департамент образования администрации муниципального  
образования город Краснодар**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
муниципального образования город Краснодар  
специализированная спортивная школа №1**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА  
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

Срок реализации 1 год

Краснодар 2023

ПРИНЯТА

на педагогическом совете  
МБОУ ДО ССШ № 1  
От «29» мая 2023 года протокол № 3

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ ДО ССШ №1  
\_\_\_\_\_ Плотников А.И.  
«29» мая 2023г.

Разработчики программы:

Мартынова Н.В. – заместитель директора

Комогорцева К.А. – тренер – преподаватель

Худая С.Ю. – тренер – преподаватель

**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка	
Учебный план	5
Организация и планирование тренировочного процесса	6
Учебная документация и виды контроля	6
Характеристика основных компонентов физической и специально-технической подготовки	6
Средства, принципы, методы и методические приёмы	7
Принципы спортивной подготовки	8
Методы и методические приёмы	9
Медицинские, возрастные, психологические и функциональные требования	10
Требования к экипировке, спортивному инвентарю, оборудованию	11
Практическая подготовка (программный материал)	12
Соблюдение техники безопасности	17
Виды, формы контроля	18
Организация и проведение врачебно-педагогического и биохимического контроля	20
Рекомендации по организации психологической подготовки	21
Рекомендации по организации и применению восстановительных средств и методов.	22
План физкультурно-массовых мероприятий	25
Подведение итогов, показательные выступления и тестирование.	25
Рекомендуемая литература	27
Приложения	28

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Художественная гимнастика относится к олимпийским видам спорта, является участницей всех крупных международных соревновательных состязательных в двух видах многоборья (индивидуальном и групповом видах многоборья). Спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных сочетаний движений телом и предметами под музыку.

Истоки художественной гимнастики достаточно разнообразны, основными из них являются музыка, хореография, пластические и ритмические системы, народный и классический танцы. Поэтому согласно требованиям современных Российских и международных правил соревнований особое внимание уделяется не только уровню физической и технической подготовки, но и таким компонентам, каким исполнительское мастерство (артистизм, экспрессия, выразительность движений, музыкальность, танцевальность, эмоциональность). Данные музыкально - двигательные качества формируются с особой значимостью на первых этапах подготовки юных гимнасток и в спортивно- оздоровительных группах. Поэтому в группах СО несмотря на значительный объем физической подготовки, значительное внимание уделяется танцевальной, музыкально – двигательной и психологической видам подготовки.

Обобщая вышеперечисленные качества и виды подготовки, характерные для художественной гимнастики, необходимо отметить и современные тенденции развития мировой художественной гимнастики:

- повышенные требования ко всем видам подготовки;
- увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- рост трудности соревновательных программ;
- максимальная реализация индивидуальных способностей;
- повышение важности внедрения научно – методического сопровождения и научно-исследовательских разработок , инновационных технологий;
- совершенствование всех видов обеспечения (технического, медицинского, научного) тренировочного процесс;
- совершенствование экипировки гимнасток.

Общеразвивающая программа по художественной гимнастике, так как охватывает большой возрастной диапазон, включает большое разнообразие средств, способов, видов, методов и методических приемов, направлена на успешное освоение и качественное исполнение упражнений без предмета и с предметами индивидуальной, групповой программ и показательные выступления. Этому способствуют такие виды подготовки как, специально-физическая, техническая, музыкально-двигательная (креативная), хореографическая, функциональная, психологическая, теоретическая. Примечание: Таблица физиологические особенности организма детей и подростков ( приложение №1)

**Цель** программы гармоничное развитие основных физических, специально – двигательных, музыкально - эстетических способностей и воспитание морально-волевых качеств.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья и соразмерное развитие физических качеств: силы, гибкости, координации, прыгучести, быстроты, равновесия и выносливости;
- формирование мотивации к занятиям физической культуры и здорового образа жизни;
- всестороннее гармоничное развитие внешних форм и функций организма;
- развитие творческих способностей гимнасток на основе музыкальной грамоты: темп, ритм, динамические оттенки, характер, жанры музыки;
- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике
- воспитание личностных и нравственно-эстетических качеств

- развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, экспрессии, артистичности, выразительности и артистизма;
- подготовка к сдаче нормативов по ОФП, СФП;
- подготовка перспективных юных спортсменов для комплектования групп начальной подготовки - подготовка полноценного резерва для сборных команд страны.

Программа подготовлена с применением новых педагогических, психологических, медико - биологических инновационных технологий в учебно – тренировочном процессе, при организации восстановительных мероприятий, рациона питания, водно – солевого режима, витаминизации.

Актуальность данной программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей художественной гимнастикой высокий и продолжает увеличиваться. Сегодня гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современного ребёнка. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают занятия гимнастикой основным средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение 6 лет. Минимальное количество обучающихся в спортивно-оздоровительных группах 10 человек. Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в спортивную школу, так из спортсменов не имеющих возможность продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься прыжками на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе.

### Требования к комплектации групп

№	Характеристики	Показатели
1	Возраст учащихся	От 6 лет
2	Период обучения	1-2 года
3	Минимальная наполняемость группы	10 человек
4	Оптимальная наполняемость группы	15-20 человек
4	Максимальная наполняемость группы	30 человек
5	Медицинские требования	Допуск врача к занятиям
6	Разрядные требования на конец учебного года	Отсутствуют
7	Недельный режим учебно-тренировочной работы	до 6 часов
8	Количество тренировочных занятий в недельном микроцикле	3 раза
9	Продолжительность одного тренировочного занятия	2 часа
10	Объем работы за учебный год	276 часов
11	Количество рабочих недель	46 недель

Основной формой работы является групповое тренировочное занятие, проводимое в соответствии с утверждённым расписанием по руководством тренера-преподавателя. Тренировочное занятие начинается с построения группы, постановки цели и задач занятия. Для эмоционального подъёма рекомендуется применять игры, эстафеты с использованием гимнастических предметов. Занятие заканчивается общим построением и кратким подведением итогов. По необходимости возможны индивидуальные занятия с учащимися.

Предусматривается изучение теоретического материала, проведение практических занятий, участие в соревнованиях и показательных выступлениях. Изучение теории осуществляется в форме 10-45 минутных бесед, которые проводятся во время занятий, как часть комплексного занятия. Используются наглядные пособия, схемы, аудио и видео

материалы, выполнения отдельных элементов старшими учащимися (с последующим разбором продемонстрированной техники).

Тренировочный процесс организуется в течении всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом рассчитанным на 46 недель.

Кроме организованных занятий учащимся рекомендуется самостоятельно выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики, индивидуальные задания тренера-преподавателя по совершенствованию теоретической, физической и спортивно-технической подготовленности.

Воспитательная работа проводится на тренировочных занятиях, соревнованиях, в свободное от тренировок время, индивидуально и в группе в форме бесед, лекций, докладов, экскурсий, культурных мероприятий, общественных поручений, участия и проведении общественных мероприятий, спортивно-показательных выступлений. Данная работа осуществляется в соответствии с планами работы школы и в тесном сотрудничестве с государственными и общественными организациями. Тренер-преподаватель должен уделять большое внимание повышению общеобразовательного уровня своих воспитанников, следить за успеваемостью в общеобразовательных учреждениях, дисциплиной, установить контакт с классным руководителем и родителями (законными представителями) учащихся.

### **Организация и планирование тренировочного процесса.**

Порядок зачисления на обучение по дополнительной общеразвивающей программе, перевод из одной в другую группу определяется непосредственно учреждением и оформляется приказом директора спортивной школы.

Планирование учебного материала, тренировочных занятий по все разделам обучения и подготовки осуществляется в соответствии с учебным, годовым планом, графиками распределения учебных часов.

Программа и план обучения легко варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров-преподавателей. В основе программы лежат классические методы обучения детей.

### **Структура учебно-тренировочного занятия**

<b>Часть занятия</b>	<b>Упражнения</b>
Вводная	Упражнения общей разминки и /или элементов разминки у опоры, партерной разминки
Основная (тренировочный процесс начальной подготовки)	Гимнастические упражнения для развития пассивной гибкости, координации, быстроты, а также упражнения по виду спорта
Заключительная	Музыкально-танцевальные и спортивные игры, эстафеты

Для обучения по данной программе используются различные методы: словесный, наглядный, практический, помощь, идеомоторный, музыкальный.

Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности: объяснение, показ тренером-преподавателем, выполнение упражнений обучающимися.

Отработка упражнений должна проводиться с эффективным контролем исходных и промежуточных положений и применением помощи: фиксации, поддержки, подталкивания, подкрутки, ограничения. В занятие рекомендуется включить игровые, круговые и соревновательные методические приёмы.

В том случае, если ребенок не может освоить упражнение, необходимо включить его образное мышление, представление упражнения, мысленное его воспроизведение. Для этих целей все упражнения в программе имеют ассоциативные названия («Пава», «Конькобежец»,

«Страусенок», «Арлекино» и т.п.). Они помогают детям по ассоциации с животными, персонажами сказок не только понять. Запомнить и точнее выполнить упражнение, но и создать его художественный образ.

Для закрепления правильных исходных и промежуточных положений эффективно использовать мышечную память, зафиксировав положение тела в соответствующие моменты выполнения упражнения.

Тренеру-преподавателю следует учить детей выполнять все задания в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты. Это позволит обучающимся правильно выполнять упражнение, слушать музыку и чувствовать ритм.

При организации занятий важно использовать принципы моделирования, т.е. применять в тренировочном процессе различные варианты соревновательной деятельности.

В программе предлагаются игры. Которые являются базовыми. На их основе, для того чтобы разнообразить занятия, тренеры-преподаватели предлагают детям выполнять творческие задания, психорегулирующие тренировки и отвлекающие мероприятия.

Для работы используются следующие педагогические технологии:

- технология личностно-ориентированного развивающего обучения;
- технология коллективной творческой деятельности;
- технология коллективного взаимообучения;
- технология исследовательского (проблемного) обучения;
- игровые технологии;
- технология индивидуализации обучения.

### **Организация и планирование тренировочного процесса.**

Порядок зачисления в спортивно – оздоровительные группы, перевод из одной в другую группу определяется непосредственно учреждением и оформляется приказом директора спортивной школы.

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в спортивную школу, так и из обучающихся не имеющих возможность продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься художественной гимнастикой, то для таких спортсменок содержание работы включает в себя:

- выполнение и сдачу контрольно-переводных нормативов по ОФП И СФП согласно возрасту занимающегося;
- участие в соревнованиях также согласно возрасту и спортивному разряду.

\* выполнение контрольно-переводных нормативов и разрядных норм ЕВСК даёт право отдельным учащимся продолжить обучение в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования

Планирование учебного материала, учебно – тренировочных занятий по все разделам обучения и подготовки осуществляется в соответствии с учебным, годовым планом, графиками распределения учебных часов.

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Ожидаемые результаты от реализации Программы - укрепление здоровья, гармоничное развитие физических и морально-волевых качеств, укрепление навыков здорового образа жизни, профилактика вредных привычек. Повышение уровня физического развитие, физических качеств, освоение необходимых объемов тренировочных функциональных нагрузок.

Оценка эффективности программы будет осуществляться путем проверки личных успехов и достижений воспитанников в форме тестирования, сдачи нормативов каждого курса. Оценкой эффективности будет также являться активное участие воспитанников в школьных, районных городских, мероприятиях, конкурсах и спортивных соревнованиях. По

окончании каждого года обучения проводятся контрольно–переводные соревнования, оцениваются результаты нормативов общей и специальной подготовки.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Содержание	Месяцы										Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6-	
Теория	1	1		1							3
Хореография	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	22
ОФП	6	7	6	6	6	6	6	7	6	9	65
СФП	6	6	6	6	4	6	6	6	6	9	61
ТП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Индивидуальная работа в праздничные дни			2		2	2	2			2	10
Спортивно массовые мероприятия	Согласно календарному плану										
Контрольные нормативы	1			1				1			3
Всего часов	18	18	18	18	16	18	18	18	16	26	184

Учебная нагрузка распределена в академических часах с указанием процентных соотношений разделов спортивной работы.

### Программный материал.

#### Теоретическая подготовка.

#### Содержание программы:

- теоретическая подготовка (основная тематика)

#### Основная тематика:

##### **Характеристика художественной гимнастики.**

В данной теме дается обзор и краткая историческая справка о динамике развития художественной гимнастике, как вида спорта. Началом развития художественной гимнастики считается 1934 год, в 2014 году ей исполнилось 80 лет. Первые соревнования проводились в колыбели художественной гимнастике в г. Ленинграде с 1939 года. Она возникла как чисто женский вид спорта и способствует развитию женских функциональных качеств: подвижность суставов (гибкости), координации движений, музыкальности, танцевальности, артистичности, выразительности и т.д.

##### **Правила поведения и техника безопасности на тренировке.**

Во время тренировочных занятий тренер знакомит с соблюдением правил поведения в ДСШ, подсобных помещениях ( раздевалка, сан. узел, офисные помещения), спортивный зал. Наглядно знакомит с основным оборудованием и инвентарем, техникой безопасности с их использованием, местами хранения.

##### **Режим дня гимнастки. Личная гигиена. Питание гимнастки.**

Во время тренировочных занятий и на родительских собраниях тренер рассказывает об основах соблюдения распорядка дня: подъем УГЗ, содержание завтрака и всего питания, витаминизации, режиме сна и отдыха. Знакомит с основами личной гигиены: умывание, обливание, прием ванны, душа, посещение сауны, бани, физиотерапевтических средств закаливания и оздоровления.

Информация дается отдельно или в ходе тренировочного занятия.



Питание является основным поставщиком энергоресурсов для организма человека, в том числе и двигательной активности, т.е. занятий спортом.

Рассказать об основных принципах рационального сбалансированного питания гимнастки в соотношениях: углеводы -60%, белки-25-30% и жиры- 15-20 %. Обратить особое внимание, что основным источником энергии являются углеводы – моносахара. Особое внимание обратить на соблюдение водно - минерало- солевого режима.

### **Общая и специальная физическая подготовка.**

*Общая физическая подготовка.* Содержание занятий направлено на гармоничное развитие детей обучающихся, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Общая физическая подготовка включает: развитие гибкости, координации, быстроты, прыгучести, формирование правильной осанки.

На начальном этапе до усвоения детьми ритма движений рекомендуется проводить занятия под счет или ритмические хлопки в такт упражнениям. Далее занятия проводятся с музыкальным сопровождением. Музыка должна соответствовать ритму упражнения.

#### **В практический материал данного раздела программы входят:**

- упражнения для разминки;
- элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений; упражнения на формирование осанки, прыгучести, равновесия, гибкости;
- базовые элементы хореографии.

В программу *упражнений разминки* включены:

- в *общую разминку* – упражнения в ходьбе и беге, направленные на подготовку мышц для выполнения упражнений;
- в *партерную разминку* – элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений в положении /из положения лежа;
- в *разминку у опоры*- элементы гимнастических, хореографических упражнений и позиций в положении стоя у опоры.

Программа включает формирование правильной осанки в положении стоя и в движении.

Обучая детей упражнениям или отдельным элементам, тренер-преподаватель добивается создания у них общего представления об упражнении (элементе), создания целостного образа уже на начальном этапе. Для этого используются упражнения для развития образной и моторной памяти, воображения, Обучающимся демонстрируются и разъясняются последовательность и правила выполнения упражнения (элемента).

Особое внимание при выполнении гимнастических и акробатических упражнений необходимо уделять равномерному распределению нагрузки на обе стороны тела.

### **Содержание общеразвивающих упражнений**

Тема № 1. *ОРУ с основными и промежуточными положениями прямых рук в боковой и лицевой плоскости.* Рр. вперед – книзу, рр. вперед, рр. вперед – кверху, рр. вверх, назад – книзу ( $L45^0$ ), рр. назад, в стороны книзу, рр. в стороны, в стороны – кверху, рр. вверх – в стороны ( $L135^0$ ), рр. вверх ( $L180^0$ ), рр. вправо – книзу, рр. вправо, рр. вправо – кверху.

Тема № 2. *ОРУ со стойками ног.* О.с.; сомкнутая стойка; стойка нн. врозь; узкая стойка нн. врозь; широкая стойка нн. врозь; широкая стойка н. врозь правой (левой); стойка нн. врозь влево; стойка на коленях; стойка на правом (левом) колене; стойка на носках.

Тема № 3. *ОРУ с положениями согнутых рук.* Рр. над головой, рр. на голову, рр. за голову, рр. согнуты в стороны, рр. согнуты вперед, рр. согнуты назад, рр. к плечам, рр. перед грудью, перед собой правая (левая) сверху, рр. за спину, рр. на пояс, рр. вперед предплечья вверх, рр. вперед предплечья вверх -внутри, рр. вперед предплечья вверх - наружу; рр. в

стороны, предплечья вверх; рр. в стороны, предплечья вверх внутрь; рр. в стороны, предплечья вверх - наружу, рр. согнуты скрестно перед грудью.

Тема № 4. *ОРУ с основными и промежуточные положения прямых, согнутых ног.* Прямые нн: стойка на левой (правой); правую (левую) вперед на носок; правую (левую) вперед – книзу ( $L45^0$ ); правую (левую) вперед ( $L90^0$ ); правую (левую) вперед кверху ( $L135$ ); правую (левую) вверх ( $L180^0$ ); правую (левую) в сторону на носок; правую в сторону – книзу; правую в сторону; правую в сторону кверху; правую назад на носок; правую назад – книзу.

Тема № 5. *ОРУ с ассиметричным положением прямых рук, движение головой.* При выполнении данного упражнения руки одновременно занимают различные положения или поочерёдно одно положение. Наклон головы вперед, назад, вправо, влево; поворот головы направо, налево; круговое движение головой вправо, влево.

Тема № 6. *ОРУ с согнутыми ногами.* Правую согнуть вперед на носок; правую согнуть вперед – книзу; правую согнуть вперед; правую согнуть вперед; голень к низу; правую согнуть в сторону на носок; правую согнуть в сторону книзу; правую согнуть в сторону, голень вниз; правую согнуть, голень назад – книзу; правую согнуть, голень назад; правую согнуть голень назад – кверху; правую согнуть назад – книзу.

Тема № 7. *ОРУ хлопками.* Рр. вперед - книзу, хлопок; рр. вперед, хлопок; рр. вперед – кверху, хлопок; рр. вверх, хлопок; хлопок перед грудью; хлопок над головой; хлопок за спиной; хлопок по бедрам; хлопок у правого (левого) бедра; хлопок у правого (левого) плеча; хлопок под ногой.

Тема № 8. *ОРУ с полуприседами и приседами.* Полуприседы – положение с неполным сгибанием ног ( $L135^0$ ). При выполнении полуприседа стопы от пола не отрываются, при приседании наоборот. Присед – положение с полным сгибанием ног.

Тема № 9. *ОРУ с движением рук дугами и кругами:* дугами внутрь, дугами наружу, рр. вверх дугами наружу, дугами внутрь, рр. в стороны дугами книзу, дугами кверху, рр. вверх круг вправо (влево), рр. вниз круг вправо (влево), рр. вправо круг кверху, круг книзу.

Тема № 10. *ОРУ с выпадами:* выпад правой (левой) вперед; выпад правой (левой) в сторону; выпад правой (левой) назад, глубокий выпад правой (левой) вперед; глубокий выпад правой (левой) в сторону; выпад наклонно вправо (влево), выпад правой влево, то же с другой ноги, выпад правой назад то же с др.ноги.

Тема № 11. *ОРУ с седами.* Сед, рр. на пояс, сед нн. врозь, рр. в стороны, сед согнув нн, рр. вверх, сед согнув нн. с захватом, сед согнув нн. скрестно правой, рр. в стороны – кверху, сед углом, рр. вверх, сед углом с захватом прямыми рр., сед углом с захватом, сед на пятках, сед на пятках с наклоном вперед, рр. вверх, сед на правом бедре рр. на пояс.

Тема № 12. *ОРУ с упорами:* упор лёжа, упор лёжа, правую назад, упор лёжа на предплечьях, упор лёжа на согнутых руках, упор лёжа на бёдрах, упор лёжа на бёдрах согнув ноги «уточка», упор лёжа правым (левым) боком, упор лёжа правым боком, левая в сторону – книзу, левая рука в сторону, упор лёжа правым бедром, левая рука на пояс, упор сидя сзади, упор сидя сзади согну нн., упор лёжа сзади, упор лёжа сзади нн. врозь, упор лёжа сзади на предплечьях, упор на коленях, упор на правом колене, левая назад на носок, упор присев, упор стоя согнувшись, упор стоя согнувшись нн. врозь, упор сидя на предплечьях, упор углом, упор углом на предплечьях, упор углом скрестно правой.

Тема № 13. *ОРУ с поворотами и наклонами.* Полунаклон вперед ( $L 135^0$ ), наклон вперед – прогнувшись ( $L 90^0$ ), наклон вперед – книзу ( $L 45^0$ ), наклон вперед, наклон назад, наклон вправо (влево), поворот туловища направо (налево).

Тема № 14. *ОРУ с прыжками.* При описании упражнения говорится «Прыжком» и указывается разновидность стойки. После данного задания выполняется ходьба на месте с восстановлением дыхания.

**Специальная физическая подготовка.** Этот раздел включает выполнение гимнастических и акробатических упражнений, прыжков, танцевальных шагов, комплексом танцевальных упражнений. Элементы и комплексы упражнений подбираются в соответствии

с возрастной категорией и физическими возможностями обучающегося. При необходимости обязательно включать в программу предварительное обучение подводящим упражнениям и упражнениям для развития координации, быстроты, гибкости, прыгучести и других физических качеств.

***Гимнастические упражнения и комплексы.***

1) Гимнастические упражнения

- \ - шаги с продвижением вперед на полупальцах стоя и в полуприседе;
- приставные шаги вперед (на полной стопе);
- шаги с продвижением вперед на стопе, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне;
- шаги в полном приседе;
- бег (по кругу, лицом вперед, спиной вперед);
- небольшие прыжки в полном приседе;
- отведение ног назад (или махи назад);
- наклоны туловища вперед, назад и в стороны в опоре на стопах или полупальцах;
- упражнение для стоп;
- упражнение для укрепления мышц ног и брюшного пресса;
- упражнения для разогревания позвоночника скручивания в стороны;
- упражнения для развития гибкости позвоночника;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для укрепления мышц бедер;
- упражнения для укрепления голеностопных суставов;
- подводящие упражнения к продольным шпагатам и непосредственно шпагаты;
- боковой шпагат и наклоны в стороны;
- равновесие – «Пассе»;
- наклоны туловища вперед в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперед горизонтально в опоре на гимнастическую стенку;
- равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед (горизонтально);
- упражнения для развития гибкости: «круглый» полуприсед, «Волна» вперед.

2) Гимнастические комплексы.

- общая разминка – формирование гимнастической осанки в положении стоя и при ходьбе, упражнения в ходьбе и беге, шаги в приседе, бег, небольшие прыжки;
  - партерная разминка – упражнения для стоп; для укрепления мышц брюшного пресса и спины; для развития гибкости позвоночника; для укрепления мышц бедер; для укрепления мышц рук;
  - разминка у опоры – упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы в хореографических позициях; наклоны и равновесие.
- Разучивание новых упражнений по видам разминки:
- общая разминка: бег, сочетаемый с круговыми движениями руками; приставные шаги вперед (на полной стопе) с круговыми движениями головы; приставные шаги в сторону на полной стопе, стоя лицом в круг, сочетаемые с наклонами в стороны; шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра; упражнения для голеностопного сустава («Крабик»);
  - партерная разминка: упражнения для стоп лежа на спине; для мышц брюшного пресса (угол); для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («Крестик»); для гибкости позвоночника («Жеребенок»);
  - разминка у опоры: «Стрела» («Тандю»); наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги; другая нога в сторону в опоре на гимнастическую стенку («Флажок в сторону»); равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед горизонтально («Флажок» вперед); наклон назад, стоя на коленях («Колечко»); приставные шаги в сторону

и «Шене» («Страусенок» у опоры); прыжки в VI позиции: ноги вместе 9 с прямыми и согнутыми коленями), «Разножка» 9вперед и в сторону), «Пружинка».

Выполнение упражнений на гибкость:

- наклон туловища назад в опоре на коленях («Колечко»);
- наклон туловища назад в опоре на животе («Запятая»).

3) Упражнения по видам разминки:

- партерная разминка: упражнения для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («Арлекино», «Циркуль»); упражнение для растяжки в боковой шпагат («Сороконожка»); упражнение для растяжки в боковой шпагат и мышц брюшного пресса («Каракатица»); боковой шпагат, наклоны в стороны («Коромысло»);

- разминка у опоры; растяжка с помощью руки в перед, назад («Росточек»); наклон назад из положения стоя («Арочка»); наклон назад из положения стоя в опоре на стопу одной ноги, другая вперед на носок («Вопросик»); прыжки в VI позиции; ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), «Разножка» на 45 и 90 градусов (вперед и в сторону), «Пружинка».

Упражнение для развития равновесия: обучение равновесию без опоры на полной стопе и на высоких полупальцах; равновесие «Арабеск» («Ласточка»).

Упражнения для развития прыгучести: «Кабриоль» (вперед, назад); «Ножницы» (вперед, назад); прыжки вперед с согнутыми во время полуповорота ногами: прыжок в группировке с полуповоротом всего тела толчком двумя ногами; прыжок в позиции «Арабеск»; прыжок «подбивной» толчком двумя ногами и с разбега; прыжок «шагом» толчком двумя ногами.

Упражнения для развития гибкости: наклон туловища назад в опоре на коленях («Колечко»); наклон туловища назад в опоре на коленях («Колечко»); наклон туловища назад в опоре на животе («Запятая»); стойка на предплечьях (ноги в различных позициях – «Свечка»).

Повороты: обучение поворотам в различных позициях (начинать с вращений всего тела в простейшей позиции).

4) Упражнения партерной разминки и разминки у опоры. Эти упражнения направлены на совершенствование мастерства юных гимнасток. Добавляются парные упражнения в различных комбинациях: лицом друг к другу, боком друг к другу, лицом к опоре, спиной к опоре.

#### ***Акробатические упражнения.***

- «Мост» и выход из «Моста» (упражнение для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса);

- стойка на лопатках «Березка»;
- стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;
- кувырки в сторону, вперед, назад;
- переворот боком – «Колесо».

Разучивание новых упражнений: «Мост» и вставание из этого положения (дети с хорошей координацией могут осваивать «Мост» в опоре на одной ноге), «Мост» на предплечьях, «Мост» на предплечьях с последующим переворотом назад в стойку на коленях; стойка на руках (ноги вместе, ноги в шпагат); переворот боком (дети с хорошей координацией могут осваивать переворот боком на одной руке и переворот боком с опорой на предплечья). Серии и комбинации из переворотов.

#### **Хореографическая подготовка**

Принцип обучения от простого к сложному.

В хореографическую подготовку входят:

- «Деми плие» - полуприседы в I и II хореографических позициях;
- приставные шаги в сторону;

- упражнения с предметами (мягкой игрушкой – для детей 6 лет, скакалкой, мячом) – правильное удержание предмета, передача предмета из руки в руку;
- ходьба в различном темпе (среднем, медленном, быстром) с музыкальным сопровождением, развитие синхронности темпа музыки и движения;
- упражнение на развитие метроритма: при ходьбе выполняются ритмические рисунки (по 2 такта) на понимание метра. Тренер-преподаватель вместе с учащимися отмечает хлопками, затем шагами каждую ноту, выделяет ритмический акцент сильным ударом ноги (2/4, 3/4, 4/4).

Задачами хореографической подготовки являются овладение детьми основными элементами хореографии (позициями и танцевальными шагами), а также воспитание музыкальности и выразительности движений.

Разучивание базовых элементов хореографии проводится у опоры. После освоения этих элементов хореографии проводится у опоры. После освоения этих элементов в занятия вводится обучение простейшим танцевальным шагам. В каждое занятие элементы хореографической и танцевальной подготовки вводятся постепенно в простейших соединениях: «полька», «галоп», «ковырялочка», русские танцы «Припадания», «Пяточки».

В процессе обучения дети должны научиться комбинировать различные танцевальные элементы и шаги, импровизируя под музыкальный фрагмент.

Совершенствование выполнения танцевальных элементов и шагов. Комбинации танцевальных упражнений с элементами гимнастики (акробатики). Упражнения классического экзерсиса у опоры и без нее. Элементы народного и жанрового танцев.

Воспитание музыкальности и выразительности движений. Ходьба в различном темпе в сопровождении музыки. Выполнение более сложных ритмов в 2-4 такта. Характер музыки, темп, форма музыкальных произведений. Динамика. Учет и определение индивидуальных способностей гимнасток при подборе музыкальных произведений для произвольных упражнений.

Сценические подготовки.

### **Работа с предметами**

Основной этап обучения работе с предметами заключается в формировании правильного удержания предмета в статическом положении тела и в движении.

Отработка техники передачи и удержания обруча, мяча.

Освоение техники передачи и удержания булавы; движений вращений скакалкой, обручем, булавами в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях; техники работы с мячом.

Выполнение подскоков с полным проходом во вращающуюся скакалку («Воробей» вперед) и серию высоких прыжков через скакалку («Астронавт»); многократного вращения на талии; серии отбивов мяча от пола.

Выполнение многократного вращения обруча на талии, руке, шее; серии отбивов мяча от пола.

Изучение техники вращения скакалки в вертикальной плоскости справа налево и наоборот («Восьмерка»); небольших бросков обруча в горизонтальной плоскости («Гарелочка»); бросков с переворачиванием обруча вокруг оси в полете («Вертушка»); переброски мяча с ладоней на тыльную сторону ладоней («Горячий колобок»); перекатов мяча по полу («Колобок» по полу); переката мяча по двум рукам на грудь («Колобок» по руке); переката мяча с ладони на грудь; вращение булавы (поочередное и одновременное) в боковой плоскости при положении рук вниз, вперед в вертикальной плоскости, в сторону в вертикальной плоскости; переброски булавы; работы с лентой – полный проход ленты в большие круги в лицевой плоскости, «Метелочка», «Спираль», «Змейка».

Совершенствование упражнений с предметами: скакалкой, мячом, лентой, булавами, обручем.

Выполнение комбинаций гимнастических упражнений с предметами.

Педагог в процессе занятий с предметами контролирует правильную осанку детей (вертикальное положение тела, развернутые и опущенные плечи, прямые локти и вытянутые стопы).

### Рекомендации по проведению

1.	Спортивные и подвижные игры, задания на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации движений), основ музыкальной грамоты: темп, ритм, мелодия, динамические оттенки.	Выполняются групповым методом, в виде эстафет, методом круговой тренировки
2.	Обще-развивающие (ОРУ) упражнения на все группы мышц: Упражнения на <b>развитие силы</b> мышц рук и кистей, силы мышц ног, туловища. Упражнения на <b>развитие быстроты</b> : бег на короткие дистанции, с изменением темпа и ритма	Сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, приседания, выпады, маховые движения в различном темпе и ритме Способствуют развитию скорости простой, сложной реакции
3.	<b>Упражнения на скоростно - силовые качества и прыгучесть</b> : скачки, подпрыгивания, различные виды прыжков, прыжки через скакалку, гимнастическую скамейку, мячи, на одной, двух ногах на месте с продвижением, выпрыгивание с различной силой толчка, на различную высоту с фиксацией остановки.	Выполнять на месте с продвижением, с разворотами, поворотами, в сочетании с танцевальными движениями в виде связок, соединений. Выполнять различные подвижные игры, сюжетные задания
4.	<u>Упражнения на гибкость</u> : на подвижность в тазобедренном суставах, позвоночнике: - <u>наклоны</u> вперед из и.п. стоя, сидя, назад в мост, в сторону - <u>выпады</u> вперед, назад, в сторону с различным положением рук, шпагатов; - <u>махи</u> по всем направлениям – вперед, в стороны, назад, - круговые движения туловищем с различной амплитудой, положением рук.	Все группы упражнений на гибкость выполняются в среднем темпе. - На «пассивную гибкость» - с помощью партнера, тренажеров, тренажерных устройств, - на «активную»- самостоятельно у опоры, без опоры, в партере. В различных сочетаниях, соединениях, связках.
5.	<u>Упражнения на равновесие</u> : ходьба на полупальцах, с высоким подниманием бедра, с остановкой на одной ноге; на уменьшенной опоре, в усложненных условиях: остановка после прыжков, поворотов и других динамических движениях с фиксацией остановки различной продолжительности.	Упражнения выполняются со зрительным и выключением зрительного анализатора. Упражнения выполнять в виде комбинаций, т.е. на месте и в движении в сочетании с различными видами ходьбы, бега, прыжками, поворотами (вращениями), под и без музыки,
6.	<u>Упражнения на выносливость</u> общую и специальную: различные виды бега от 1 мин. до 5-10 мин., спортивной ходьбы в сочетании с прыжками,	Дополнительно для развития в качестве домашних заданий назначать бег по пересеченной местности, плавание, рекомендовать езду на велосипеде и т.д.

	танцевальными движениями ( галоп, шаги польки, мазурки и др.)	
7.	<p>освоение техники основных базовых элементов:</p> <p>- <b>Волны, взмахи, пружинные движения.</b> Выполняются в положении рук в стороны, вверх, из различных и.п.</p> <p>- <b>Прыжки и различные виды подскоков,</b></p> <p>-Выполняются с дух ног, на месте, с поворотами на 180-360 градусов, со сменой ног, шагом, в кольцо, в шпагат и т.д.</p> <p>-Толчком с места, в различных сочетаниях и связках.</p> <p>-<b>Динамические и статические равновесия</b> Все виды равновесий выполнять с двух ног, на одной ноге</p> <p>- <b>Повороты (вращения)</b> выполняются на двух скрестно, переступанием, на одной ноге, на 180, 360, 540, 720 градусов</p> <p>- <b>Упражнения для формирования и коррекцию правильной осанки</b></p> <p>-<b>Акробатические и партерные упражнения.</b> Выполнение различных наклонов « мосты», глубоких выпадов, шпагатов. Переворотов вперед, боком с обеих ног; мост с одной ноги кувырки (вперед, назад, боком) стойки: на лопатках на груди на предплечьях переворот вперед на две ноги переворот вперед на одну ногу переворот назад</p>	<p>Данные упражнения обеспечивают необходимую специальную подготовку выполнения всех видов многоборья художественной гимнастики.</p> <p>Способствуют развитию скоростно-силовых качеств, специальной прыгучести, координационных способностей, общей и специальной выносливости.</p> <p>Упражнения в равновесии и поворотах требуют и тренировки вестибулярного аппарата, поэтому упражнения в равновесии и вращениях рекомендуется выполнять в усложненных условиях. Упражнения в равновесии переднем, заднем, боковом с различным положением туловища, в сочетании с другими элементами.</p> <p>Выполняются на основных базовых движениях (ходьба, наклоны, равновесия, повороты) с акцентом на положение рук, туловища) и специальных заданий у и без опоры.</p> <p>Разучивание сложных акробатических элементов выполняются с помощью тренера, партнера, тренажеров, тренажерных приспособлений, на ковровых покрытиях, матах. Разучивание и выполнение акробатических элементов выполняется после специальной разминке, т.е. на «разогретых мышцах».</p>
	<p>- Выполнение упражнений у станка и без опоры</p> <p><u>Структура классического урока:</u></p> <p>-деми плие и гран плие по 1,2 , 3 и 5 позициям (лицом и боком к опоре)</p> <p>-батманы тандю по 1 и 3 позиции, во всех направлениях;</p> <p>-батманы фондю в сторону;</p>	<p>Все комплексы упражнений хореографической подготовки выполняются по музыку.</p> <p>Комплекс упражнений Exercise (экзерсис ) выполняется в определенной у опоры ( станка) и по мере разучивания без опоры. Все упражнения классического эксерсиза</p>

	<p>-гран батман жете из 1 и 3 позиций ( крестом ) - пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами -адажио - соединение из поз, равновесий, поворотов, -маленькие хореографические прыжки по 1 и по 2,3 и 5 позициям;</p> <p>- элементы народных и историко - бытовых танцев (русский, гопак, казачек, полька, мазурка, вальс, танго);</p> <p>- элементы современных бальных танцев: самбо, румба, латина.</p> <p><b>- Партерная хореография:</b> Выполнение комплексов урока упражнений хореографии на ковре на основе упражнений классического</p>	<p>выполняются в определенной последовательности, вырабатывает силу ног, выворотность, эластичность мышц, связок, подвижность суставов, способствуют правильному формированию осанки</p> <p>Развивают пластичность, гибкость, координацию движений, танцевальность, артистичность, выразительность, музыкальность</p> <p>Главная цель: разучивание и закрепление элементов классического экзерсиса и снижение нагрузки на позвоночник</p>
1	малые и средние броски из-за спины, и ловля двумя одной кистью	Броски выполняются на различных движениях – шагах, беге, поворотах, равновесиях, прыжках
2.	малые и средние броски из-за спины, и ловля на тыльную сторону одной или 2-х кистей во время трудности тела.	Броски перед собой, из-за спины выполняются на различных движениях – шагах, беге, поворотах
3.	Серии мелких бросков разнообразных по способам, амплитуде типу ловли, или без ловли, направлениям.	Выполняются в соединении с другими элементами, танцевальных шагах. На всех ловлях обращать внимание на «прием» мяча ( с пальцев на ладонь)
4.	Ловля мяча кистями рук во время, после бросков, пассивного или активного отбива	На беге, танцевальных шагах, равновесиях
5.	Перекаты по рукам, 3-м частям тела, по полу	На беге, танцевальных шагах, равновесиях.
6	Серия перекатов по различным частям тела без трудности, свободный перекат по телу во время простого поворота,	Выполняются на месте, шагах в соединении с другими элементами
7	Движения в виде «восьмерки», «обволакивания» с изменением плоскости и широким движением туловища без трудности	Выполняются в соединении с другими элементами и танцевальными движениями и связками.
8	средние и высокие броски с различными способами ловли с отбивами	Выполняются на месте в движении на различных танцевальных шагах, на прыжках,
9.	Комплексы упражнений с мячом, включаются броски и ловли на различную высоту на месте и в движении, отбивы, перекаты	Выполняются для закрепления учебного материала
	<b>Упражнение со скакалкой.</b>	
1.	Специфические группы:	Выполняются с развернутой и скакалкой сложенной вдвое
2.	-И.п. скакалка в 2 кистях перед собой. Прыжки через развернутую скакалку, вращение вперед, назад.	Все упражнения со скакалкой способствуют развитию скоростно - силовых качеств, прыгучести,



	- Махи скакалкой сложенной вдвое сбоку, в лицевой плоскости, за спиной, на месте, прыжках, равновесиях	координационным способностям, выносливости
3.	- скакалка в двух руках вращение скакалкой над головой, в лицевой плоскости вперед, назад или в сторону,	Данные упражнения способствуют развитию координации: ловкости, ориентации в пространстве, во времени
4.	мелкие прыжки через скакалку - с двойным вращением	Развивают скорость простой и сложной двигательной реакции
5.	- Бросками и ловля скакалки двумя и одной рукой	Ловить скакалку, без касания пола, следить, чтобы скакалка не теряла плоскость
6.	броски одного конца (эшапе)	
7.	д - вращения скакалки сбоку, над головой, под ногами, за спиной	Можно выполнять с различной скоростью, ловить точно за концы
8.	• круговые вращения, покачивания перед собой, сбоку	На месте, с продвижением
9.	• движения в виде 8-ки • вуалеобразные движения	Выполнять правой и левой руками
10.	прыжки с 2-ным вращением скакалки вперед	Количество прыжков постепенно увеличивать
11.	• прыжки с 2-ным вращением скакалки назад	Количество прыжков и скорость вращения скакалки постепенно увеличивать
13.	прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед	Скакалка в одной руке, Выполнять правой и левой руками
14.	прыжки через вдвое сложенную скакалку назад, и др. варианты	Темп выполнения прыжков менять
15.	прыжки через вдвое сложенную скакалку под ногам «метелочка»	Скакалка в одной руке, Выполнять правой и левой руками
<b>Упражнение с обручем.</b>		
1.	махи одной и двумя руками во всех направлениях	Хватом обруча двумя руками снаружи и изнутри
2.	повороты и круги обруча	Перед собой, сбоку
3.	. перекаты обруча по полу	На беге, танцевальных движениях, в различных направлениях
4.	Вертикальные поворота обруча, вращение обруча	Правой и левой руками в лицевой плоскости, сбоку на полу на месте с продвижением на танцевальных движениях
5.	бросок обруча верх в вертикальной и горизонтальных плоскостях	На различную высоту, правой и левой руками, следить за правильной ловлей (хватом снизу, чтобы не было захвата).
	. бросок обруча с вращением вверх по вертикальной оси	На месте или в движении следить за правильной ловлей
	восьмерки обручем перед собой	Выполнять обеими руками на месте и с продвижением
	один прыжок или комбинация (2-3 простых прыжка) с трудностью или без	
	проход в обруч каждый раз через вращающийся ( т.е. на кате по полу	На месте, на беге, после обратного ката

	передача обруча в различных вариантах в одну, две руки	над головой под ногами во время , сбоку, во время бега
<b>Упражнения с булавами.</b> (Для девочек 6-7 лет рекомендуются малые булавы).		
	Махи, круги перед собой, над головой, сбоку	Выполнять с малой и большой амплитудой
	Постукивания, передачи булав из руки в руку	Развивают координационные способности: ловкость Выполнять в различном темпе, ритме, танцевальных движениях
	Бросок одной, двух булав передача из руки в руку, другой под ногами	Выполняются в различном темпе, вариантах, по мере закрепления бросковых движения и правильной ловли
	маленькие или средние броски из-за спины в одну, две руки	Развивают координационные способности: ловкость, двигательный ритм и темп
	Вращения вперед, назад простые, ассиметричные булав, в различных плоскостях	С различной скоростью, на шагах, беге, базовых элементах
	Мельницы простые	Выполнять в различном темпе, на шагах, беге, базовых элементах
<b>Упражнения с лентой</b> (для детей 6-7 лет, длина ленты 2-3 м)		
	Махи лентой выполнять перед собой, в лицевой, в боковой плоскостях на месте и с продвижением, на различных шагах	Выполнять правой и левой руками, следить за рисунком ленты при выполнении
	Круги малые, средние, большие Выполнять правой и левой руками, перед собой, сбоку	Следить за рисунком ленты, чтобы лента не касалась тела и ковра
	Змейки на месте, вокруг себя, в движении, в соединении с другими элементами	Выполнять обеими руками, на полу, по воздуху, следить за рисунком, высотой и количеством «гребней» змейки
	Спирали на месте, в движении, в соединении с другими базовыми элементами	Выполнять обеими руками, следить за рисунком, высотой и количеством «кругов» змейки
	Восьмерки, четко выполнять рисунок и законченность движения.	Выполнять на месте, в движении, в соединении с другими элементами.

### **Организация учебно - тренировочных занятий по методу сюжетно- ролевого сценария.**

Одним из современных направлений организации тренировочного процесса является проведение тренировочных занятий, особенно в группах СО, начальной подготовки, по методу «сюжетно- ролевого сценария». Такое тренировочное занятие формируется на основе новых требований к проведению занятий урочного направления, способствует развитию творческой активности, воспитывает дисциплину, ответственность, по пятиблочному типу, включающего:

педагогическую интригу и 5 – блочную структуру занятия:

**1 блок – информационный** (или мотивационный блок). Проводится организация занимающихся, Важно нетрадиционно активировать их внимание и сознание, создать положительный психологический настрой, объяснить содержание «развивающего и игрового» занятия. Важно создать педагогическую интригу.

**2 блок – подготовительный**, включает: ОРУ и игровые задания обеспечить последовательность увеличения интенсивности нагрузки, исключить чрезмерные нагрузки и обеспечить постепенную соразмерную мобилизацию всех систем организма. Упражнения начинают с разминки верхних отделов тела, далее включая нижележащие отделы, постепенно наращивая темп и физическую нагрузку и плавно перейти к 3 блоку основной (образовательной) части занятия.

**3 блок - образовательный**, решаются задачи по обучению двигательным действиям, укреплению опорно - двигательного аппарата к ним относятся: общие и специальные упражнения, развивающие опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую и дыхательную системы, формирование упражнения динамического и статического стретчинга для развития эластичности связок и подвижности суставов, силы мышц, умению управлять движениями .

**4 блок - заключительный**. Основными упражнениями в заключительной части являются:

- любые варианты ходьбы; выпады, наклоны
- танцевальные движения под музыку в спокойном, плавном темпе;
- упражнение на восстановление дыхания и расслабления;
- физические упражнения динамического стретчинга и упражнения на силу мышц спины и брюшного пресс, игры на внимание.

Подбор упражнений будет зависеть от цели и задач занятия.

**5 блок - итоговый**. Анализ занятия в целом, выставление оценок, домашние задания

### **Требования к экипировке, спортивному инвентарю, оборудованию.**

Основные критерии требования к экипировке, спортивному инвентарю, оборудованию определяются государственными стандартами, нормативными документами, действующими правилами соревнований и выпускающими фирмами. К основным относятся безопасность инвентаря здоровью занимающихся, соответствие размеров мяча, обруча, булавы антропометрическим показателям (возрасту, росту, разрядным требованиям).

### **Соблюдение техники безопасности.**

На тренировках как комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма применяется профессиональная страховка и помощь.

#### Общие требования соблюдения техники безопасности:

- к тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям художественной гимнастикой;
- при осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- перед началом учебных занятий спортивный зал необходимо проветрить, ковровое покрытие вычистить, пропылесосить;
- запрещается находиться в зале и начинать учебно-тренировочные занятия без тренера – преподавателя;
- входить в спортивный зал разрешается только в присутствии тренера – преподавателя;
- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура не ниже 15-17°С;
- спортсменки допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме. Недопустимы все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т. д.;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен выявить любые, даже незначительные

отклонения в состоянии здоровья обучающихся, с последующим их освобождением от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

Требования техники безопасности во время занятий:

- тренер - преподаватель обязан соблюдать за дисциплиной на протяжении всего тренировочного занятия, добиваться четкого выполнения своих требований и указаний, - осуществлять контроль за действиями гимнасток, четко распределять последовательность выполнения индивидуальных заданий Тренер обязан проверить состояние предметов, их местонахождение;
- при появлении во время занятий боли, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

Требования техники безопасности после окончания занятий.

После занятий все спортивные снаряды должны быть аккуратно поставлены или положены в места их хранения.

В раздевалке при спортивном зале переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).

**Подведение итогов, показательные выступления и тестирование.**


В конце учебного года подводятся итоги, проводятся показательные выступления, на которых обучающиеся демонстрируют разученные упражнения и их комбинации, участвуют в соревнованиях.

Тестирование обучающихся спортивно-оздоровительных групп проводится два раза в течение учебного года:

- базовое тестирование – сентябрь;
- промежуточное – декабрь;
- контрольное тестирование – апрель.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	результат
Гибкость	И.П. – сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	«5» – плотная складка, колени прямые «4» – при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые «3» – при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. – лежа на животе «Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	«5» – касание стопами лба «4» – до 5 см «3» – 6-10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	«5» – 45° «4» – 30° «3» – 20°
Координацию	Равновесие на одной, другую	«5» – удержание положения в течение

<p>нны способности</p>	<p>согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны</p> 	<p>6 секунд «4» – 4 секунды «3» – 2 секунды Выполнять с обеих ног</p>
<p>Скоростно-силовые качества</p>	<p>Прыжки толчком двух ног</p>	<p>Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок)</p>

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

Успешная сдача данного комплекса нормативов может считаться действительной для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе в группы начальной подготовки.

Так же при успешной сдаче данного комплекса, по желанию обучающегося, он может остаться на повторное обучение по данной Программе.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения (на следующий этап обучения) производят решением педагогического совета при соответствии следующим требованиям:

- соответствие возраста для перевода в образовательные группы,
- выполнение нормативных показателей общей и специальной физической подготовки, для зачисления на этапы предпрофессиональной программы (Приложение № 2);
- выполнения разрядных требований и освоения элементов технической подготовленности.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев А.В., А.М. Гонопольский. Спортивная психотерапия.- М.- 2008.- 380 с.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта.- Минск: Олимпийская литература.-2004.- 187 с.
3. Конова Я.Х. Тренинг уверенности для юных спортсменов и подростков, Краснодар, 2005, - 31 с.
4. Винер-Усманова И. А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике: автореферат дис. ... доктора педагогических наук: 13.00.04/ Санкт -Петербург, 2013.- 35 с.
5. Гожин В.В. Формирование состояния боевой готовности спортсменов – единоборцев. Монография / В.В. Гожин, В.Д. Демнтьев, С.В. Сизяев. – М.: Физическая культура, 2009. – 240 с.
6. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов / Г.Б. Горская // Труды научно – исследовательского института проблем физической культуры и спорта. Том 12. – Краснодар, 2010. – 110с.
7. Губа В.П. Инновационные основы тренировочного процесса юных спортсменов. Инновационные технологии в спорте высших достижений. – ФГУ СПб. НИИФК. – 2011. С.
8. Дегтярев Е.А. Управление современной школой.- Педагогика здоровья.- Изд. Учитель. ИПК Ростов на Дону.- 2005.- 224 с.
9. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет. \ метод. разработки для тренеров.- М.- 37.с.
10. Плешкань А.В., Говорова М.А. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике Учебное пособие.- М. – 2001.
11. Плешкань А.В - Особенности специализированного питания в художественной гимнастике.- Москва, 2006.-с 45 с.
12. Плешкань А.В. Актуальные проблемы современной системы подготовки в художественной гимнастике.- \ уч. пособие.- Краснодар, 2010.-86 с.
13. Плотникова А.И., Плешкань А.В., Полионова Т.Н. Инновационно- оздоровительные технологии в системе подготовки высококвалифицированных акробатов и гимнасток. Краснодар.- 2003.- 75 с.
14. Правила соревнований по художественной гимнастике 2013- 2016.
15. Федеральный стандарт спортивной подготовки по художественной гимнастике (Приказ от 5 февраля, 2013 г.)
16. Хекалов Е.М. «Неблагоприятные психические состояния спортсменов их диагностика и регуляция».- М.- 2004.- 65 с.
17. Художественная гимнастика.- Учебник ( под редакцией Л.А. Карпенко). - СПб , 2003.-с. 382.

**Физиологические особенности основных систем организма детей и подростков**

№\п	Функциональные системы	4 – 7 лет Первое детство	8-12 лет Второе детство	13 -16 лет Подростковый возраст ( период полового созревания)	Юношеский возраст (16-20 лет - девушки, 17 -21 - юноши)
1.	ЦНС – центральная нервная система	Продолжается созревание ЦНС, коры больших полушарий, стабилизация альфа – ритма. После 5 лет восприятие словесной информации и внушение. Возрастает сила и подвижность нервных процессов. К 7 годам идет созревание лобного отдела больших полушарий, Ребенок может удерживать программу действий, создаются условия для формирования и шлифовки двигательных умений и навыков. Доверчивы, оптимистичны, эмоции сиюминутные.	Прогрессирует созревание ЦНС, реагирование организма на биологическую и социальную среду. Дети 8-12 лет легко возбудимы, неуравновешенность сочетается с безрассудными и смелыми поступками. Способны логически мыслить, сопоставлять факты, события. К 8 годам способны к словесной инструкции. Двигательная область коры больших полушарий как у взрослых. Управление точною движениями идет по механизму кольцевого регулирования с участием проприорецептивной связи	В подростковом возрасте идет формирование личности. Отмечается высокая подвижность н.с.. Повышенная реактивность, эмоциональная неуравновешенность, необоснованность колебаний настроения. Отчужденность от родителей, переориентация на мнение сверстников. Улучшается корковый контроль за двигательными действиями, двигательной деятельностью	В этом возрасте продолжается созревание основных зон коры больших полушарий. В нервных клетках идет накопление РНК, обеспечивающих свойства памяти. Степень зрелости ЦНС обуславливает надежность функциональных отправлений 2-й сигнальной системы, абстрактное мышление, образование условных рефлексов на основе экстраполяции. Сокращается ЛВДР. Мозг достигает максимальной массы в 20.у мужчин в 35 лет
2.	Изменение длины и массы тела	В данный период наступает полуростовой скачок, постоянным фактором роста является соматотропин,	В период второго детства замедляются темпы роста. Отмечаются различия и особенности в развитии девочек	Темпы роста велики, идет период полового созревания, усиленно выделяется гормон роста Темп движений	Рост организма контролируется ЦНС, гормональной деятельностью желез внутренней секреции,

		он выделяется в основном ночью	и мальчиков. Наибольший темп прироста длины у девочек, у мальчиков значительно увеличивается обхват грудной клетки (11-13 лет)	возрастает с 7 летними в 1,5 раза достигает верхних границ. У мальчиков отмечается максимум прироста массы тела	усиливается деятельность роста гормон тироксин. Соматотропные гормоны - соматотропин и тироксин контролируют обменные процессы и иммунную систему. Повышается их содержание в крови.
3.	Опорно-двигательный аппарат	Формирование нормального акта ходьбы совершенствуется. Рецепторная коррекция между движениями рук и ног проявляется в 4-5 лет, в 5-6 лет формируется симметричная коррекция движений. Укрепляется костная ткань, клетки ее в процессе роста отмирают и активно заменяются.	В этот период формируются сложно координативные механизмы, двигательная активность, способность к длительной динамической работе повышается. В этом возрасте начинают развиваться более сложные механизмы центральных команд, обеспечивающие точное воспроизведение быстрых движений.	К 13 годам кости таза приобретают прочность, готовность к большим физическим нагрузкам. К 14 – координация движений, темп, ритм, чувство времени значительно развиваются и достигают максимума. Нарастает мышечная масса и сила. Наибольший прирост к 14 -17 г. Прекращается усиленный рост размеров грудной клетки. Укрепляются дыхательные мышцы	Завершение окостенение скелета (16-20-девушки, юноши 18-20 г.) заканчивается развитие большинства функциональных систем. Увеличивается толщина костей. Нарастает мышечная масса, совершенствуется нервная регуляция мышц. Эффективны упражнения с динамическими и пульсирующими нагрузками (подскоки, прыжки плавание)
4.	Нервно-мышечный аппарат				
6.	Сердечно-сосудистая и Кровеносная системы	Повышается уровень морфо-функционального созревания СС и ДС. Рост сердца уступает увеличению емкости его полостей. Величина сердечного	В 8-9 лет по сравнению с 1 периодом детства основной обмен снижается, Возраст-ная гипертрофия миокарда приводит к увеличению мышцы сердца. В 10-	Увеличивается мощность сердца, отмечается экономичность в его деятельности, урежение ЧСС. Мышечная масса сердца растет за счет утолщения задней стенки левого желудочка.	Отмечается экономичность роста сердечной производительности осуществляется за счет увеличения ударного объема крови Увеличение МОК



		выброса небольшая. Просвет капилляров широк, интенсивность кровотока 120мл\ мин, скорость кругооборота 14 сек. АД 90\50 мл.рт.ст.	11 лет - 112 г., 11 - 12 лет - 127 г., что обеспечивает надежность нагнетательной способности сердца	Увеличивается сердечная производительность. Объем сердца в 13-15 лет колеблется от 433 до 500 см. При достаточном темпе роста объема сердца отстает, отмечено увеличение просвета, что является причиной повышенного АД	определяется величиной систолического объема, что увеличивает прирост АД-фактора «подвоза» крови к тканям. АД в 16-17 лет- 106 - 117: диаст. + 60-70. ЧСС в 16 лет =62-75, в 17- 18 лет -70-72
7.	Дыхательная система	Заканчивается формирование легочной ткани. Растут размеры легких, функциональные показатели кардиораспираторной системы. ЧД -23, ЖЕЛ-1200мл. МОД-3200с	Происходит увеличение легочных объёмов и грудной клетки:МОД-3,8-4 л., ЖЕЛ 1,8 -3,4	За счет роста развития эластичной ткани дыхательных мышц повышается мощность Д.С. В 11- 14 лет объем легких, кол- во гемоглобина и эритроциты увеличивается в два раза.	Функциональные показатели дыхания: МОД, ЖЕЛ достигают уровня взрослого человека
8.	Эндокринная система	Отмечается активность 3 желез: щитовидной, вилочковой и шишковидной. Резко повышена активность передней доли гипофиза, обеспечивающая линейный рост. Активность щитовидной железы направлена на формирование и рост тканей, костей, развитие ЦНС, активизацию окислительных ферментов.	Эндокринный статус организма возрастает, повышается чувствительность желез внутренней секреции к тропным гормонам, повышается роль биогенных гормонов-адреналина допами на- секреторных продуктов симпатической адреналовой системы, идет резкая мобилизация энергетических ресурсов организма. Рост и	Рост обеспечивается гормонами гипофиза (соматотропин), щитовидной, надпочечников поджелудочной желез. У мальчиков андрогены надпочечников влияют на развитие 2-х половых признаков сперматогенез, мутацию голоса У девочек половое созревание - появлении менструации. Гормоны	Юношеский возраст не рассматривается как полная зрелость, что связано с наличием ряда «слабых» сторон, к ним относятся барьерная функция печени, низкие темпы становления системы крови.

		Вилочковая железа поддерживает высокий уровень иммунитета, стимулирует рост половых желез, эпифиз, регулирует водный и солевой обмен. Имеется склонность к гипогликемии при недостаточном поступлении глюкозы с пищей, что связано с низкой мобилизацией глюкозы из печени, с повышенной утилизацией её тканями. Необходимо учитывать в плане исключения напряженные длительные нагрузки	изменение структуры тела происходит под влиянием соматотропина и инсулина. Динамика гормональной активности обходится без скачков и секреция гормонов стабильна.	щитовидной железы (тиоксин, триодотероксин) усиливают окислительные процессы. Неблагоприятные факторы среды - психический стресс, нарушение режима дня, мышечные перегрузки оказывают тормозящее влияние на реализацию генетической программы роста и развития организма в целом. Под влиянием гормональной активности отмечается повышение возбудимости ЦНС, снижается координация. ЦНС подростков	
10	Иммунная система	Не сформирована	Слабо сформирована,	Имеются защитные функции организма	Сформирована, но необходимо совершенствовать.

## Приложение № 2

### Рекомендации по организации сбалансированного питания.

Ежедневно по утрам взвешиваться для мобилизации и контроля.

В питании отдавать предпочтение:

- **молочнокислым продуктам**, обязателен творог, кефир, простокваша, ряженка
- **овощам** – капуста, свекла, салат, морская капуста, кабачки, баклажаны, перец, огурцы, помидоры, петрушка;
- **фруктам** – яблоки, сливы, лимоны, гранат, вишня, черешня, абрикосы, кислый виноград, апельсины;
- смородина, крыжовник, облепиха, калина, шиповник;
- нежирные отварные сорта мяса и рыбы;

3. Ежедневно натощак пить «тонизирующий напиток» - 0,5-1 стакан горячей воды + 1 чайная ложка меда или фруктозы+ сок из 0,5 лимона (или витамин «С»);
  4. Прием пищи 4 раза в день: в 7 или 8 утра, в 13, 16 и не позже 18-19 часов.
  5. Обязательно включать в рацион продукты богатые белком – рыбу, мясо нежирное, яйца, сыр, творог.
  6. Создание чувства сытости с помощью малокалорийной пищи, но значительной по объему (сырые овощи и фрукты).
  7. 1 раз в неделю устраивать молочные или фруктовые разгрузочные дни.
  8. Ограничить в питании животные жиры, соленую рыбу, мясо, прием сладостей, пирожные, сдобные булки.
  9. съедать в день не менее 800-900 г., овощей и фруктов, причем половину должна составлять капуста и яблоки
  10. В сутки пить жидкость в расчете 30 мл. на кг. массы тела. предпочтение отдавать - натуральным фруктовым и овощным сокам, талой 2 структурированной ) , минеральной столовой не газированной воде.
- Не пить сладкую воду, типа «фанта, кола», сладкие соки, заменить их на овощные – морковные, капустные, тыквенные, сливовые и т.д.

**Витамины** и витаминные препараты рекомендуется включать в рацион питания, особенно в зимнее - весенний период и в период подготовки к соревнованиям ( 3-4 недели во время прима пищи и за 30 минут перед физической нагрузкой). Основные их витаминных препараты: витамин «С» (аскорбиновая кислота), витамины группы А,В,Д, Е,Р, содержащиеся в поливитаминных комплексах: Аевит, комплевит, алфавит. Асковит, триавит, в продукции разработанной отечественными производителями « фруктовая энергия - в виде фрутеллада- черная смородина, лесные ягоды, чернослив, яблочные чипсы, сухарики спортивных напитков, например «Солстик», «Олимпиада» и мн. др.

### Приложение 3

#### Памятка для тренера в дни соревнований.

1. Создать условия для ОБС (оптимального боевого состояния) спортсмена
2. Дать конкретные указания для подготовки к соревновательной деятельности, (строго индивидуально).
3. Уверенность в себе - осанка, настроение, улыбка, доброжелательность, целеустремленный взгляд.
4. Душевное равновесие.
5. Умение радоваться успехам своих спортсменок и соперниц.
6. Уметь сопереживать, сочувствовать.
7. Быть доброй и справедливой, в меру требовательной.
8. Умело манипулировать тембром голоса.

### Приложение 4

#### Памятка по психологической подготовке спортсмена

1. Установка на участие в соревнованиях:
  - Уверенность в своих силах.
  - Стремление до конца уверенно и целенаправленно бороться.
  - Оптимальный уровень эмоционального возбуждения.
  - Высокая помехоустойчивость.
  - Способность произвольно управлять своими действиями, поведением.
  - Перед соревнованиями необходимо вместе с тренером составить план выступления, результат.

- Вечером за 1-2 час. До сна лежа – идеомоторно (мысленно) повторить 2 – 3 раза предстоящий вид программы. Утром повторить в снопоподобном состоянии (так во все дни соревнований).

- Придя в зал гимнастка должна «Размяться» и разминкой создать психо-функциональную готовность (пульс 120-140 в мин.).

Мотивация только на успех, а не на избежание неудач. Гимнастка должна быть уверенной в себе, в команде, проявлять активность в самоподготовке к соревновательной деятельности.

Саморегуляция. Задать себе 5 вопросов и дать ответы:

- Как я стою?

- У меня красивая осанка!

- Какая мимика?

- Уверенная улыбка на лице.

- Как я дышу.- Четко, глубоко и спокойно.

- Какой у меня пульс? Соревновательный пульс 130 -140 в мин.

- Нет ли дрожи?

Абсолютна готова и уверена в себе!

6. После разминки встать и мысленно начать подготовить себя к выходу на площадку.

(До вызова выполнить композицию 1-2 раза, подготовить предмет, руки).

7. После вызова следует самоприказ: «Я готова, я спокойна, я иду».

## Приложение 5

### Медико – биологические средства восстановления


№	Содержание	Часы, дозировка	Ответственный
1	<b>1. Психолого-гигиенические</b> Водные (гидропроцедуры) Утром – обтирание, обливание Днем – контрастный душ Вечером (перед сном) – теплый душ Бассейн – 1-2 раза в неделю. Сауна 1-2 раза в неделю. Гидромассаж t 30-32 градуса	7-8 час.  12, 14ч. 22-23 ч.  2-3 захода по 10-15 мин.	спортсмен  Врач-тренер  По назначению врача
2	<b>Различные виды массажа</b> Ручной массаж . Комплексный массаж Самомассаж (перед занятием)	Не позднее 20 ч.	Массажист, спортсмен тренер
3	<b>Сеансы психокоррекции:</b> Аутотренинг Ментальный тренинг	Групповые и индивидуальн ые занятия	, психолог Тренер, спортсмен
4	<b>Аэризация:</b> Утром – оздоровительная ходьба или бег 20-30 мин. и дыхательная гимнастика Вечером - терренкур	20-30 мин.	Тренер, спортсмен
5	Рациональное сбалансированное питание, углеводно-белкового содержания – мясо, говядина, рыба, яйца, печень, фрукты, салаты, натуральные овощные и фруктовые соки	4-5 раз	Врач, тренер

6	Питьевой режим – из расчета 30 мл на 1 кг. массы тела. Утром - 1 стакан горячей воды, перед тренировкой напиток бодрости (1 ст. воды –+сок лимона,+ 1 ч.л. меда + витамин «С») или вод Минеральная вода без газа, натуральные овощные и фруктовые соки Овощи, фрукты 500-600 г.в сутки		Тренер, спортсмен
7	Организация рационального ночного сна	8-9 час ( с 22 -7.00)	Спортсмен, тренер
8	2.Педагогические средства .восстановления Организация активного и пассивного отдыха: Спортивные и подвижные игры, чтение книг, аэронизация, ходьба, прогулки в хвойных аллеях, лесной зоне, около водоемов	На тренировках и вне занятий	Тренер, спортсмен
9	Организация интеллектуальной подготовки: Воспитание чувства ответственности и коллективизма , уважения Ведение «дневника тренировочных занятий»	систематическ и	Тренер, спортсмен
10 11 12 13	3.Медико-биологические средства Витаминотерапия Адаптогены Физиопроцедуры Контроль за динамикой вес а- (взвешивание до и после занятия)	2-3 раза во время еды, по назначению врача	Врач, тренер спортсмен
14 15 16 17	Организация оперативного контроля- динамика пульса: до тренировки, после выполнения максимальной нагрузки и после тренировки Ведение карт самоконтроля САН Определение подвижности нервных процессов: двигательного темпа (теппинг - тест за 5 с.) Проба Ромберга 2 и 3.	УТЗ  До и после УТЗ	Врач, спортсмен

### Приложение № 6



Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки




Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	результат
Гибкость	И.П. – сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	«5» – плотная складка, колени прямые «4» – при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые «3» – при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. – лежа на животе	«5» – касание стопами лба

	«Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	«4» – до 5 см «3» – 6-10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	«5» – 45° «4» – 30° «3» – 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны 	«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 (легкость прыжка, толчок)

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации)

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 одноименной рукой «1» - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» – выполнение шпагата по одной прямой «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» – до 10 см от линии до паха «2» – 10 - 15 см от линии до паха «1» – 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях  И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2-3 фиксация положения 4 – И.П.	«5» – плотная складка, локти прямые колени вместе «4» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» – наклон назад, руками до пола «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» И.П. – основная стойка 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения 8 – И.П. 	«5» – мост с захватом руками за голень, плотная складка «4» – мост с захватом «3» – мост вплотную, руки к пяткам «2» – 2 – 6 см от рук до стоп «1» - 7 – 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд «5» – 10 раз «4» – 9 раз «3» – 8 раз «2» – 7 раз «1» – 6 раз

Силловые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа 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 «2» - руки точно вверх «1» - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	«5» – 20 раз за 10 секунд «4» – 19 раз «3» – 18 раз «2» – 17 раз «1» – 16 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие «захват»  И.П. – стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец. Тоже упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» – 8 секунд «4» – 7 секунд «3» – 6 секунд «2» – 5 секунд «1» – 4 секунды
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад  Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 5 секунд	«5» – «рабочая» нога выше головы «4» – стопа на уровне плеча «3» – нога на уровне 90° «2» - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога

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






## Приложение № 8

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 50 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	«5» – плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками «4» – 1 - 5 см от пола до бедра «3» – 6 - 10 см от пола до бедра «2» – захват только одноименной



		рукой «1» - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» – выполнение шпагата по одной прямой «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» – до 10 см от линии до паха «2» – 10-15 см от линии до паха «1» – 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях  И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения 4 – И.П.	«5» – плотная складка, локти прямые колени вместе «4» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» – наклон назад, руками до пола «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» И.П – основная стойка  1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения 8 – И.П.	«5» – мост с захватом руками за голень, плотная складка «4» – мост с захватом «3» – мост вплотную, руки к пяткам «2» – 2 – 6 см от рук до стоп «1» - 7 – 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 15 секунд «5» – 14 раз «4» – 13 раз «3» – 12 раз «2» – 11 раз «1» – 10 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе  1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз – за 10 секунд «5» - до касания ног, стопы вместе «4» - руки параллельно полу «3» - руки дальше вертикали «2» - руки точно вверх «1» - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	«5» – 39 - 40 раз за 20 секунд «4» – 38 раз «3» – 37 раз «2» – 36 раз «1» – 35 раз

<p>Координационные способности: статическое равновесие</p>	<p>Равновесие «захват» И.П. – стойка, руки в стороны </p> <p>Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец Тоже упражнение с другой ноги</p>	<p>Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» – 12 секунд «4» – 11 секунд «3» – 10 секунд «2» – 9 секунд «1» – 8 секунд</p>
<p>Координационные способности: статическое равновесие</p>	<p>Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад </p> <p>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 бедер, завернутая опорная нога</p>
<p>Координационные способности: статическое равновесие</p>	<p>Переднее равновесие Выполняется на полупальце,  с правой и левой нога Фиксация положения 6 секунд</p>	<p>«5» – амплитуда – 180° и более, высокий полупалец «4» – амплитуда 180°, положение корпуса ниже вертикали «3» – 160 -135° «2» – неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда</p>
<p>Вестибулярная устойчивость</p>	<p>Переворот вперед </p> <p>Выполняется с правой и левой ноги</p>	<p>«5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона «4» – недостаточная амплитуда «3» – нет фиксированной концовки элемента «2» – амплитуда менее 135°</p>
<p>Вестибулярная устойчивость</p>	<p>Переворот назад Выполняется с правой и левой ноги</p>	<p>«5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация шпагата  «4» – недостаточная амплитуда «3» – нет фиксированной концовки элемента «2» – амплитуда менее 135°</p>

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