

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПЕРВОМАЙСКОГО РАЙОНА ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» № 6

Принято на заседании
педагогического Совета
протокол № 1
28.08.2015 год

УТВЕРЖДАЮ
замдиректора МБУ ДО ДЮСШ №6
О.В.Белоконова
Пр. № 12 от 1.09.2015г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Срок реализации программы: 10 лет

Авторы-составители:
Малецкая М.Н. – директор;
Белоконова О.В. – заместитель директора по УСР;
Кондратьев Е.Н. – старший тренер- преподаватель;
Котельницкая Н.Н. – тренер-преподаватель;

Рецензент:

С.Н.Пожидаев
Кандидат педагогических наук,
доцент

г. Ростов-на-Дону
2015 г.

Содержание

I. Пояснительная записка

- 1.1. Характеристика вида спорта – Художественная гимнастика. Отличительные особенности спортивной акробатики.
- 1.2. Специфика организации тренировочного процесса.
- 1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки (этапы, периоды). Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах.

II. Учебный план

- 2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.
- 2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде.
- 2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения.

III. Методическая часть

- 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовк
- 3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.
- 3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок.

IV. Система контроля и зачетные требования

- 4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.
- 4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.
- 4.3. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

V. Информационное обеспечение программы

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Характеристика вида спорта – художественная гимнастика. Отличительные особенности художественной гимнастики.

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

В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. При групповых выступлениях используются 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 усиленно 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 девочку 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.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса.

Учебный год в ДЮСШ начинается с 1 сентября. Тренировочный процесс планируется с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий и в соответствии с учебным планом. Учебный план рассчитан на 52 недели занятий.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные занятия, теоретические занятия, тестирование, участие в соревнованиях различного уровня, работа по индивидуальным планам.

Расписание занятий составляется администрацией по представлению тренера - преподавателя с учетом расписания занятий в ДЮСШ, возраста, этапа подготовки обучающихся.

Тренировочные занятия проводятся в специально оборудованных гимнастических залах. Для занятий физической и технической подготовкой гимнасток требуется спортивная площадка 12х12м окаймленная белой лентой, за которой необходим запас 1-2м по периметру), с высотой потолка не менее 10м.

Тренировочный процесс построен таким образом, что для каждого года обучения предлагается новый материал с закреплением предыдущего.

На начальном этапе многолетней подготовки в художественной гимнастике главной целью является выявление способных детей и осуществление начальной подготовки. Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер, преобладают игровые занятия.

Для тренировочного этапа характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, возрастает доля индивидуального подхода в развитии двигательных способностей, составлении соревновательных программ. Большое значение приобретает словесный метод обучения, а так же самостоятельная работа и домашнее задание.

На этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется переход от умеренных технических требований к сложным и сверхсложным элементам, наращивается скоростно-силовая подготовка. Возраст обучающихся на этом этапе совпадает с пубертатным периодом – подростковым возрастом. Подростковый возраст характеризуется интенсивным ростом, повышением обмена веществ, перестройкой всех систем организма. Нередко появляется необходимость борьбы с излишним повышением массы тела. Необходимо учитывать этот момент в построении учебного процесса. В связи с увеличением соревновательной практики требуется уделить больше внимания психологической подготовке и восстановительным мероприятиям.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед (15-20 мин.), при проведении которых желательно использовать наглядные пособия, просмотр соревнований и изучение видеозаписей.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, оказанию первой помощи, применению восстановительных средств и психологической подготовке проводят специалисты (врач, психолог, массажист).

Для обучающихся групп совершенствования спортивного мастерства проводится индивидуальная работа с тренером-преподавателем.

При подборе общеразвивающих и специальных упражнений следует учитывать, что воздействие упражнений зависит от количества повторений (или длительности применения упражнения), изменения темпа или ритма, изменения исходных положений; условия форм движений; применения дополнительных отягощений; использование различных условий внешней среды.

Для повышения заинтересованности и роста технической подготовленности обучающихся рекомендуется вводить контрольные нормативы по технике выполнения упражнений и проводить соревнования на лучшее их выполнение.

Тренировочные занятия, посвященные общей и специальной физической подготовке, рекомендуется проводить во все периоды учебного года, и в особенности в подготовительном и переходном. Элементы техники следует выполнять в сочетании с различными акробатическими упражнениями, это будет способствовать развитию координации, ловкости, гибкости. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерными напряжениями и задержкой дыхания.

При проведении тренировочных занятий, после общей разминки, целесообразно проводить индивидуальную разминку длительностью в 5-6 мин. Необходимо научить гимнасток проводить индивидуальные разминки, с которых начинается тренировочное занятие.

1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки (этапы, периоды). Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах.

Структура системы многолетней подготовки лиц, занимающихся художественной гимнастикой в включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки, в рамках которого формируются группы начальной подготовки (далее – ГНП). На этапе НП выделяют два периода: до года, свыше года.

В задачи этапа начальной подготовки входит систематическое занятие спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, привлечение к регулярным занятиям художественной гимнастикой, определение дальнейшей спортивной специализации.

2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации), в рамках которого формируются тренировочные группы (ТГ). В тренировочном этапе выделяется два периода: до двух лет и свыше двух лет.

Задачами тренировочного этапа является улучшение состояния здоровья спортсменов, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по виду спорта художественная гимнастика.

3. Этап совершенствования спортивного мастерства, в рамках которого формируются группы совершенствования спортивного мастерства (ГССМ).

Основными задачами этапа совершенствования спортивного мастерства следует считать специализированную спортивную подготовку с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд г. Ростова-на-Дону и Российской Федерации.

Каждый из этапов многолетней подготовки имеет достаточно строго очерченные цели, задачи и содержание. Однако между рядом расположенными этапами нет четких границ. Их продолжительность можно в определённой мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсмена, а также структуры и содержания тренировочного процесса.

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной	Длительность	Минимальный	Наполняемость
------------------	--------------	-------------	---------------

подготовки	этапов (в годах)	возраст для зачисления в группы (лет)	групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	18
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	2	13	5

Методические указания.

В группы начальной подготовки (НП) зачисляются лица, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. Минимальный возраст для зачисления в группу начальной подготовки первого года обучения 6 лет. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники художественной гимнастики, выбор спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки

Тренировочные группы (ТГ) комплектуются из числа способных детей, прошедших начальную подготовку не менее одного года и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в спортивную школу и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации). Группы совершенствования спортивного мастерства (ГССМ) формируются из обучающихся, выполнивших спортивный разряд кандидатов в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Основной показатель работы отделения художественной гимнастики – выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженной в количественных показателях физического развития, теоритической, технической и тактической подготовленности, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований – основное условие пребывания обучающихся в ДЮСШ.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

В процессе реализации Дополнительной Предпрофессиональной Программы по художественной гимнастике необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей,

устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);

- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 15% до 25% от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта не менее 45% от общего объема учебного плана;

- хореография и (или) акробатика в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;

- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;

- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организацию совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

- организацию показательных выступлений обучающихся;

- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки		
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	70 - 90	16 - 24	8,5 - 11
Специальная физическая подготовка (%)		16 - 24	17 - 24
Техническая подготовка (%)	7,5 - 9	20 - 25	13 - 16,5
Тактическая подготовка (%)	-	4 - 6	4 - 6
Теоретическая подготовка (%)	4 - 6	8,5 - 11	8,5 - 11,5
Контрольные испытания (%)	4 - 6	13 - 17	23 - 27
Соревнования (%)	-		
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	4 - 6
Восстановительные мероприятия (%)	-	4 - 6	8,5 - 11

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.

Теоретическая подготовка – это педагогический процесс повышения знаний спортсмена, вооружение его умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Технико-тактическая (интегральная) 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.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

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 художественной гимнастике;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта художественной гимнастике;
- 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, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Восстановительные мероприятия – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний.

Для проведения занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) привлекается дополнительно второй тренер (тренер-преподаватель) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Кроме второго тренера к работе со спортсменками могут привлекаться и другие специалисты (например: хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры).

2.2. 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.

**2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения.
Объемы реализации Программы по предметным областям**

	<i>Разделы подготовки</i>	<i>Этапы подготовки -кол-во часов в год</i>											
		Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			
		До года		Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет		До года		Свыше года	
		%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы
1.	ОФП (общая физическая подготовка)	83%	259	83%	389	22%	137	19%	178	10%	125	9%	131
2.	СФП (специальная физическая подготовка)					23%	144	20%	187	24%	300	22%	320
3.	Техническая подготовка	8%	25	8%	37	23%	144	24%	225	15%	187	15%	218
4.	Тактическая подготовка	-	-	-	-	4%	25	5%	47	5%	62	5%	73
5.	Теоретическая подготовка	5%	16	5%	23	9%	56	10%	93	10%	125	9%	131
6.	Контрольные испытания,	4%	12	4%	19	14%	87	16%	150	23%	287	25%	364
	Соревнования	-											
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	4%	50	5%	73
8.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	5%	31	6%	56	9%	112	10%	146
	Итого часов в год	100%	312	100%	468	100%	624	100%	936	100%	1248	100%	1456

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

4. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, шаховые и

круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

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

6. Упражнения для развития быстроты:

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

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.

3.1 Специальная физическая подготовка

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.

3.1.3 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

1. 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
Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
Расслабления	простые	
	посегментные	
	стекание	
Волны	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
Взмахи	передне-задние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	45 ⁰ , 90 ⁰ (горизонтальные), 135 ⁰ и ниже (низкие)

	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
		на одной ноге, носке
		на коленях, на одном колене
		в выпадах
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по амплитуде наклона	высокие, горизонтальные (90^0), низкие (135^0 и ниже)
	по амплитуде отведения свободной ноги	45^0 , 90^0 , 135^0 , 180^0 и более градусов
	по положению свободной ноги	прямая и согнутая (по способу сгибания пасае, аттитюд, кольцом)
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно)
	по продолжительности	90^0 , 180^0 , 360^0 , 540^0 и 720 , трех-, четырех (и т.д.) оборотные
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись, кольцо двумя
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь, в кольцо, касаясь в кольцо
	толчком одной, приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан, жэтэ антурнан в кольцо, жэтэ антурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, «бедуинский»

	толчком одной, приземление на маховую со сменой ног	вперед, сзади, перекидной, разноименный перекидной
Акробатические элементы		
а) статические положения:		
мосты	на двух и одной ногах, руках	
шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
б) динамические движения		
перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно
	по соединениям	в стойку на голове, в стойку на руках
перевороты (медленные темповые)	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по способу опоры	через касание двумя руками, одной рукой на предплечьях
сальто	по направлению	вперед, назад, в сторону
	без и с поворотом вокруг продольной оси - «твист»	
	однооборотные и 2-4 оборотные	
Партерные		

элементы		
седы	обычный, на пятках (е) бедре, ноги врозь, углом	
упоры	присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрях, сзади	
положен ия лежа	на спине, животе, боку,	
движени я	повороты, переползания, перекаты	
Ходьба и бег спортивн ые виды ходьбы	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприсяде, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивн ые виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, присьтавной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
специфи ческие виды ходьбы и бега	мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий	

Этап начальной подготовки	
I год обучения	1. Повороты: - переступание, скрестный, одноименный на 180 , нога на пассе 2. Равновесия: - на пассе - в полуприседе - переднее - на колене нога вперед 3. Волны: - руками - расслабление рук - волна вперед 4. Наклоны и гибкость: - из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола - из и.п.- о.с.- стойка ноги врозь- в сторону - из и.п.- о.с.- стоя на коленях- назад, до касания руками пола - мост стоя - шпагаты со скамейки 5. Прыжки: - на двух, поджатые, в полном седее, галопы, козлик с поворотом,

	касясь, касаясь толчком двумя, казачок 6.Контроль техники исполнения элементов
II год обучения	1.Повороты: -одноименные (на 360 градусов, нога на пассе на 360, нога впереди - казачок 2. Равновесия: - переднее вертикальное « арабеск» - атитюд - боковое с помощью на правую и левую ногу - в кольцо 3.Волны: - вперед и обратная - руками 4.Наклоны и гибкость: - из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола - из и.п.- о.с.- стойка на одной ноге- наклон в назад - из и.п.- о.с.- стоя на колене одной ноги, глубокий наклон назад - мост стоя - шпагаты со стула - подъем волной - ловля ноги в кольцо из положения лежа - вращение в шпагате с наклоном вперед - переворот в кобру - стойка на локтях вперед и назад 5. Прыжки: - в кольцо, « чупа – чупс», с поворотом вокруг себя, толчком двух , казачок, касаясь, шагом, касаясь в кольцо касаясь толчком двумя 6. Комбинации из различных элементов тела – 5 часов 7. Контроль техники исполнения элементов
III год обучения	1.Повороты: - одноименные (на 540 градусов, нога на пассе, на 360, нога впереди; 360 градусов нога в аттитюд и в кольцо - разноименный на 360 градусов, нога на пассе - спиральный на двух ногах на 180 градусов - поворот в казаке 2. Равновесия: - переднее, боковое, заднее горизонтальное - боковое и переднее с помощью - боковое с отклонением - в кольцо - «планше» 3. Волны: - у опоры (целостная, боковая) - целостная вперед - волна с круговым движением корпуса 4.Наклоны и гибкость:

	- мост в затяжку - шпагаты на провисание - лицом к станку наклон назад на одной ноге другая в шпагат на опоре - вращение в затяжке 5. Прыжки: - с поворотом вокруг себя толчком одной (ноги вместе или нога в пассе), казачок, казачок с поворотом, касаясь в кольцо, касаясь с поворотом, касаясь прогнувшись, шагом с поворотом, кольцо двумя, касаясь со сменной ног 6. Комбинации из различных элементов тела – 6 часов 7. Контроль техники исполнения элементов
Тренировочный этап	
I, II год обучения	Прыжки: - кабриоль - казачок, казачок с поворотом - подбивной, касаясь - касаясь в кольцо, касаясь со сменной ног - касаясь прогнувшись - касаясь с поворотом - касаясь прогнувшись с поворотом - шагом - тройной прыжок шагом - шагом в кольцо - шагом прогнувшись - шагом с поворотом - шагом прогнувшись с поворотом Равновесия: - в кольцо - в кольцо без помощи - в затяжку - «планше» - заднее - боковое с отклоном - «качели» - подъем волной Повороты: - арабеск - аттитюд - в кольцо - кольцо без помощи - в затяжку - «планше» - шпагат вперед (в сторону) с помощью на 360 - в пассе на 720 градусов - фуэте на 720 градусов (с одним опусканием на пятку)

	Гибкость: - мост в затяжку - стойка на локтях - переводы ног в различных направлениях - перевороты различных форм - шпагаты на провисание
III-V год обучения	Совершенствование навыка выполнения элементов гибкости, поворотов, прыжков, равновесий; комбинаций из различных элементов тела
Этап совершенствования спортивного мастерства	Элементы с повышенной сложностью ,комбинации из различных элементов

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

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	рук (и)	кисти, кистью, предплечья, плеча, всей руки
	туловища	шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища
	ног (и)	стопы, голени, всей ноги
Фигурные движения	круги восьмерки	малые, средние и большие в разных плоскостях
	спирали, змейки, мельницы	вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях
Прыжки через предмет	с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела
	через движущийся предмет	катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по и над полом,
Элементы входом в предмет	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу
	набрасыванием	горизонтально и с вращением вперед, назад, и в сторону
	гомом, 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

Этап начальной подготовки		
I год обучения	Скакалка	- качания и махи (одной и двумя руками)

	- круги (два конца скакалки в двух руках, скакалка сложена вдвое) - вращение вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях) - восьмерка скакалкой (одной и двумя руками) - броски (сложить вдвое, втрое) - закручивание и раскручивание - прыжки вперед и назад (на двух ногах , с ноги на ногу) - бег, вращая вперед, назад - эшапе - прыжки вперед в двое сложенную скакалку - мельница Обруч - разнообразные хваты - передачи - вращения в лицевой плоскости - вращения на шее, на талии - прыжки в обруч вперед и назад - вертушка на полу - вертушка вокруг кисти - кат по полу
II год обучения	Скакалка - махи и круги скакалкой, сложенной вдвое во всех плоскостях - восьмерка вперед и назад - броски и ловля (за середину, за один конец, за два конца) - вертикальная мельница хватом за середину - двойное эшапе в горизонтальной и в лицевой плоскости - прыжки скрестно вперед и назад - прыжки в полном седе - прыжки с двойным вращением - козлики с поворотом - широкие прыжки через скакалку: касаясь, казачок, касаясь в кольцо, касаясь прогнувшись, шагом Мяч - удержание мяча - передача мяча из рук в руку - обволакивания двумя руками 1.- отбивы многократные - отбивы со сменой ритма - отбивы разными частями тела - выкруты и восьмерки - перекаты по двум рукам - перекат по спине - нестабильный баланс на шее - бросок, отбив-ловля одной рукой - бросок, присед-ловля одной рукой

	- отбив, кувырок-ловля - маленькие броски 2. Движения с партнером: - отбивы друг другу - переброски - чередование отбивов и перекатов Обруч 1.- разнообразные хваты - махи и передачи (перед и за телом) - вращение на кисти в лицевой, в горизонтальной и боковой плоскостях - вертушки вокруг кисти - вертушки без помощи - вертушки с передачей - прыжки в обруч - широкие прыжки в обруч - большие перекаты по телу и полу - бросок и ловля двумя руками - вращение обруча на отдельных частях тела (на шее, на талии на ноге) 2. Движения с партнером: - перекаты друг другу - перекаты друг другу двух обручей
III год обучения	Скакалка передачи вокруг различных частей тела - бросок с восьмерки и ловля двумя руками - бросок в лицевой плоскости - бросок за середину - бросок за один конец - мельницы: вертикальная и в лицевой плоскости - бег, вращая скакалку вперед и назад - прыжки скрестно вперед и назад - галопы с проходом в скакалку - серии мелких прыжков - большие прыжки в скакалку: казачок, касаясь, касаясь в кольцо, шагом - двойное эшапе Мяч - перекаты по разным частям тела - обволакивания - броски без помощи - броски из-за спины - броски из-под руки - броски из под ноги - бросок и ловля двумя руками за спиной без зрительного контроля - нестабильный баланс

	- отбивы без помощи Обруч - перекаты обруча по отдельным частям тела - перекаты по полу - вращения в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях - вращение без помощи рук - прыжки в обруч вперед и назад - козлики с поворотом - бросок и ловля одной рукой в боковой и в лицевой плоскости - бросок обруча горизонтальной плоскости - бросок обруча вокруг диаметра - бросок и ловля без помощи - обратный кат по полу - вертушки с передачей и без помощи - трудности тела с работой обруча 2. Движения с партнером - переброски - перекаты по полу - броски в разных плоскостях
Тренировочный этап	
I год обучения	Скакалка 1. Прыжки с двойным вращением вперед и назад серии прыжков: - козлик с поворотом - скрестные прыжки вперед и назад броски и ловля скакалки: - в боковой плоскости - в лицевой плоскости - с проходом - из-за спины - без помощи - двойное эшапе во всех плоскостях - DER(бросок с вращательным движением) - элементы мастерства 2. Движения с партнером: - переброски скакалки друг другу (в боковой и лицевой плоскостях) - скрестные прыжки вперед и назад броски и ловля скакалки: - в боковой плоскости - в лицевой плоскости - с проходом - из-за спины - без помощи - двойное эшапе во всех плоскостях - DER(бросок с вращательным движением)

- элементы мастерства

Обруч

1. Перекаты обруча по телу:

- переброски под различными частями тела
- вращение обруча на различных частях тела, в движении и на трудности тела
- броски (в лицевой, боковой плоскостях, из-за спины)

2. Движения с партнером, переброски друг другу в лицевой и боковой плоскостях

Мяч

1. Перекаты:

- перекаты по различным частям тела
- по ногам
- по телу лежа на полу
- восьмерки и выкруты
- броски и ловля на трудности тела
- нестабильный баланс
- отбивы без помощи
- DER (броски с вращением тела)
- элементы мастерства

2. Движения с партнером

Булавы

- покачивания во всех плоскостях
- средние круги во всех плоскостях
- 1. Мельницы на различных плоскостях
- ассиметричная работа булав
- улита, обратная улита
- перекаты булав по рукам, по телу
- обволакивания булав
- маленькие броски различными способами
- одной булавой и двух
- броски без помощи
- броски под ногой
- ассимитричные броски
- каскад
- поточные
- DER (броски с вращение тела)
- элементы мастерства

Различные способы ловли:

- ловля без зрительного
- ловля без помощи рук
- ловля под ногой
- с немедленным выбросом

2. Движения с партнером

Лента

- спираль

		- змейка вертикальная и горизонтальная - широкие круги в боковой и в лицевой плоскости - проходы над лентой и в ленту - броски - DER (бросок с вращательными движениями)
II	год	Скакалка 1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках - проходы в скакалку во время трудности тела - серия двойных прыжков - козлики с поворотом - вращения, проходы, эшапе на поворотах и равновесиях 2. Большие броски 3. Различные способы ловли после больших бросков 4. DER 5. Элементы мастерства 6. Эшапе во всех плоскостях Обруч 1. Работа предметом на трудности тела и в танцевальных дорожках - перекат по телу во время полета трудности прыжка - вертушки, перекаты и вращения во время трудности 2. Большие броски 3. Различные способы ловли после больших бросков 4. Движения с партнером: переброски, стоя спиной друг к другу, боком 5. DER 6. Элементы мастерства Мяч 1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках 2. Перекаты: - по разным частям тела - по ногам - по телу, лежа на полу - восьмерки и выкруты - отбивы - нестабильный баланс - броски и ловля на прыжках 3. Движения с партнером 4. DER 5. Элементы мастерства Булавы - покачивания во всех плоскостях - средние круги во всех плоскостях 1. Мельницы на различных плоскостях

	- ассиметричная работа булав - улита, обратная улита - перекаты булав по рукам, по телу - обволакивания булав - маленькие броски различными способами - одной булавой и двух - броски без помощи - броски под ногой - ассимитричные броски - каскад - поточные - DER (броски с вращение тела) - элементы мастерства Различные способы ловли: - ловля без зрительного - ловля без помощи рук - ловля под ногой - с немедленным выбросом 2. Движения с партнером Лента 1. Работа предметом на трудностях и в танцевальных дорожках - восьмерки - перекаты, обволакивания, отбивы палочки - широкие и средние круги - проходы над лентой - бросок бумерангом во время поворота - спирали с широким круговым движением и изменением плоскости во время движения или трудности тела - передача ленты из одной кисти в другую, во время трудности - работа без помощи 2. Большие броски 3. Различные способы ловли после больших бросков 4. DER 5. Элементы мастерства
III год обучения	Скакалка 1. Работа предметом на трудности тела: - вращения - восьмерки - эшапе - проходы 2. Большие броски: - из-за спины - ногой - ногой во время прыжка 3. Различные способы ловли после больших бросков - скоординированные с выполнением поворота, прыжка,

	равновесия или элемента на гибкость - ловля без зрительного контроля - ловля за спиной - ловля без помощи рук - смешанная ловля (кисть-стоя) 4. Движения с несколькими партнерами, выполнение одновременно 5. DER 6. Элементы мастерства Обруч 1. Работа предметом на трудностях тела и танцевальных дорожках - вращения с помощью и без помощи - вертушки - передачи - перекаты - отбивы - проходы 2. Большие броски и отбивы: - из-за спины - ногой - под одной ногой во время прыжка 3. Различные способы ловли после больших бросков : - скоординированные с выполнением поворота, прыжка, равновесия или элемента на гибкость - ловля за спиной, без зрительного контроля - ловля на разные части тела - с немедленным выбросом 4. DER 5. Элементы мастерства 6. Движения с партнером Мяч 1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках: - перекаты - выкруты - обволакивания - отбивы 2. Большие броски - из-за спины - без помощи - под одной ногой во время прыжка 3. Различные способы ловли после больших бросков : - одной рукой - за спиной без зрительного контроля - без помощи рук
--	---

- с немедленным выбросом

4. Движения с партнером

Булавы

1. Работа предметом на трудности тела и танцевальных дорожках

- средние и широкие круги в различных плоскостях
- ассимитричная работа
- мельницы во всех плоскостях
- перекаты по рукам по телу
- обволакивания
- постукивания
- маленькие броски
- улины

2. Большие броски

- одной булавой
- двумя булавами
- без помощи
- под одной ногой
- ассимитричные броски
- каскад
- поточные

3. Различные способы ловли после больших бросков :

- без зрительного контроля
- без помощи рук
- под одной ногой во время прыжка

4. DER

5. Элементы мастерства

6. Движения с партнером

Лента

1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках

- спирали
- змейки
- широкие и средние круги
- проходы над лентой и в ленту
- восьмерки
- перекаты
- обволакивания
- отбивы палочки

2. Большие броски:

- за палку
- за ленту
- без зрительного
- без помощи
- бумерангом

3. Различные способы ловли после больших бросков:

	- ловля без зрительного контроля - ловля без помощи рук - ловля под ногой - с немедленным выбросом 4. DER 5. Элементы мастерства 6. Движения с партнером
IV, V год обучения	Скакалка, обруч, мяч, булавы, лента; выполнение ранее изученных элементов с предметами 1. DER
год обучения	2. Элементы мастерства
Этап спортивного совершенства	
до года	Совершенствование выполнения ранее разученных технических и фундаментальных групп
свыше года	Совершенствование DER и мастерства с предметами Содействие развитию творческой фантазии занимающихся, обучение правилам составления комбинаций с предметом

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

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

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

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

Этап начальной подготовки	
I год обучения	- волны руками (вертикальные и горизонтальные;

	одновременные и последовательные) - позиции рук и ног - классический экзерсис лицом к станку: - PLIÉ по 1, 2, 5 позиции; - BATTEMENT TENDU по 1 позиции по всем направлениям; - BATTEMENT TENDU JETÉ по 1 позиции по всем направлениям; - ROND DE JAMBE PAR TÈRRE; - BATTEMENT FONDU по всем направлениям; - BATTEMENT FRAPPÉ по всем направлениям; - BATTEMENT RÉLEVÉLÉNT по всем направлениям; - BATTEMENT DÉVELOPPÉ в сторону; - GRAND BATTEMENT по всем направлениям. - PORT DE BRAS. - упражнения на развитие координации - ALLEGRO: - TEMPS SAUTE по всем позициям; CHANGE MENT DE PIED;
II год обучения	Классический экзерсис за одну руку: - разминка у станка; - PLIÉ по 1, 2, 4, 5 позиции; - BATTEMENT TENDU по 5 позиции по всем направлениям; - BATTEMENT TENDU JETÉ по 5 позиции по всем направлениям; - ROND DE JAMBE PAR TÈRRE; - BATTEMENT FONDU ; - BATTEMENT FRAPPÉ; - BATTEMENT RÉLEVÉLÉNT; - BATTEMENT DÉVELOPPÉ по всем направлениям; - GRAND BATTEMENT. Классический экзерсис на середине зала: - PLIÉ по 1, 2, 4, 5 позиции; - BATTEMENT TENDU по 5 позиции по всем направлениям; - BATTEMENT TENDU JETÉ по 5 позиции по всем направлениям; - ROND DE JAMBE PAR TÈRRE; - BATTEMENT FONDU BATTEMENT RÉLEVÉLÉNT; - BATTEMENT DÉVELOPPÉ по всем направлениям; - GRAND BATTEMENT. - Вращение на подскоках; шене. пируэт en dedans по 6 позиции вправо и влево; пируэт с ногой на 90 градусов.

	ALLEGRO: - TEMPS SAUTE по всем позициям; - CHANGE MENT DE PIED; - PETIT PAS ECHAPPE. PORT DE BRAS. Танцевальные комбинации на материале русского танца.
III год обучения	- воспитание музыкальности и выразительности - совершенствование ранее изученных элементов классического экзерсиса - изучение новых движений классического экзерсиса: - ROND DE JAMBE PAR TERRE на 45 градусов; - BATTEMENT FONDU на 90 градусов; - DOUBLE BATTEMENT FRAPPÉ из 5 позиции по всем направлениям, пти BATTEMENT; - адажио; Танцевальные комбинации на материале белорусского и украинского танца. - контрольный урок.
Тренировочный этап	
I год обучения	Изучение: - Rond de jambe en l'air - Developpe; releve lent в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами. - Упражнения на растягивание у станка. - Grand battement jete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями. 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. На середине: основы современной хореографии. 1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперед-назад, из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом. 2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист. 3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед и назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. 4. Бедра: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка». 5. Руки: круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты. 6. Ноги: переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений, как по

		параллельным, так и по выворотным позициям. Классический экзерсис у опоры и на середине зала. Контрольный урок.
II	год обучения	Классический экзерсис на полупальцах у станка и на середине зала. Народный станок: 1. Приседания; 2. Упражнения на развитие подвижности стопы; 3. Маленькие броски ногой; 4. Круг ногой; 5. «Каблучное упражнение»; 6. Упражнения с ненапряженной стопой; 7. Низкие и высокие развороты бедра; 8. Подготовка к "верёвочке" и "верёвочка"; 9. Дробные выстукивания; 10. Мягкое «вынимание» ноги; 11. Упражнения на технику исполнения; 12. Большие броски ногой; 13. Наклоны туловища, «растяжки». 3.Контрольный урок
III	год обучения	1.Классический экзерсис 2.Народно-сценический танец 3.Упражнене для показательных выступлений в народном стиле 4.Контрольный урок
IV	год обучения	Классический экзерсис у станка и на середине зала 2.Народно-сценический танец 3. Современная хореография
V	год обучения	4.Упражнене для показательных выступлений 5.Упражнения на вращения 6.Контрольный урок
Этап совершенствования спортивного мастерства		
до года		1.Разминка, разогревание мышечных групп 2.Классический экзерсис
свыше года		3.Разучивание новых комбинаций 4.Закрепление сложных координационных комбинаций 5.Упражнения на гибкость 6.Упражнение на вращение 6.Упражнение на расслабление

4. Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения

согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений.

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

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

- специальные теоретические занятия;
- практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;
- музыкальные игры - особенно в группах начальной подготовки;
- прослушивание и разбор музыкальных произведений, с последующей творческой импровизацией;
- контрольные занятия - зачеты, которые состоят из сдачи теоретического материала и практических заданий.

5. Композиционно-исполнительская подготовка - это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности, выразительности и артистизма. Осуществляется на специальных постановочных уроках или во время комплексных занятий.

Тренировочный этап	
I год обучения	Общие понятия и классификация композиций. Особенности композиционного строения.
II год обучения	Техничность, амплитудность, соединение элементов
III год обучения	Принципы составления учебных комбинаций для классификационной программы. Принципы составления композиций для показательных выступлений.
IV год обучения	Особенности композиционного строения различных упражнений гимнастического многоборья (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента)
V год обучения	Подбор элементов с предметом и без предмета, особенности выражения музыкального образа
Этап совершенства спортивного мастерства	
до года	Композиционное построение упражнений младших разрядов Подбор бонусов тела, предмета и мастерства Композиционное составление схем для показательных выступлений. Подбор музыкального произведения

свыше года	Особенности композиционного построения танцевальных схем по программе I разряд, КМС, МС Особенности композиционного построения танцевальных схем для групповых выступлений Особенности композиционного построения танцевальных схем для групповых выступлений
------------	---

3.1.4. Тактическая, теоретическая подготовка, психологическая подготовка

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.

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	Название темы	Краткое содержание темы	Учебн ые групп ы
1	2	3	4
1.	Место и роль физической культуры	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовке к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. Формы физической культуры.	НП, ТГ
2.	История развития избранного вида спорта	Истоки художественной гимнастики. История развития в России и за рубежом. Анализ результатов крупнейших соревнований. Состав сборной России. Перспективы развития художественной гимнастики.	НП, ТГ, ГССМ
3.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса:	Календарь спортивных соревнований и деление годового цикла подготовки на периоды, этапы, мезо- и микроциклы. Краткая характеристика соревнований, объема и интенсивности тренировочных нагрузок на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода тренировки. особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде	НП, ТГ

4.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта:	Правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;	ТГ, ГССМ
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.	НП, ТГ, ГССМ
6.	Гигиенические знания, умения и навыки:	Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, к местам занятий физкультурой и спортом: гимнастическому, тренажерному залам, их оборудованию. Навыки личной гигиены.	НП,ТГ
7.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни:	Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток. Понятие о гигиене занятий спортом и отдыха. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.	НП, ТГ
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 гимнасток.	НП,ТГ, ГССМ
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.	НП, ТГ, ГССМ
10.	Требования к технике безопасности и меры	Предупреждение спортивного травматизма. Соблюдение правил поведения на занятиях. Дисциплина и взаимопомощь в процессе тренировок. Понятие о травмах. Краткая	НП, ТГ, ГССМ

	профилактики, первая помощь	характеристика травм : ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий, вывихи и переломы, кровотечения. Причины травм и профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание. Средства закаливания и методика их применения.	
11.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом	Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основы спортивного массажа. Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после. Противопоказания массажу.	ТГ, ГССМ
12.	Профессиональная подготовка, средства художественной выразительности	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.	ТГ, ГССМ
13.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	Форма, вес, окраска, условия хранения и транспортировки спортивного инвентаря, а также спортивной экипировки.	НП, ТГ, ГССМ
14.	Психологическая подготовка гимнасток	Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний. Сущность и значение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном и соревновательном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки. Специально-психологическая подготовка.	НП, ТГ, ГССМ
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.	ТГ, ГССМ

	й	Технический регламент. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований.	
16.	Единая всероссийская спортивная классификация	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов	ТГ, ГССМ

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.

3.1.5. 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 приобретает 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

<i>Тренировочный этап</i>	
I год обучения	Знакомство с теорией судейства. Правила и обязанности судей.
II год обучения	Классификация ошибок в упражнениях без предмета и с предметами
III год обучения	Технический регламент соревнований. Состав судейских бригад. Обязанности судьи-ассистента.
IV год обучения	Техническая ценность композиций. Артистическая ценность композиций. Техника исполнения.
V год обучения	Семинарские занятия по судейству упражнений без предмета и с различными предметами
<i>Этап совершенства спортивного мастерства</i>	
до года	Обязанности главного судьи соревнований. Обязанности главного секретаря соревнований. Обязанности судьи при участниках
свыше года	Обязанности судьи-хронометриста. Судейство бригады Е, А, Д1, Д2. Практика судейства. Правила заполнения судейских карточек.

3.1.6. 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 цветковые воздействия.

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

1. Общие требования

1.1. К занятиям гимнастикой допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены

1.3. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.

1.4. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя.

2.2. Все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

2.3. Обувь должна плотно облегают голеностопные суставы, фиксируя их.

2.4. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель и дежурный группы.

2.5. Перед началом занятий преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся,

2.6. Убедиться в отсутствии посторонних предметов на покрытии (ковре).

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Не выполнять упражнения без педагога.

3.2. Не выполнять упражнения с использованием гимнастических предметов с влажными ладонями.

3.3. Не стоять близко при выполнении упражнений другими обучающимися.

3.4. При выполнении прыжков приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

4.Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии, появлении во время занятий боли в руках, покраснении кожи или потертости на ладонях прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом педагогу.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, при этом четко выполнять распоряжения педагога, исключив панику.

5.Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Снять спортивную обувь и спортивный костюм.

5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

5.3. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Максимальное кол-во часов в неделю	Максимальное кол-во часов в год
Этап начальной подготовки	3	до года 6 час	до года 312час
		свыше года 9 час	свыше года 468 час
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	до 2х лет -12 часов	624 часа
		свыше 2х лет 18 часов	936 часов
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	24 часа	1248часов

IV.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.

Соревновательные комбинации должны демонстрировать разностороннюю физическую подготовку гимнасток, выявлять у них все двигательные качества. Кроме того, они должны быть разнообразными в техническом отношении, включать разные элементы из всех структурных групп телодвижений гимнасток. В настоящее время основными (фундаментальными) признаны 4 структурные группы: прыжки, равновесия, повороты и наклоны. Эти группы должны быть представлены в комбинациях тремя разными элементами. Остальные структурные

группы: волны и взмахи, бег и подскоки, танцевальные элементы и акробатические движения отнесены к важным (другим) и тоже должны входить в программу.

Требования, предъявляемые к разнообразию элементов и соединений, находятся в тесной связи с требованием к их специфичности. В упражнениях с предметами должны быть представлены все специфические для каждого вида структурные группы манипуляций, а именно:

- в комбинациях со скакалкой - прыжки через развернутую скакалку, подпрыгивания или подскоки, а также круги, вращения, восьмерки и броски различных типов;

- в комбинациях с обручем - перекаты и вращения, а также махи, покачивания, восьмерки, броски и вход в обруч;

- в комбинациях с мячом - броски, активные отбивы и свободные перекаты, а также круги, выкруты, восьмерки и баланс;

- в комбинациях с булавами - мельницы, малые круги и малое жонглирование, а также броски, махи, средние и большие круги, постукивания, скольжения и перекаты, асимметричные движения;

- в комбинациях с лентой - махи и круги, змейки, спирали, а также восьмерки, передачи и переброски, возврат за противоположный конец ленты.

**Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы
для групп начальной подготовки 1-го – 3-го годов обучения**

баллы	оценки	складки		шпагаты			мост		Прыжки толчком с двух на две	Отжимание на гимнастической скамейке	Угол на гимнастической стенке, поднимание ног на 145 (выше и ниже), кол-во раз	Бег 20м	Сдано из расчёта пятибалльной системы
		из положения сидя	из положения стоя	На правую	прямой	На левую	Из положения лёжа	Из положения стоя					
10	5	3 раза	3 раза (держат)	5 счетов держать			руки 10 см от ног		Выпрямив ноги, отталкиваясь от пола как можно выше	10 раз	145 – 10р.	4,4 сек.	38 баллов в сумме и выше
9	4		5 счётов)	4 счёта держать			руки 20 см от ног			8 раз	130 – 10р.	4,6 сек.	
8	3			3 счёта держать			руки 30 см от ног			6 раз	90 – 10 р.	4,8 сек.	
7	2			2 счёта держать			руки 40 см от ног			4 раза	70 – 10р.	5,0 сек.	

6	1			1 счёт держать	руки 50 см от ног		2 раза	60 – 10р.	5,2 сек.	
5	0			скидка без удержания счёта	более 0,5 метра		0	50 – 10р.	5,4 сек.	

ПРИМЕЧАНИЕ:

при оценке нормативов за выполнение через согнутые руки – снять 0,3; через согнутые ноги – снять 0,3; колени разведены или согнуты – снять 0,3.

Ошибки судить по правилам соревнований.

**Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы
для групп тренировочного этапа подготовки 1-го- 5-го годов обучения**

№ П/П	НОРМАТИВ	ТРЕБОВАНИЯ К ИСПОЛНЕНИЮ	СБАВКА, БАЛЛЫ	ПРИМЕЧАНИЕ
1	Наклон вперед, обхватив руками голени в основной стойке, держать 3 сек.	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, держать без лишнего напряжения.	Незначительное нарушение каждого требования – 0.5 балла; значительное – 1.0 балл; неодержка одного счета – 1.0 балл	Оценка: Для 2 взр – 7.0 балл Для 1 взр – 8.0 балл Для КМС – 9.0 балл
2	Мост с захватом за голеностопные суставы из и.п. стойка ноги на ширине плеч, держать 3 сек.	Одновременный и плотный захват двумя руками, ноги и руки прямые, держать без лишнего напряжения.	Незначительное нарушение каждого требования – 0.5 балла; значительное – 1.0 балл; неодержка одного счета – 1.0 балл	Оценка: Для 2 взр – мост 10 см от стоп Для 1 взр – стопы и руки рядом Для КМС – захват
3	Переворот (выкрут) палки назад и вперед в основной стойке	Кисти плотно соединены, руки прямые, выкрут одновременный	Незначительное нарушение каждого требования – 0.5 балла; значительное – 1.0 балл;	Оценка: Для 2 взр – переворот шире плеч

			кисти не касаются – 1.0 балл за каждые 5 см	Для 1 взр – на ширине плеч Для КМС – уже плеч
4	Шпагат (правая, левая), держать 5 сек	Бедро плотно касается пола, туловище вертикально без прогибания, плечи и таз прямо, держать без лишнего напряжения.	Незначительное нарушение каждого требования – 0.5 балла; значительное – 1.0 балл; отсутствие касания – 1.0 балл за каждые 5 см, недодержка одного счета – 1.0 балл	
	Прямой шпагат, держать 5 сек	Бедро плотно касается пола, туловище вертикально без прогибания, таз назад не уводить	Незначительное нарушение каждого требования – 0.5 балла; значительное – 1.0 балл; отсутствие касания – 1.0 балл за каждые 5 см, недодержка одного счета – 1.0 балл	
5	Удержание ноги вперед, в сторону, назад, стоя боком к опоре, держать 5 сек	Сохранять вертикальное положение туловища, стопа выше головы, держать без излишнего напряжения	Незначительное нарушение каждого требования – 0.5 балла; значительное – 1.0 балл; положение ноги ниже требуемого уровня – 1.0 балл за каждые 10 см; недодержка одного счета – 1.0 балл	Оценка: Для 2 взр – нога на уровне – 90* Для 1 взр – нога на уровне – 135* Для КМС – нога выше 135*
6	Поднять ногу вперед, перевести в сторону и назад, держать каждое положение	Сохранять вертикальное положение туловища, стопа выше головы, держать без излишнего напряжения	Незначительное нарушение каждого требования – 0.5 балла; значительное – 1.0 балл; положение ноги ниже требуемого уровня – 1.0 балл за каждые 10 см; недодержка одного счета – 1.0 балл	Оценка: Упражнение выполняется- Для 2 взр и 1 взр – у опоры Для КМС – без опоры
7	Высокое равновесие на носке правой, левой, держать 10 сек	Сохранять точную форму равновесия на высоком полу пальце	Незначительное нарушение каждого требования – 0.5 балла; значительное – 1.0 балл; недодержка одного счета – 1.0 балл; подпрыгивание – 1.0 балл за каждый раз	Оценка: Упражнение выполняется- Для 2 взр – у опоры Для 1 взр и КМС – без опоры
8	Бег, вращая скакалку вперед, в максимальном темпе за 10 сек	40 вращений с хорошей осанкой, вытянутыми носками, без запутывания скакалки	За каждое недостающее вращение – 0.5 балла; незначительное нарушение каждого	Оценка: Для 2 взр – 20 вращений за 10 сек

			требования – 0.5 балла; значительное – 1.0 балл	Для 1 взр – 30 вращений за 10 сек Для КМС – 40 вращений за 10 сек
9	Прыжки с двойным вращением скакалки за 30 сек	60 прыжков с осанкой, прямыми ногами, вытянутыми носками, без запутывания скакалки	За каждый недостающий прыжок – 0.5 балла, запутывание – 1.0 балл, незначительное нарушение остальных требований – 0.5 балла, значительные – 1.0 балл	Оценка: Для 2 взр – 20 прыжков Для 1 взр – 40 прыжков Для КМС – 60 прыжков
10	Поднимание ног в висе на гимнастической стенке за 15 сек	12 раз, без разгибания, с прямыми ногами, вытянутыми носками, до касания за головой без остановок	За каждый недостающий раз – 1.0 балл, незначительные нарушения – 0.5 балла, значительные – 1.0 балл	Оценка: Для 2 взр – 6 раз Для 1 взр – 8 раз Для КМС – 12 раз
11	Прогибание назад лежа на животе за 15 сек	12 раз, руки соединены, прямые амплитуда 135* (вверх-назад), без остановок, с опусканием на грудь	За каждый недостающий раз – 1.0 балл, незначительные нарушения – 0.5 балла, значительные – 1.0 балл	Оценка: Для 2 взр – 8 раз Для 1 взр – 10 раз Для КМС – 12 раз
12	Наклоны назад в стойке на одной, другую согнуть вперед, боком к опоре за 10 сек	10 раз до касания пятки разноименной ноги, с выпрямлением до вертикального положения, без остановок	За каждый недостающий раз – 1.0 балл, незначительные нарушения – 0.5 балла, значительные – 1.0 балл	Оценка: Для 2 взр – 5 раз до касания Для 1 взр – 7 раз до касания Для КМС – 10 раз до касания
Для 2 взрослого разряда – сдано из 7-ми балльной системы – 91 баллов				
Для 1 взрослого разряда – сдано из 8-ми балльной системы – 104 баллов				
Для КМС - сдано из 9-ми балльной системы – 117 балл				
ПРИМЕЧАНИЕ:				
Для 3 взрослого разряда действует норматив 2 взрослого разряда 7-ми балльной системы – 91 балл				
Для юношеских разрядов – сдано из 6-ти балльной системы – 78 баллов				

**Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы
для групп совершенствования спортивного мастерства**

№ П/П	НОРМАТИВ	ТРЕБОВАНИЯ К ИСПОЛНЕНИЮ	СБАВКА, БАЛЛЫ	ПРИМЕЧАНИЕ
----------	----------	-------------------------	---------------	------------

1	Наклон вперед, обхватив руками голени в основной стойке, держать 3 сек.	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, держать без лишнего напряжения.	Незначительное нарушение каждого требования – 0.5 балла; значительное – 1.0 балл; неодержка одного счета – 1.0 балл	Оценка: Для КМС – 9.0 балл
2	Мост с захватом за голеностопные суставы из и.п. стойка ноги на ширине плеч, держать 3 сек.	Одновременный и плотный захват двумя руками, ноги и руки прямые, держать без лишнего напряжения.	Незначительное нарушение каждого требования – 0.5 балла; значительное – 1.0 балл; неодержка одного счета – 1.0 балл	Оценка: Для КМС – захват
3	Переворот (выкрут) палки назад и вперед в основной стойке	Кисти плотно соединены, руки прямые, выкрут одновременный	Незначительное нарушение каждого требования – 0.5 балла; значительное – 1.0 балл; кисти не касаются – 1.0 балл за каждые 5 см	Оценка: Для КМС – уже плеч
4	Шпагат с наклоном назад с опоры высота – 50 см (правая, левая), держать 5 сек	Бедро плотно касается пола, туловище вертикально без прогибания, плечи и таз прямо, держать без лишнего напряжения.	Незначительное нарушение каждого требования – 0.5 балла; значительное – 1.0 балл; отсутствие касания – 1.0 балл за каждые 5 см, неодержка одного счета – 1.0 балл	
	Прямой шпагат, держать 5 сек	Бедро плотно касается пола, туловище вертикально без прогибания, таз назад не уводить	Незначительное нарушение каждого требования – 0.5 балла; значительное – 1.0 балл; отсутствие касания – 1.0 балл за каждые 5 см, неодержка одного счета – 1.0 балл	
5	Удержание ноги вперед, в сторону, назад, стоя боком к опоре, держать 5 сек	Сохранять вертикальное положение туловища, стопа выше головы, держать без излишнего напряжения	Незначительное нарушение каждого требования – 0.5 балла; значительное – 1.0 балл; положение ноги ниже требуемого уровня – 1.0 балл за каждые 10 см; неодержка одного счета – 1.0 балл	Оценка: Для КМС – нога выше 135*
6	Поднять ногу вперед, перевести в сторону и назад, держать каждое положение	Сохранять вертикальное положение туловища, стопа выше головы, держать без излишнего напряжения	Незначительное нарушение каждого требования – 0.5 балла; значительное – 1.0 балл; положение ноги ниже требуемого	Оценка: Для КМС – без опоры

			уровня – 1.0 балл за каждые 10 см; недодержка одного счета – 1.0 балл	
7	Высокое равновесие на носке правой, левой, держать 10 сек	Сохранять точную форму равновесия на высоком полу пальце	Незначительное нарушение каждого требования – 0.5 балла; значительное – 1.0 балл; недодержка одного счета – 1.0 балл; подпрыгивание – 1.0 балл за каждый раз	Оценка: Упражнение выполняется- Для КМС – без опоры
8	Бег, вращая скакалку вперед, в максимальном темпе за 10 сек	40 вращений с хорошей осанкой, вытянутыми носками, без запутывания скакалки	За каждое недостающее вращение – 0.5 балла; незначительное нарушение каждого требования – 0.5 балла; значительное – 1.0 балл	Оценка: Для КМС – 40 вращений за 10 сек
9	Прыжки с двойным вращением скакалки за 30 сек	60 прыжков с осанкой, прямыми ногами, вытянутыми носками, без запутывания скакалки	За каждый недостающий прыжок – 0.5 балла, запутывание – 1.0 балл, незначительное нарушение остальных требований – 0.5 балла, значительные – 1.0 балл	Оценка: Для КМС – 60 прыжков
10	Поднимание ног в висе на гимнастической стенке за 15 сек	12 раз, без разгибания, с прямыми ногами, вытянутыми носками, до касания за головой без остановок	За каждый недостающий раз – 1.0 балл, незначительные нарушения – 0.5 балла, значительные – 1.0 балл	Оценка: Для КМС – 12 раз
11	Прогибание назад лежа на животе за 15 сек	12 раз, руки соединены, прямые амплитуда 135* (вверх-назад), без остановок, с опусканием на грудь	За каждый недостающий раз – 1.0 балл, незначительные нарушения – 0.5 балла, значительные – 1.0 балл	Оценка: Для КМС – 12 раз
12	Наклоны назад в стойке на одной, другую согнуть вперед, боком к опоре за 10 сек	10 раз до касания пятки разноименной ноги, с выпрямлением до вертикального положения, без остановок	За каждый недостающий раз – 1.0 балл, незначительные нарушения – 0.5 балла, значительные – 1.0 балл	Оценка: Для КМС – 10 раз до касания
Для КМС - сдано из 9-ми балльной системы – 117 балл				

4.2. Методические указания по организации промежуточной аттестации 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 этап (период) реализации Программы при выполнении требований промежуточной аттестации обучающихся
- Определение уровня физической и технической подготовленности обучающихся.
- Определение этапа подготовленности обучающегося.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. обучающиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, 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 или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап 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

4.3 Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основания для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложно-координационных видов спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

В области хореографии и (или) акробатики:

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- навыки сохранения собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта художественная гимнастика;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменок;
- отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта художественная гимнастика.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта художественная гимнастика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменок.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменок.

V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Список литературы

Нормативные документы

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 **№273-ФЗ** «Об образовании в Российской Федерации» (ст.12 часть 5);
- Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 г. **№ 329-ФЗ** «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 05.02.2013г **№40** «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика»;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г **№1008** «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013г **№730** «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013г **№731** «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013г **№1125** «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Методическая литература

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. Меншикова - Гимнастика: учебник для вузов /под ред. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 448 с. (Высш. проф. образование).
6. Загайнов Р.М. - Психология современного спорта высших достижений:

- записки практического психолога спорта. - М.: Советский спорт, 2012. - 292 с.
7. Зациорский 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. Качетджыева 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

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
3. Официальный сайт Международной федерации гимнастики - The International Gymnastics Federation (FIG) - www.fig-gymnastics.com/
4. Официальный сайт Европейского гимнастического союза - UEG - European Union of Gymnastics - www.ueg.org/
5. Официальный сайт Федерации художественной гимнастики России - www.vfrg.ru/

6. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
7. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>.