

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 9 города Орла»

Рассмотрено на педагогическом
совете Протокол педагогического
совета
№ 3 от «30» августа 2017г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО
«ДЮСШ № 9 города Орла»



Г.В. Малахов
2017г.

Предпрофессиональная программа дополнительного образования по художественной гимнастике

Возраст обучающихся с 5 до 18 лет
(для групп начальной подготовки и тренировочных групп)
нормативный срок реализации 8 лет
год составления 2017г

Разработана на основе приказа Министерства спорта России « Об утверждении федеральных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» от 12.09.2013г. №730.

Составили:
Тренер-преподаватель по
художественной гимнастике
Буйновская Виктория Викторовна
Методисты ДЮСШ №9
Латышева Лидия Николаевна
Орехова Анна Юрьевна

г. Орел
2017г.

Пояснительная записка

Модифицированная дополнительная образовательная программа по художественной гимнастике разработана в соответствии с Законом РФ «Об Образовании», приказа Министерства спорта России « Об утверждении федеральных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программ» от 12.09.2013г. №730.

Новизна программы состоит в том, что в неё, по сравнению с типовой программой, внесены изменения по направленности тренировочных нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовке гимнасток), а также новые требования к выполнению контрольных нормативов. Изменения коснулись и учебно-тематического плана, разработана собственная диагностика результатов программы, а также усилен воспитательный аспект программы.

Учебная программа секции «художественной гимнастики» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для обучения данному виду спорта детей и подростков 5-18 лет. Спортивная секция «художественная гимнастика» создана для привлечения подростков к занятиям спортом, укрепления их здоровья, совершенствования физических способностей детей. В ходе реализации программы решаются задачи укрепления здоровья, развития форм и функций организма подростков; усвоения теоретических и методических основ гимнастики, овладения двигательной культурой гимнастики, включая подготовку к соревнованиям и достижение высоких спортивных результатов; воспитания нравственных, волевых и физических качеств воспитанников.

Актуальность программы состоит в том, чтобы максимально, в условиях школы, совместить спортивную направленность программы с учетом возрастных особенностей детей и сенситивных периодов их развития. Содержание программы адекватно возрасту, уровню физической подготовленности детей.

Цель:

-создание условий для раскрытия физического и духовного потенциала личности.

Задачи:

1. укреплять здоровье и гармонично развивать все системы организма детей;
2. формировать потребность к занятию спортом (вообще) и ведению здорового образа жизни;
3. овладевать основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и осваивать технику подвижных игр;
4. воспитывать трудолюбие детей;
5. совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);
6. формировать волевые и морально-этические качества личности детей;
7. отбирать перспективных детей для дальнейших занятий художественной гимнастикой в ДЮСШ.

При изменениях в программе были учтены желания и интересы детей, потребности семей, образовательных учреждений, особенности социально-экономического развития региона и национально культурные традиции.

Программа предназначена для подготовки спортсменок в группах начальной подготовки (НП), тренировочных группах (Т).

Программа включает характеристику основных компонентов и параметров подготовки спортсменок на протяжении многолетнего учебно-тренировочного процесса - от новичка до кандидата в мастера спорта. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства гимнасток, преемственность в решении задач, средств, методов и форм обучения, укрепления здоровья на всех этапах подготовки, гармоничного воспитания личности, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по планированию, построению, содержанию и контролю процесса многолетней спортивной подготовки спортсменок с учетом новейших данных в области теории спорта.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Программа рассчитана на 8 лет обучения поэтапного планирования учебно-тренировочного процесса:

- этап начальной подготовки - 3 года
- учебно-тренировочный этап - 5 лет

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях Учреждения и дополнительно 6 недель - в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. Недельная нагрузка на этапах подготовки распределена следующим образом:

- на этапе начальной подготовки 1 года обучения - 6 часов в неделю;
- на этапах начальной подготовки 2 и 3 годов обучения - 9 часов в неделю;
- на учебно - тренировочном этапе 1 года обучения - 12 часов в неделю;
- на учебно - тренировочном этапе 2 года обучения - 14 часов в неделю;
- на учебно - тренировочном этапе 3 года обучения - 16 часов в неделю;
- на учебно - тренировочном этапе 4 года обучения - 18 часов в неделю;
- на учебно - тренировочном этапе 5 года обучения - 20 часов в неделю;

Набор детей в группы 1 года обучения производится, как правило, с 5 - 7 лет. Подготовка учащихся по данной программе может продолжаться до достижения ими 18 лет (для учащейся молодежи - до 21 года).

Занятия проводятся в учебно-тренировочных группах, наполняемость которых составляет не более 15 человек на всех этапах обучения.

Возраст зачисления учащихся и нормативно-классификационные требования к учащимся при зачислении на этапы подготовки.

Этапы обучения	Год обучения	Год реализации программы	min возраст учащихся	Число учащихся в группе	Разрядные требования на конец учебного года	Недельный режим учебно-тренировочной работы (час)	Годовой режим работы (час)
НП	1	1	5-7	До 15	3 юн.	6	312
	2	2	7-8		2 юн.	9	468
	3	3	8-9		3 юн.	9	468
Т	1	4	9-10	До 15	3 вз.	12	624
	2	5	10-11		2 вз.	14	728
	3	6	11-12		1 вз.	16	832
	4	7	12-13		По программе КМС	18	936
	5	8	13-14		КМС	20	1040

Реализация программы предусматривает достижение следующих основных целей:

- формирование ЗОЖ, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- профессиональное самоопределение;
- подготовка всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации, резерва команд города Орла и Орловской области.

Для достижения поставленных целей предусматривается решение следующих задач:

Этап начальной подготовки (НП).

- отбор способных к занятиям художественной гимнастикой детей;
- формирование стойкого интереса к учебно-тренировочным занятиям;
- устранение недостатков физического развития;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- специально-двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений, реакций на движущийся объект;
- начальная техническая подготовка по видам многоборья - освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов, а также элементов средней и высшей групп трудности, освоение специфических (фундаментальных) групп;

- начальная хореографическая подготовка - освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев, а также в простейших соединениях;
- начальная музыкально-двигательная подготовка - игры и импровизация под музыку, формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, темп, тихо-громко, слитно-отрывисто, форма);
- углублённая и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты);
- базовая психологическая подготовка - психологическое образование и обучение;
- начальная функциональная подготовка - освоение показателей тренировочных нагрузок;
- регулярное участие в детских соревнованиях;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Тренировочный этап (Т).

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств ;
- совершенствование базовой технической подготовленности - повышение надёжности (стабильности) выполнения базовых элементов;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной и тактической подготовки;
- освоение сверхсложных и рискованных элементов. Моделирование и освоение перспективных элементов и соединений;
- совершенствование хореографической подготовленности - повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложнённых соединениях;
- совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;
- соревновательная практика;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

2. Организационно-методические указания.

2.1. Содержание и принципы спортивной подготовки.

Спортивная подготовка в художественной гимнастике – многолетний, круглогодичный, специально-организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся.

В содержание спортивной подготовки выделяют следующие виды: физическую, техническую, психологическую, тактическую, теоретическую, интегральную.

Физическую подготовку подразделяют на:

общую физическую подготовку (ОФП), которая направлена на повышение общей работоспособности;

специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств;

хореографическую - обучение элементам классического, историко-бытового, народного и современного танцев;

специально-двигательную подготовку, направленную на развитие координационных способностей, скорости реакции на движущийся объект и антиципации (предвидение зоны падения предмета);

функциональную, направленную на «выведение» гимнасток на высокий объём и интенсивность тренировочных нагрузок.

В технической подготовке целесообразно выделять:

беспредметную - обучение технике упражнений без предмета;

предметную - обучение технике упражнений с предметами;

музыкально-двигательную - обучение элементам музыкальной грамоты, развитие музыкальности и выразительности;

композиционную - составление соревновательных программ.

В психологическую подготовку входят:

базовая - психологическое развитие, образование и обучение;

тренировочная - формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам;

соревновательная - формирование состояния готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

Тактическая подготовка может быть:

индивидуальной - составление индивидуальной соревновательной программы, определение ударных видов, распределение сил, тактика поведения; групповой - подбор и расстановка гимнасток, составление программы, взаимодействие гимнасток, тактика поведения; командной - формирование команды, определение командных и личных задач;

Теоретическая подготовка - формирование у гимнасток специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной

гимнастике. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надёжности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок. Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при соблюдении трёх групп принципов:

Общепедагогические (дидактические) принципы:
воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования; **Спортивные:** направленности к высшим достижениям, специализации и индивидуализации, единства всех сторон подготовки, непрерывности и цикличности тренировочного процесса, максимальности и постепенности повышения требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

Методические:
опережения - опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ;

многоборности - формирование высокой и в равной степени эффективной техники владения всеми предметами;

соразмерности - оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств;

сопряжённости - поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку;

избыточности - применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, освоение и включение в соревновательные комбинации больше, чем требуется, трудных элементов, элементов риска и оригинальных элементов;

моделирования - широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе;

централизации - подготовка наиболее перспективных гимнасток на централизованных сборах с привлечением к работе с ними лучших специалистов.

2.2. Этапы многолетней подготовки.

№	Этапы	Возраст	Требования к подготовке	Кол-во соревнований в год	Кол-во элементов в день	Кол-во комбинаций в день
1	Специализированный отбор и предварительная начальная подготовка.	6-8 лет	Выполнение контрольных нормативов, юношеских разрядов, групповых упражнений, музыкально-танцевального тренинга, показательных выступлений	2-4	50-200	До 8
2	Этап специализированной подготовки.	8-11 лет	Выполнение 3, 2, и 1 разрядов. Выполнение контрольных нормативов.	4-8	100-500	До 15
3	Этап углублённой подготовки	11-14 лет	Выполнение нормативов 1 разряда и КМС	5-10	200-700	До 20

Содержание методика работы на I этапе отбора и начальной подготовки (возраст 5-8 лет).

Цель: выявить способных детей, создать прочную основу для воспитания здорового, гармонично развитого ребёнка.

Задачи: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, повышение функциональных возможностей занимающихся, формирование базовых умений.

Средства: различные виды ходьбы и бега, партерная разминка с элементами «школь», ОФП и СФП, беспредметная подготовка, «обучающие» уроки с предметами, подвижные и музыкальные игры, простейшие танцевально-спортивные комбинации, соревнования по ОФП, СФП, групповым упражнениям.

Содержание и методика работы на 2 этапе специализированной подготовки (возраст 8-11 лет).

Цель: создание надёжной базы двигательной подготовки (предметной и беспредметной).

Задачи: углублённая и соразмерная специально физическая подготовка, совершенствование специально-двигательной подготовки базовая техническая и психо-функциональная подготовка, формирование умений понимать музыку, средства музыкальной выразительности, начальная теоретическая подготовка, регулярное участие в соревнованиях.

Средства: все виды упражнений ОФП и СФП, технической - базоворавновесноразрабатывающей и прыжково-акробатической подготовки, хореографической (классическая разминка у станка и в партере) подготовки, музыкально-двигательной подготовки, начальной тактической подготовки, регулярные соревнования по физической, технической и спортивной подготовке.

Для 2 этапа специализированной подготовки характерно: увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.

Основанная форма занятий остаётся обучающая, но появляются элементы тренировочного типа занятий с учётом индивидуального подхода в развитии двигательных способностей при составлении соревновательных программ.

Содержание и методика работы на этапе углублённой подготовки гимнасток (возраст 11-13 лет).

Цель: системный, плавный переход к интенсивным специализированным тренировочным занятиям с сверхсложными элементами и соединениями.

Задачи: совершенствование специально-технической подготовки и физической подготовки, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств, повышение энергоёмкости тренировочных нагрузок, повышение стабильности выполнения базовых и сверхсложных элементов, поиск индивидуального стиля, активная соревновательная практика, углублённая тактическая и теоретическая подготовка.

Средства: комплексы СФП на развитие активной гибкости и скоростно-силовых качеств, практика по реализации соревновательных задач, скрупулезная отработка соревновательной программы.

Методы: психологический тренинг и тактические учения на модельных тренировках, индивидуальные постановочные занятия, теоретические занятия по видам подготовки.

Для этого этапа характерны модельные тренировки. Необходима централизованная подготовка (учебно-тренировочные сборы в спортивных лагерях и предсоревновательные сборы), индивидуальный график соревнований, организация восстановительных мероприятий.

Решение «возрастных проблем».

1.Критическое отношение к своим спортивным возможностям, сомнения в целесообразности напряжённых тренировок.	Четко определить задачи на тренировочный цикл, обсудить с гимнасткой календарь основных соревнований.
2.Угнетает монотонность тренировок, как по содержанию, так и по нагрузкам.	Систематически вводить элементы «новизны», чередовать варианты специальных разминок, участвовать в показательных мероприятиях.
3.Появляется психологическая усталость.	Практиковать всевозможные отвлекающие мероприятия.
4.Нередки нарушения менструального цикла.	Строить тренировочный цикл в соответствии с ОМЦ, систематический, регулярный врачебный контроль.

2.3. Возрастные особенности обучения и тренировки на разных этапах многолетней подготовки.

Возраст	Возрастные особенности	Методические особенности обучения и тренировки.
5-7 лет	Этот возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательной функции позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий спортом.	
	Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов.	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки.
	Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен.	Целесообразно целенаправленное, но осторожное развитие гибкости.
	Интенсивно развиваются мышечная система и центры регуляции движений; крупные мышцы развиваются быстрее чем мелкие, тонус сгибателей преобладает над тонусом разгибателей, затруднены мелкие и точные движения.	При преобладании в занятиях крупных, размашистых движений необходимо небольшими дозами давать мелкие и точные движения. Значительное внимание уделять мышцам разгибателям и развитию координации движений.
	Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и мышечной систем несовершенны.	Нагрузки должны быть не большого объема, умеренной интенсивности и носить дробный характер.
	Продолжительность активного внимания, сосредоточенности и умственной работоспособности невелика - 15 минут.	Занятия должны быть эмоциональными, многословными, количество одноразовых указаний ограничено.
	Особенно велика роль раздражательного и игрового рефлексов.	Основными методами должны быть наглядный, с идеальным показом, игровой.
	Антропометрические размеры на 1/3 меньше взрослых.	Целесообразно применение предметов, пропорционально уменьшенных размеров.
7-11 лет	Развитие в младшем школьном возрасте идет относительно равномерно, постепенно должны повышаться тренировочные требования. Практически все сказанное о предыдущем возрасте имеет отношение и к этому, но есть и своеобразие.	
	Происходит существенные изменения двигательной функции. По многим параметрам она достигает очень высокого уровня, поэтому создаются наиболее благоприятные предпосылки для обучения и развития физических качеств.	Необходимо эффективно использовать этот период для обучения новым, в том числе сложным, движениям, а также активизировать работу по развитию специальных физических качеств, особенно ловкости, гибкости, быстроты.
	Значительного развития достигает кора головного мозга. II сигнальная система, слово имеет всё большее значение.	Все большее значение в обучении должны приобретать словесные методы.
	Силовые и статические упражнения вызывают быстрое утомление; лучше воспринимаются кратковременные скоростно-силовые упражнения.	В тренировке целесообразно соблюдать скоростно-силовой режим, статические нагрузки давать в ограниченном объеме.
11-14 лет	С физиологической точки зрения подростковый период, период лет полового созревания, характеризуется интенсивным ростом тела в длину (до 10 см в год), повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма.	
	Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит формирование фигуры.	Чтобы избежать чрезмерного повышения роста и веса тела, необходимо неуклонно, но осторожно повышать тренировочные нагрузки.
	Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшается координация, возможно ухудшение других физических качеств.	Тем не менее можно и нужно осваивать новые и сложные упражнения и повышать специальную физическую подготовку, развивать активную гибкость и скоростно-силовые качества. Необходимо больше

		терпения и упорства.
	. Неравномерности в развитии сердечно-сосудистой системы приводят к повышению кровяного давления, нарушению сердечного ритма, быстрой утомляемости.	Необходимо осторожно и индивидуально дозировать нагрузку, заботиться о полноценном отдыхе и восстановлении, регулярно осуществлять врачебный контроль.
	В поведении отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны вызвавшим их раздражителям.	Одной из важнейших задач воспитания является «воспитание тормозов», необходима спокойная обстановка, доброжелательность и понимание.
15-18 лет	Для юношеского возраста характерна высокая степень функционального совершенства, сердечно-сосудистая система готова к значительным нагрузкам. В этом возрасте можно ожидать самых высоких спортивных результатов	

2.4. Структура учебно-тренировочного занятия.

Подготовительная часть:

I фрагмент - упражнения «по кругу»:

1я серия - спортивные виды ходьбы и бега (с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени);

2я серия - специфические формы ходьбы и бега (мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий);

3я серия - танцевальные шаги, соединения и комбинации.

II фрагмент - упражнения у опоры и на середине:

4я серия - общеразвивающие упражнения, преимущественно для развития подвижности в суставах ног - голеностопных, коленных и тазобедренных («снизу вверх») и туловища - шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отдела позвоночника («сверху вниз»);

5я серия - хореографические упражнения (элементы классического тренажа): плие, батманы тандю, жете, рон де жамб, пар тер, батманы фондю, фраппе и суте-ию, девлопе и релеве ляи, гран батман жете.

III фрагмент - упражнения на середине:

6я серия - упражнения для рук: классические, специфические, народно-характерные, современные;

7я серия - специфические упражнения (волны, измахи, расслабления);

8я серия - упражнения в равновесии;

9я серия - повороты на двух и одной;

10я серия - соединения наклонов, равновесий, поворотов, волн и измахов.

IV фрагмент - прыжки:

11я серия - упражнения на развитие прыгучести (маленькие прыжки);

12я серия - амплитудные прямые прыжки (открытый, шагом, кольцом и др.);

13я серия - прыжки с вращениями (с поворотом и перекидные);

14я серия - прыжковые соединения;

15я серия - соединения прыжков с другими движениями.

Примечание: 14 и 15 серии можно проводить с предметами.

Основная часть:

V фрагмент - первый вид многоборья: специально-двигательная подготовка, «предметный урок» (школа предмета), изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом.

3.1. Учебный годовой план.

Учебно-тематический план отделения художественной гимнастики. (на 52 недели)

Название группы, год обучения	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Год реализации программы (1-8)	1	2	3	4	5	6	7	8
(количество часов в неделю)	6ч	9ч	9ч	11ч	12ч	15ч	16ч	18ч
ТЕОРИЯ	6	8	8	10	10	12	12	12
ПРАКТИКА:								
Общая физическая подготовка	60	90	90	100	100	110	110	110
Специальная физическая подготовка	90	120	120	150	170	200	220	220
Техническая подготовка	152	246	246	356	440	502	586	690
Контрольные нормативы	4	4	6	8	8	8	8	8
Соревнования	по календарному плану спортивно-массовых мероприятий							
Инструкторская и судейская практика						в процессе занятий в сетке часов		
Восстановительные мероприятия		в процессе занятий в сетке часов						
Психологическая подготовка				по индивидуальному плану				
Врачебный контроль	по индивидуальному плану физ. диспансеризации							
Всего часов в год	312	468	468	624	728	832	936	1040

Годовой учебно-тематический план для групп начальной подготовки.

№ п/п	Содержание материала	Группы, часы		
		НП-1	НП-2	НП-3
1.	Теоретический материал	6	8	8
1	Кратко о художественной гимнастике	1	1	1
2	Правила поведения на тренировке	1	1	1
3	Основы личной гигиены	1	1	1
4	Режим дня гимнастки		1	1
5	О питании спортсмена	1	1	1
6	Общая и специальная физическая подготовка		1	1
7	Инструктаж по технике безопасности	1	1	1
8	Строение и функции организма	1	1	1
2.	Практика	306	460	460
1.	Общая физическая подготовка	60	90	90
	1. упражнения на м-цы брюшного пресса			
	2. упражнения на м-цы спины			

VI фрагмент - второй вид многоборья: изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и комбинаций.

Заключительная часть:

VII фрагмент - общая физическая подготовка: упражнения преимущественно на развитие силы мышц брюшного пресса, спины и ног, на развитие общей и специальной выносливости (прыжковой, равновесной и др).

VIII фрагмент - музыкально-двигательная подготовка: задания на согласование движений с музыкой, музыкальные игры и творческая импровизация.

IX фрагмент - подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы, беседы с родителями.

3. Планирование учебно-тренировочной работы по годичным циклам.

Планирование учебно-тренировочных занятий в группах и распределение учебного материала по всем разделам подготовки осуществляется в соответствии с учебным планом, годовым планом, графикам распределения учебных часов.

Объективной основой периодизации учебно-тренировочного процесса являются физиологические закономерности развития спортивной формы становления, стабилизации, временной утраты.

Многолетний процесс занятий художественной гимнастики делится на 3 этапа: начальный, специализированный, углубленной подготовки и спортивного совершенствования.

Каждый этап - это несколько лет тренировок, он состоит из нескольких макроциклов. Макроциклы делятся на периоды: подготовительный, специально-подготовительный, соревновательный и промежуточный. Периоды - на этапы и мезоциклы. Мезоциклы в свою очередь состоят и из микроциклов продолжительностью 5-10 дней, чаще - из недельных микроциклов.

Подготовительный период делят на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. В общеподготовительном выделяют два мезоцикла: втягивающий и базовый.

На специально-подготовительном этапе выделяют контрольные и шлифовочные мезоциклы. Контрольные мезоциклы отличаются тем, что тренировочная работа сочетается с участием в учебно-тренировочных сборах, соревнованиях небольшого масштаба. Шлифовочные мезоциклы направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности гимнастки.

Соревновательный период на этапы не делится, в нем применяются мезоциклы двух типов: соревновательные и промежуточные.

Переходный период структурной регламентации не имеет.

	3. упражнения на боковые м-цы.			
	4. упражнения на развитие скорости			
	5. упражнения для м-ц рук и кистей			
	6. упражнения для м-ц ног и стоп			
2.	Специальная физическая подготовка	90	120	120
	1. Пассивная гибкость:			
	- складка вперед, грудь касается бедер			
	- мост из стойки, ноги на ширине плеч			
	- выкрут назад и вперед, кисти узко, руки прямые			
	- шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать			
	- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)			
	2. Активная гибкость:			
	удержание ноги вперед			
	удержание ноги в сторону			
	удержание ноги назад			
	поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.			
	3. Хореография			
	- деми плие и гран плие по 1, 2 и 3 позициям (лицом к опоре)			
	- батманы тандо по 3 позициям, во всех направлениях			
	- батманы фондю в сторону			
	- гран батман жете из 1 позиций в разных направлениях			
	- пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами			
	- адажио - соединение из поз, равновесий, поворотов			
	- маленькие хореографические прыжки по 1 и по 2 позициям			
	- народно-характерные танцы (русский, гонак, казачек)			
	- партерная хореография.			
3.	Технико-тактическое мастерство	152	246	246
А.	Базовая техническая подготовка			
	Упражнение на овладение навыком правильной осанки и походки	+	+	+
	Упражнение для правильной постановки ног и рук	+	+	
	Маховые упражнения	+	+	
	Круговые упражнения	+	+	
	Пружинящие упражнения	+	+	
	Упражнения в равновесии	+	+	+
Б.	Специальная техническая подготовка			
	1. Виды шагов: на полупальцах, мягкий			
	высокий, острый		+	+
	пружинящий, приставной	+		
	скрестный, скользящий, перекатный		+	
	широкий		+	+

галоп, польки		+	
вальса		+	+
2. Виды бега: на полупальцах	+		
высокий		+	+
пружинящий		+	+
3. Наклоны и волны:			
а) стоя: вперед, в сторону (на 2-х ногах)	+		
в сторону (на одной ноге)		+	
назад (на двух ногах), назад (на одной ноге)		+	+
б) на коленях: вперед, в стороны, назад			+
в) волны: руками- вертикальные и горизонтальные	+	+	+
одновременные и последовательные	+	+	+
боковая волна			+
боковой целостный взмах			+
передняя волна и целостный взмах			+
обратная волна			+
4. Подскоки и прыжки:			
а) с двух ног с места: выпрямившись	+		
выпрямившись с поворотом на: 45, 90, 180 и 360		+	+
из приседа	+		
разножка (продольная, поперечная)		+	+
прогнувшись, боковой с согнутыми ногами	+	+	+
б) с двух ног после наскоков:		+	
прыжок со сменой ног в 3 позиции		+	
после приседа		+	
олень			+
кольцом			+
в) толчки одной с места: прыжок махом(в сторону, назад)	+	+	+
г) толчком одной с ходу: подбивной (в сторону, вперед)		+	
Закрытый и открытый	+	+	
Со сменой ног (вперед, сзади)		+	
со сменой согнутых ног			+
махом в кольцо			+
широкий, сгибая и разгибая ногу			+
д) подбивной в кольцо			+
5. Упражнения в равновесии: стойка на носках			
равновесие в полуприседе	+	+	
равновесие в стойке на левой, на правой		+	
равновесие в полуприседе на левой, на правой		+	+
заднее равновесие			+
боковое равновесие			+
6. Вращения с переступанием			
- скрестные	+		
- одноименные от 180 до 540	+	+	
- разноименный от 180 до 360			+
7. Акробатика:			
мост	+		

мост с одной ноги		+	
кувырки (вперед, назад, боком)	+	+	+
стойки: на лопатках	+		
на груди		+	+
махом на две и на одну руку			+
на предплечьях			+
8. Упражнения с мячом			
- махи во всех направлениях, круги большие и средние	+	+	
- передача около шеи и туловища, ням толовой пши ипжжи		+	+
- отбивы: однократные и многократные		+	+
- со сменой ритма		+	+
- разными частями тела			+
- броски и ловля: низкие (до 1 метра) одной и двумя руками	+	+	+
- средние (до 2 метров) двумя и одной рукой		+	+
- высокие (выше 3 метров) двумя и одной руками, с ловлей впереди и сзади туловища, одной и двумя руками			+
- перекаты: по полу	+	+	
по рукам			+
по телу			+
по одной руке		+	
по спине		+	
9. Упражнение со скакалкой.			
- качания, махи: двумя руками, одной рукой	+	+	
- круги скакалкой: 2 конца скакалки в 2-х руках		+	+
- скакалка сложена вдвое		+	+
- один конец скакалки в одной руке, середина в другой			+
- вращение скакалкой: вперед и назад	+	+	+
- скрестно вперед и назад	+	+	+
- двойное вращение вперед и назад			+
- броски и ловля скакалкой: одной рукой, сложенной вдвое, вчетверо			+
- одной рукой прямую скакалку			+
- двумя руками из основного хвата			+
- обвивание и развивание вокруг тела	+	+	+
- «винты» скакалкой перед собой и над головой в горизонтальной пл-сти			+
- передача около отдельных частей тела	+	+	+
- «мельницы»: в лицевой плоскости			+
- поперечна, горизонтальная			+
10. Упражнение с обручем.			
- махи одной и двумя руками во всех направления;	+	+	
- круги одной и двумя руками вверх и вниз	+	+	
- вращения правой и левой руками (вперед и назад)	+	+	
- вращения на шее			+

	- вращения вокруг туловища(тали)			*
	- перекаты по полу в различных направлениях с вращением	+	+	
	- броски и ловля одной рукой вверх, после маха, после круга		+	*
	- одной рукой вперед	+	+	
	- двумя руками вертушкой в горизонтальной плоскости		+	+
	- вертушки однократные и многократные одной рукой	+	+	
	- проход через обруч на месте и после обратного ката	+	+	
	- передача из одной руки в другую (в различных положениях)	+	+	
	11. Упражнение с лентой.			
	- махи, круги, восьмерки			+
	- змейки, спирали			+
	- бумеранги, передачи			+
	12. Упражнения с булавами.			
	- махи, круги			+
	- постукивания, «мельницы»			+
	- вращения вперед, назад (правой, левой руками поочередно)			
	13. Специальные средства			
	- Музыкально-двигательное обучение:	+	+	+
	- воспроизведение характера музыки через движения	+	+	+
	- распознавание основных музыкально-двигательных средств	+	+	+
	- музыкальные игры	+	+	+
	- музыкально-двигательные задания			+
	- танцы		+	+
	- классический экзерсиз		+	+
4.	Контрольные нормативы	4	4	6
5.	Соревнования	по календарному плану		
6.	Психологическая подготовка			
7.	Врачебный контроль		по инд. календарному плану	
	ИТОГО ЧАСОВ:	312	468	468
	Классификационные элементы, рекомендуемые для этапа начальной подготовки			
	1. Прыжки:			
	1. прыжок шагом	+	+	+
	2. прыжок шагом толчком двумя			+
	3. подбивной прыжок касаясь	+	+	+
	4. подбивной прыжок в кольцо		+	+
	5. «казак»		+	+
	6. кольцо одной ногой		+	+
	7. «ножницы» вперед	+	+	

8 «пожизны» вперед с согнутыми во время % поворота ногами		+	+
9. прыжок со сменой ног назад		+	+
10. фуэте (махом вперед, с поворотом туловища на 180)	+	+	+
11 тоже, что и №10, в подбивной касаясь		+	+
12 подбивные прыжки «кабриоль»	+	+	
13. вертикальный прыжок с согнутой ногой и 1/2 поворота в полете (180*)		+	+
14. тоже, что и №13 (360*)			+
15 вертикальный прыжок с поворотом на 360*		+	+
2. Равновесия			
1. равновесие в пассаэ	+	+	
2. в пассаэ наклон туловища вперед	+	+	
3. свободна нога в горизонтальном положении	+	+	
4. свободная нога вперед в шпагат с помощью		+	+
5. свободная нога в сторону в горизонтальном положении		+	+
6. свободная нога в сторону, в шпагат, с помощью		+	+
7. свободная нога назад - «арабеск»	+	+	
8. задний шпагат с помощью			+
9. кольцо с помощью		+	+
10 «аттитюда»	+	+	+
11. переднее равновесие в горизонтальном положении			+
12. «Казак» вперед		+	+
3. Повороты.			
1. пассаэ-360 *	+	+	+
2. нога горизонтально вперед -360*		+	+
3. «казак» нога вперед - 360*	+	+	+
4. «арабеск»-нога назад 360*		+	+
5. «аттитюда»- 360*		+	+
6. в кольцо-360*			+
7. «фуэте» - 360*			+
4. Гибкость и волны.			
1. с «турляном» нога вперед в шпагат с помощью — 180*			+
2. с «турляном» нога в сторону в шпагат с помощью - 180*			+
3. с «турляном» нога назад в шпагат с помощью- 180*			+
4. с «турляном» нога назад в кольцо с помощью - 180*			+
5. с «турляном» нога назад в кольцо с помощью - 360*			+
6. с туловищем в горизонтальном положении в сторону с помощью		+	+
7. с туловищем в горизонтальном положении вперед с помощью		+	+

8. наклон туловища назад, ниже горизонтали	+	+	+
9. наклон туловища назад, ниже горизонтали на коленях	+	+	+
10. наклон туловища назад, лежа на полу	+	+	+

Годовой учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп первого и второго годов обучения.

№ п/п	Содержание материала	Группы, часы	
		T-1	T-2
1.	Теоретический материал	10	10
1	О художественной гимнастике	1	1
2	Правила поведения на тренировке	1	1
3	Основы личной гигиены	1	1
4	Режим дня, учебы и отдыха гимнастки	1	1
5	Основы рационального питания спортсмена	1	1
6	Общая и специальная физическая подготовка	1	1
7	Инструктаж по технике безопасности,	1	1
8	Предупреждение травматизма	1	1
9	Строение и функции организма	1	1
10	Основы музыкальной грамоты	1	1
2.	Практика	614	718
1.	Общая физическая подготовка	100	100
	ТОРУ:		
	- строевые и порядковые		
	- ходьба и бег в различных направлениях		
	2. упражнения на м-цы брюшного пресса		
	3. упражнения на м-цы спины		
	4. упражнения на боковые м-цы		
	5. упражнения на развитие скорости		
	6. упражнения для м-ц рук и кистей		
	7. упражнения для м-ц ног и стоп		
	8. комплексы на развитие ловкости и подвижные игры		
2.	Специальная физическая подготовка	150	170
	1.Пассивная гибкость:		
	- складка вперед, с гимнастической скамейки		
	- мост из положения стоя, ноги на ширине плеч, захват руками за шиколотки		
	- выкрут назад и вперед, кисти рук прямые		
	- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)		
	- шпагат с гимнастической скамейки (поперечный)		
	- шпагат, стоя спиной к гимнастической стенке		
	- шпагат, стоя лицом к гимнастической стенке		
	2.Активная гибкость:		
	удержание ноги вперед		

	удержание ноги в сторону		
	удержание ноги назад		
	поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.		
	3.Хореографии		
	-деми плие и гран плие по 1,2 ,3 и 5 позициям (лицом к опоре)		
	-батманы таццо по 1 и 3 позиции, во всех направлениях		
	-батманы фойецо в сторону		
	-гран батман жете из 1 и 3 позиций (крестом)		
	-пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами		
	-адажио - соединение из поз, равновесий, поворотов		
	-маленькие хореографические прыжки по 1 и по 2 позициям		
	-народно-характерные танцы (русский, гопак, калачек)		
	-партерная хореография		
3.	Технико-тактическое мастерство	356	440
А	Базовая техническая подготовка в комплексе с ОФП		
Б	Специальная техническая подготовка в комплексе с элементами без предмета и акробатическими элементами		
	Акробатика:		
	мост с одной ноги	+	
	кувырки (вперед, назад, боком)	+	
	стойки: на лопатках	+	
	на груди	+	
	на предплечьях	+	
	переворот вперед на две ноги	+	+
	переворот вперед на одну ногу	+	+
	переворот назад		+
	перелет с колена в мост на две ноги		+
	Упражнения с мячом		
	1. мелкие или средние броски из-за спины, и ловля одной кистью во время трудности	+	+
	2.мелкие или средние броски из-за спины, и ловля на тыльную сторону одной или 2-х кистей во время трудности тела.		+
	3. серия мелких бросков разнообразных по способам, направлениям, типу ловли, или без ловли (с отталкиванием), амплитуде		+
	4. ловля мяча какой-либо частью тела, кроме кистей рук во время пассивного отбива		+
	5. длинный пережат по 3-м частям тела по передней стороне на полу		

6. серия перекатов по различным частям тела без трудности	+	+
7. свободный перекат по телу во время поворота без трудности	+	+
8. движения в виде 8-ки с изменением плоскости и широким движением туловища без трудности	+	+
9. работа с мячом с помощью разных частей тела, кроме кистей и рук с трудность тела или без	+	..+
10. средние и высокие броски с различными способами ловли		
Упражнение со скакалкой.		
1. Специфические группы:		
а — скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, прыжки через скакалку	+	+
б — скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, мелкие прыжки через скакалку	+	+
в - броски и ловля	+	+
г - броски одного конца (жопане)	+	+
д — вращения скакалки	+	+
е- работа скакалкой:		
• покачивания	+	+
• круговые вращения	+	+
• движения в виде 8-ки	+	+
• визуальные движения	+	+
2. последовательность ритмических шагов (более 3-х), скоординированных со специфическими группами		+
3. прыжки с 2-ым вращением скакалки вперед	+	+
4. прыжки с 2-ым вращением скакалки назад		+
5. прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед	+	+
6. прыжки через вдвое сложенную скакалку назад		+
7. серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста вперед	+	+
8. серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста назад		+
9. «жопане» во время трудности равновесий	+	+
Упражнение с обручем.		
1. свободный перекат по полу и ловля на полу без трудности и с трудностью	+	+
2. длинный свободный перекат по телу во время поворота без трудности		+
3. перекал бумерангом (с возвращением) без трудности и с трудностью	+	+
4. вращение обруча (минимум 3) вокруг части тела (кроме кистей и рук) без трудности и с		+

	трудностью		
	5. свободные вращения предмета вокруг вертикальной оси в опоре на кисти или другой части тела, с трудностью или без	+	+
	6. бросок обруча с вращением вокруг горизонтальной или вертикальной оси, во время движения или трудности	+	+
	7. бросок обруча стопой во время трудности или без	+	+
	8. один прыжок или комбинация (2-3 прыжка) с трудностью или без	+	+
	9. серия мелких прыжков, с вращением тела, с проходом каждый раз через вращающийся обруч	+	+
	10. работа обручем разными частями тела, во время движения или трудности тела		+
	11. передача обруча под ногами во время трудности прыжка		+
	Упражнения с булавами.		
	1. серия мельниц (минимум 2) в разных плоскостях и уровнях без трудности	+	+
	2. серия мельниц (минимум 2) во время трудности		+
	3. мельница во время поворота без трудности	+	+
	4. мельница во время поворота с трудностью.		+
	5. бросок одной с вращением булавы, ловля во время вращательного движения без трудности	+	+
	6. маленькие или средние броски из-за спины	+	+
	7. бросок одной булавы передача другой под ногами без трудности	+	+
	8. ассиметричные движения булавы без трудности	+	+
	9. перекаты по различным частям тела без трудности	+	+
	10. работа булавами разными частями тела (небольшое броски, отталкивания, манипуляции) без трудности.	+	+
	11. работа булавами разными частями тела (небольшое броски, отталкивания, манипуляции) с трудностью.		+
	Упражнение с лентой.		
	1. Специфические группы		
	• змейки (4-5 гребней), спирали (4-5 колец)	+	+
	• работа: взмахи, покачивания, круговые движения, движения в виде В-ки	+	+
	• броски, броски бумерангом	+	+
	• шагги	+	+
	• проход через рисунок ленты или над ним всем телом, либо его частью	+	+
	2. Использование предмета		

	1. последовательное исполнение горизонтальных змеек, поднимающихся и опускающихся, или наоборот без трудности	+	+
	2. последовательное исполнение горизонтальных змеек, поднимающихся и опускающихся, или наоборот с трудностью		+
	3. 1 или 2 последовательные трудности прыжков на рисунке змейки без трудности	+	+
	4. серия змеек в различных плоскостях, скоординированных с трудностью тела		+
	5. спирали с описанием большого круга и изменением плоскости или направления гимнастики, с крутовым движением руки, без трудности	+	
	5. спирали с описанием большого круга и изменением плоскости или направления гимнастики, с крутовым движением, руки, с трудностью		+
	6. серия спиралей в различных плоскостях без трудности	+	+
	7 серия спиралей в различных плоскостях с трудностью		+
	8 работа лентой разными частями тела без трудности	+	+
	9. работа лентой разными частями тела с трудностью		+
	10. броски бумерангом без трудности	+	+
В	Специальные средства		
	- Музыкально-двигательное обучение:	+	+
	- воспроизведение характера музыки через движения	+	+
	- распознавание основных музыкально-двигательных средств	+	+
	- музыкальные игры	+	+
	- музыкально-двигательные задания	+	+
	- танцы		+
	- классический экзерсис		+
4.	Контрольные нормативы	8	8
5.	Соревнования	По календарному плану	
6.	Психологическая подготовка	По инд. плану	
7.	Врачебный контроль	По инд. плану	
	ИТОГО ЧАСОВ:	624	728
	Классификационные элементы		
	1. Прыжки:		
	1. прыжок шагом	+	+
	2. прыжок шагом толчком двумя	+	+
	3. подбивной прыжок касаясь	+	+
	4. подбивной прыжок в кольцо		+

5. «казак»	+	
6. кольцо одной ногой	+	
7. прыжок шагом с $\frac{1}{2}$ поворота туловища в полете 180°		+
8. «скользящий» вперед с согнутыми во время поворота ногами		+
9. прыжок «жеты» ан турнан с подбивным		+
10. фузте (махом вперед, с поворотом туловища на 180°)	+	+
11. тоже, что и №10, в подбивной касаясь		+
12. «жеты» ан турнан с подбивным в кольцо		+
13. вертикальный прыжок с согнутой ногой и поворотом в полете (360°)	+	
14. «скользящий» со сменой ног назад в кольцо		+
15. вертикальный прыжок с поворотом на 360°		+
2. Равновесия		
1. нога в аттиюде		+
2. нога в кольцо		+
3. свободная нога в горизонтальном положении	+	
4. свободная нога вперед в шпагат с помощью		+
5. свободная нога в сторону в горизонтальном положении	+	
6. свободная нога в сторону, в шпагат, с помощью		+
7. свободная нога назад - «арабеск»	+	+
8. задний шпагат с помощью		+
9. кольцо с помощью		+
10. «аттиюда»	+	+
11. переднее равновесие в горизонтальном положении		+
12. «Казак» вперед с помощью	+	+
13. «казак» с постепенным сгибанием опорной ноги		+
14. на колени, нога вперед горизонтально или с помощью		+
14. на колени, нога в сторону горизонтально или с помощью		+
3. Повороты.		
1. пассэ-360°	+	+
2. нога горизонтально вперед- 360°	+	+
3. «казак» нога вперед - 360°	+	+
4. «арабеск»-нога назад 360°		+
5. «аттиюда»- 360°		+
6. в кольцо-360°		+
7. «фузте» - 360°		+
8. поворот на 360°нога вперед постепенное сгибание опорной ноги		+

9. на 360° шпагат вперед или в сторону с помощью		+
10. туловище в горизонтальном положении 360°	+	
11. «фуртэ» двойной 720° в пассе		+
4. Гибкость и волны.		
12. с «турляном» нога вперед в шпагат с помощью - 360°	+	*
2. с «турляном» нога в сторону в шпагат с помощью - 360°		+
3. с «турляном» нога назад в шпагат с помощью - 360°		+
4. с «турляном» нога назад в кольцо с помощью - 360°		+
5. с туловищем в горизонт, с «турляном» нога в сторону с помощью 180°		+
6. с туловищем в горизонтальном положении нога назад «турляно» 180°		+
7. с туловищем в горизонтальном положении вперед нога с помощью	+	+
8. наклон туловища вперед, нога в шпагат	+	+
9. наклон туловища назад, нога в шпагат	+	+
10. 1 «вертолет» вперед*	+	+
11. опора на предплечьях, ноги параллельно полу	+	+
12. волна с переходом через пальцы от пола		+
13. волна с переходом через пальцы к полу	+	

**Годовой учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп
третьего, четвертого и пятого годов обучения.**

№ п/п	Содержание материала	Группы, часы		
		T-3	T-4	T-5
1.	Теоретический материал	12	12	12
1	История развития художественной гимнастики	1	1	1
2	Строение и функции организма человека	2	1	1
3	Общая и специальная физическая подготовка	1	2	1
4	Режим дня, питание и личная гигиена гимнастки	1	1	1
5	Основы техники и методика обучения упражнениям художествен, гимнаст.	2	1	1
6	Значение музыки в художественной гимнастике	1	1	1
7	Инструктаж по технике безопасности,	1	1	1
8	Предупреждение травматизма	1	1	2
9	Методика проведения учебно-тренировочных занятий	1	2	1
10	Методика составления произвольных композиций	1	1	2
2.	Практика	820	924	1028
1.	Общая физическая подготовка	110	110	110
	1. ОРУ - на все группы мышц			
	- строевые и порядковые			
	- ходьба и бег в различных направлениях			
	2. комплексе упражнений на мышцы брюшного пресса			
	3. комплексе упражнений на мышцы спины			

	4. комплекс упражнений на боковые мышцы.			
	5. комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств			
	6. комплекс упражнений для мышц рук и кистей (с предметами)			
	7. комплекс упражнения для мышц ног и стоп			
	8. комплексы на развитие ловкости и подвижные игры			
	9. круговая тренировка (интервальным, безинтервальным методом)			
2.	Специальная физическая подготовка	200	220	220
	1. Пассивная гибкость:			
	- складка вперед с гимнастической скамейки и с 1-ой планки гимна, стенки.			
	- наклоны вперед, в сторону, назад из положения «бабочка», «лягушка»			
	- медленные наклоны с фиксацией вперед, в стороны из положения прямой шпагат			
	- шпагат с наклоном вперед (без опоры рукой), шпагат с наклоном назад с захватом прямой рукой («складка» назад)			
	- (у опоры - боком, лицом) глубокий наклон назад, нога в шпагат			
	- шпагат с 3-4 планки гимнастической лестницы (левой, правой ногой), захват в наклоне назад			
	- махи (вперед, в сторону, назад) с тяжестью и с резиновыми амортизаторами			
	- растяжка с колена, тренером-преподавателем			
	- растяжка в мостике на одной ноге, другая в шпагат, тренером-препод.			
	- лежа на животе складка назад в захват.			
	2. Активная гибкость:			
	- на высоком полупальце, лицом к опоре, удержание ноги вперед (5-8 серий по 2-5 секунд)			
	- на высоком полупальце, боком к опоре, удержание ноги в сторону (5-8 серий по 2-5 сек)			
	- удержание ноги назад в шпагате, туловище горизонтально вперед			
	- удержание ноги в сторону в шпагате, туловище горизонтально в сторону			
	поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.			
	3. Вестибулярная устойчивость			
	- 3 кувырка вперед, 3 прыжка с поворотом на 360° - любое равновесие на носке			
	- 2 переворота вперед, 2-3 вертолета вперед - любое равновесие, не меняя опорную ногу			
	- 2 кувырка назад, 2 переворота назад, горизонтальное равновесие нога в шпагат			
	- переворот назад из седа, переворот назад с поворотом корпуса в боковое равновесие, туловище горизонтально			

	- круговая тренировка (интервальным, безинтервальным методом)			
	4.Хореографическая подготовка			
	-деми плне и гран плне по 5 позиции , с релеве и пор де бра			
	-батманы танцю с фондю в сочетании с арабесками и движениями телом			
	- роуд де жамб партер, в сочетании с поворотами «футэ»			
	-гран батман жете из 5 позиций (крестом), с полупальцев, с равновесиями, с переводами ноги кругом по воздуху			
	-пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами			
	-адажио - соединение из поз, равновесий, поворотов			
	-средние и большие хореографические прыжки в связках с элементами художественной гимнастики			
	-народно-характерные и современные танца(цыганский, испанский, восточный, танго, фокстрот, румба и т.д.)			
	-«джаз хореография»			
	-«партерная хореография»			
3.	Технико-тактическое мастерство	502	586	690
А	Базовая техническая подготовка в комплексе с ОФП			
Б	Специальная техническая подготовка в комплексе с элементами без предмета и акробатическими элементами			
	Акробатика:			
	- переворот назад толчком 2-мя ногами			
	- перелет с коленей в мост на одну ногу			
	- переворот вперед на полупальцах, нога вперед в шпагат, и обратно			
	- переворот с коленей «бочкой» на носок, нога вперед-вверх в шпагат			
	- переворот назад из седа на полу в любой поворот или равновесие, не меняя опорную ногу			
	- переворот назад в сед, без смены опоры в равновесие «скачек»			
	- различные перелеты из седа на полу			
	Упражнение со скакалкой.			
	1. Специфические группы:			
	а - скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, прыжки через скакалку			
	б- скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, мелкие прыжки через скакалку			
	в - броски и ловля			
	г - броски одного конца (эшапе)			
	д - вращения скакалки			

е- работа скакалкой:			
• покачивания			
• круговые вращения			
• движения в виде 8-ки			
• вудлеобразные движения			
2.Мастерство (общее требование для всех предметов)-броски и ловля:			
- без помощи кистей и рук, без зрительного контроля, во время вращательного движения, прыжка, под ногой			
3. последовательность ритмических шагов (более 3-х), скоординированных со специфическими группами			
4. прыжки с 2-ным вращением скакалки вперед			
5. прыжки с 2-ным вращением скакалки назад			
7. прыжки через вдвое сложенную скакалку назад			
8. серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста вперед			
9. серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста назад			
10. «этапе» во время трудности равновесий			
11. прыжки с поворотом, с проходом каждый раз через скакалку (вращение вперед, назад)			
12. этапе 2 или более вращений свободного конца скакалки и ловля во время той же самой трудности			
13. этапе во время трудности прыжка с проходом через скакалку			
14. вращение открытой и натянутой скакалкой, которую держат за середину или за один конец			
Упражнение с обручем.			
1. специфические группы: 1. перекаты по телу, по полу			
2. вращения: вокруг кисти рук или другой части тела вокруг оси обруча: с опорой на полу, на любой части на носу			
3.броски и ловли			
4. проходы через обруч			
5. элементы над обручем			
6. работа обручем: - покачивания - круговые движения - движения в виде восьмерки			
2. Мастерство (общие требования для всех предметов)			
3. длинный свободный перекал во время полета прыжка			
4. свободный перекал по полу и ловля на полу без трудности и с трудностью			
5. длинный свободный перекал по телу во время поворота без трудности или с трудностью			
6. перекал бумерангом (с возвращением) без			

	трудности и с трудностью			
	7. вращение обруча (минимум 3) вокруг части тела (кроме кистей и рук) без трудности и с трудностью			
	8. свободные вращения предмета вокруг вертикальной оси в опоре на кисти или другой части тела, с трудностью или без			
	9. бросок обруча с вращением вокруг горизонтальной или вертикальной оси, во время движения или трудности			
	10. бросок обруча стопой во время трудности или без			
	11. один прыжок или комбинация (2-3 прыжка) с трудностью или без			
	12. серия последовательных непрерывных перекатов по разным частям тела			
	13. круговой перекат по полу в положении на полу, или стоя (ловля с трудностью или без)			
	14. отбив обруча ногами после высокого броска с изменением вращения обруча (вокруг вертикальной оси)			
	15. бросок стопой во время изменения движения или вращения тела			
	16. отбив обруча ногой после броска во время прыжка с трудностью или без			
	17. в опоре на груди, длинный перекат по ногам и туловищу			
	18. длинный перекат в положении на полу по 3 разным частям тела по передней или задней стороне			
	Упражнение с мячом			
	1. Специфические группы:			
	- броски и ловля			
	- отбивы			
	- свободные перекаты по телу или полу			
	- работа предмета: выкруты; покачивания; обволакивания; движения в виде восьмерки			
	- движения с изменением положения тела с круговыми движениями рук или без (с балансом мяча на кисти или какой-либо части тела)			
	2. Использование предмета. Мастерство (общие требования для всех предметов)			
	3. мелкие или средние броски из-за спины кистями или без и ловля одной кистью во время трудности тела			
	4. тоже, что и №3 ловля на тыльную сторону одной или двух кистей во время трудности тела			
	5. серия мелких бросков, разнообразных по способам, направлениям и амплитуде, типу ловли или отталкивания			
	6. ловля мяча любой частью тела во время пассивного отбива			
	7. серия отбивов, воспроизводящих ритм, с			

	трудностью или без			
	8. активные отбивы от пола частью тела (кроме рук), с трудностью или без			
	9. отбив (отталкивание) мяча одной частью тела кроме кистей и рук			
	10. тоже, что и № 9, без зрительного контроля, без трудности			
	11. длинный перекат в положении лежа на полу по передней или задней сторонам тела			
	12. серия непрерывных последовательных перекатов по разным частям тела и в разных направлениях без трудности и с трудностью			
	13. длинный свободный перекат по телу во время полета прыжка			
	14. длинный свободный перекат по телу во время полета прыжка с вращением с трудностью или без			
	15. длинный свободный перекат по телу во время поворота без трудности			
	16. движение в виде восьмерки в вертикальной или горизонтальной плоскости и широким движением туловища с трудностью или без			
	17. работа мячом с помощью разных частей тела, кроме кистей и рук			
	Упражнения с булавами			
	1. Специфические группы			
	- небольшие круги;			
	- мельницы;			
	- броски с вращением или без вращения булав во время полета (одной или обеих) ²			
	- постукивания			
	- работа с предметом: - взмахи, покачивания, круговые движения рук			
	- взмахи, покачивания, круговые движения предметом			
	- движения в виде восьмерки			
	- ассиметричные движения.			
	2. Использование предмета (Мастерство общие требования для всех предмет)			
	3. серия мельниц в разных плоскостях и уровнях (минимум-2) без трудности			
	4. серия мельниц с описанием большого полукруга, круга с изменением плоскости или направления во время движения тела			
	5. мельницы во время полета прыжка (с трудностью или без)			
	6. мельницы во время поворота (с трудностью или без)			
	7. бросок с вращением 1-ой или 2-х булав, ловля во время вращательного элемента (без трудности)			
	8. ассиметричные броски, выполненные с трудностью тела			

9. маленькие или средние броски, из-за спины одной или 2-мя булавами кистями или без и ловля без трудности			
10. асимметрия во время трудности тела			
11. перекаты по разным частям тела			
12. небольшие броски, манипуляции, разными частями тела			
13. передача булавы под ногами во время трудности прыжка			
Упражнения с лентой			
1. Специфические группы: змейки, спирали (4-5 зубцов, спиралей)			
2. Работа: взмахи, покачивания, круговые движения, движения в виде 8-ки			
3. Использование предмета (броски, броски бумерангом, эшане, проход через рисунок ленты или над ним всем телом, либо его частью)			
- последовательное исполнение горизонтальных змеек во время трудности тела			
- 1 или 2 последовательные трудности прыжка на рисунке змейки			
- серия змеек в различных плоскостях с трудностью тела			
- спирали вокруг палочки и руки с броском или без с движением или с трудностью			
- спирали с описанием большого круга, с изменением плоскости с трудностью или без.			
- горизонтальные или вертикальные спирали во время поворотов			
- 1 или 2 последовательных прыжка на рисунке спирали			
- Серия спиралей в различных плоскостях скоординированных с трудностью тела			
- работа различными частями тела, кроме кистей и рук			
- отбив палочки стопой или другой частью тела во время движения или трудности			
- перекал палочки ленты по части тела с трудностью или без			
- бросок бумерангом под ногой (ногами) в полете трудности прыжка			
- бросок бумерангом во время поворота с трудностью или без			
- бросок бумерангом на полу, круговые движения рук, держащих конец ленты ловля с трудностью или без			
- 2 последовательных броска бумерангом, во время 2-го лента проходит над или под гимнасткой			
- бросок бумерангом ногой без зрительного контроля вперед или назад и ловля без зрительного контроля			
- 1 или серия эшане во время движения тела или трудности тела			

	Специальные средства			
	- Музыкально-двигательное обучение:			
	- воспроизведение характера музыки через движения			
	- распознавание основных музыкально-двигательных средств			
	- музыкально-двигательные задания			
	- танцы			
	- классический экзерсис			
4.	Контрольные нормативы	8	8	8
5.	Соревнования	по календарному плану		
6.	Инструкторская и судейская практика	в процессе занятий		
7.	Восстановительные мероприятия	в процессе занятий		
8.	Психологическая подготовка	По инд. плану		
9.	Врачебный контроль	По инд. плану диспансера		
	ИТОГО ЧАСОВ:	832	936	1040
	Классификационные элементы			
	1. Прыжки:			
	1. прыжок шагом в кольцо	+		
	2. прыжок шагом толчком двумя	+		
	3. прыжок шагом с наклоном туловища		+	+
	4. прыжок шагом в кольцо толчком 2 ногами		+	+
	5. прыжок шагом с наклоном туловища толчком 2 ногами			+
	6. шагом с 1/2 поворота туловища в полете	+		
	7. шагом с 1/2 поворота туловища в полете в кольцо			+
	8. «жете ан турнан»		+	+
	9. «жете ан турнан» в кольцо		+	+
	10. подбивной прыжок с наклоном туловища назад		+	+
	11. подбивной прыжок с 1/2 поворота туловища в полете (180°)	+	+	
	12. подбивной прыжок с 1/2 поворота туловища (180°) в кольцо		+	+
	13. прыжок «казак» в кольцо		+	+
	14. прыжок «казак» с 1/2 поворота всего тела в полете			+
	15. прыжок «казак» нога выше головы без помощи			+
	16. прыжок в кольцо с 1/2 поворота всего тела в полете			+
	17. прыжок в кольцо толчком 2-мя ногами			+
	18. прыжок «ножницы» со сменой ног назад в кольцо	+	+	
	19. перекидной прыжок в шпагат или в кольцо		+	+
	20. перекидной прыжок в шпагат + кольцо			+
	21. «фузте» в шпагат		+	+

22. «фурте» в кольцо	+	+	
23. прыжок «шукан», наклон туловища к ногам			+
2. Равновесия			
1. свободная нога вперед «турлянь» на 180°	+	+	
2. свободная нога вперед «турлянь» на 360°			+
3. свободная нога вперед в шпагат с помощью «турлянь» 180°	+	+	
4. свободная нога вперед в шпагат с помощью «турлянь» 360°			+
5. свободная нога в сторону в шпагат с помощью «турлянь» 180°	+	+	
6. свободная нога в сторону в шпагат с помощью «турлянь» 360°			+
7. свободная нога вперед, в сторону без помощи			
8. нога назад в шпагат с помощью «турлянь» 180°			+
9. «турлянь» в кольцо с помощью 180°			+
10. равновесие в кольцо с помощью	+		
11. равновесие в шпагат туловище горизонтально в сторону		+	+
12. переднее равновесие в шпагат		+	+
13. нога вперед 90°, постепенное сгибание опорной ноги		+	+
14. турлянь в «казаке» 180°			+
15. «казак», нога вверх вперед с помощью	+		
16. «казак», нога вверх вперед с помощью, постепенное сгибание опорной ноги		+	
17. «казак», нога вверх вперед без помощи			+
18. на колени, нога вверх (выше головы) без помощи		+	
19. на колени, нога вверх, наклон туловища назад без опоры			+
3. Повороты.			
1. пассе-1080°	+	+	
2. нога горизонтально вперед - 720°	+	+	
3. «казак» нога вперед - 360°	+	+	
4. «казак» нога вперед - 720°		+	+
5. «казак» нога вперед - 720°-постепенное опускание на опорной ноге		+	+
6. захват вперед в шпагат 720°			+
7. на согнутой ноге, поворот в захват вперед 360°			+
8. на согнутой ноге, поворот в захват вперед 720°			+
9. свободная нога назад (арабеск, аттитюд) 720°		+	
10. нога назад с помощью в кольцо 360°		+	
11. прямая нога назад с захватом 360°			+
12. в кольцо -360° без помощи			+
13. в переднем равновесии, туловище горизонтально 720°		+	+
14. шпагат назад, с туловищем в горизонтальном			+

	положен. 360*			
	15. боковой шпагат с помощью туловища в горизонтальн. положении на 360		+	
	16. боковой шпагат с помощью туловища в горизонтальн. положении на 720*			+
	17. «фулте» свободная нога в горизонт. положении 2-ной в пасе 720*	*		
	4. Гибкость и волны.			
	1. с «турляном» нога вперед в шпагат с помощью - 360*	+		
	2. с «турляном» нога в сторону в шпагат с помощью - 360*		+	
	3. с «турляном» нога назад в шпагат с помощью - 360*		+	
	4. с «турляном» нога назад в кольцо с помощью - 360*	+		
	5. с «турляном» нога назад в кольцо без помощи - 180*			+
	6. с движением туловища или ноги, круг		+	
	7. турлян с туловищем в горизонтальном положении, с помощью 360*			+
	8. наклон туловища горизонтально, без помощи с 1 техническим движением	+		
	9. наклон туловища горизонтально, без помощи турлян 180*			+
	10. наклон туловища горизонтально, без помощи турлян 360*			+
	11. «заднее» равновесие			
	12. подъем с пола в «заднее»		+	+
	13. переворот вперед с четко зафиксированной позицией «заднего» равновесия		+	+
	14.2 «вертолет» подряд вперед		+	+
	15. 1 «вертолет» назад			+
	16. лежа на груди, ноги вверх с помощью			+

Методическое обеспечение.

Художественная гимнастика – сложно-координационный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества технических движений свободного характера объединенных в композицию.

№	Основные средства	5-7 лет	8-9 лет	10-11 лет	12-14 лет
	Базовая техническая подготовка				
	□ Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки	+	+	+	+
	□ Упражнения для правильной постановки ног и рук	+	+	+	+
	□ Маховые упражнения	+	+	+	+
	□ Круговые упражнения	+	+	+	+
	□ Пружинящие упражнения	+	+	+	+
	□ Упражнения в равновесии				
	Акробатические упражнения				
	Специальная техническая подготовка				
	1. Виды шагов: на полупальцах, мягкий, высокий, острый, скрестный, приставной, галопа, вальса, скользящий, ползая.	+	+	+	+
	2. Виды бега: на полупальцах, высокий, пружинящий.	+	+	+	+
	3. Наклоны:	+	+	+	+
	а) стоя; вперед, в стороны (на двух ногах), в стороны (на одной ноге), назад (на двух ногах), назад (на одной ноге),	+	+	+	+
	б) на коленях: вперед, в стороны, назад.				
	4. Подскоки и прыжки:	+	+	+	+
	а) с двух ног с места: выпрямившись, выпрямившись с поворотом от 45 до 360, из приседа, разножка (продольная, поперечная), прогнувшись, боковой с согнутыми		+	+	+
	б) с двух ног после скачка: прыжок со сменой ног в III позиции после приседа, олень, кольцом	+	+	+	+
	в) толчком одной с места, с разбега: закрытый, открытый, подбивной, шагом; касаясь, кольцом, шагом прогнувшись		+	+	+
	г) прыжки с поворотом тела на 180-360 р.			+	+
	5. Упражнения в равновесии:				
	стойка на носках,	+	+	+	+
	равновесие в полуприседе равновесие в стойке на левой правой	+	+	+	+
	переднее равновесие			+	+

	заднее равновесие боковое равновесие равновесия на коленях		+	+	+
	6. Волны: □□волны руками вертикальные и горизонтальные: □□одновременные и последовательные волны: боковая волна боковой целостный взмах волна вперед-назад	+	+	+	+
	Ронд де жамб партер и анлер, он де ор и он де дан в сочетании с другими элементами хореографии и художественной гимнастики;	+	+		+
	Батманы фендо и фрате во всех направлениях, в разных вариантах и сочетаниях			+	
	Релеве лян и девлопе во всех направлениях и в разных сочетаниях с элементами хореографии и художественной гимнастики;				
	Гран батман жете из 1 и 5 позиций в разных направлениях, вариантах и сочетаниях;	+	+		+
	Пор де бра с различными волнами, взмахами, скручиваниями, наклонами;			+	
	Адажио - соединение из поз, равновесий, поворотов и других движений;	+	+		+
	Маленькие хореографические прыжки: шанжман-де-пье, жете, ассамбле;е;			+	
	Большие прыжки из художественной гимнастики: шагом, прогнувшись жете жете со сменой ног, шагом со сменой, перекидные в кольцо, в шагит	+	+		+
	Народно-характерные танцы, из танцев народов мира- 2 комбинации на 16-32 счета, составленные и выполненные во время зачетного урока; Партерная хореография.			+	
3	Техническая подготовка			+	
	1. упражнения без предмета:			+	
	Прыжки:	+			+
	1. шагом в кольцо с наклоном туловища назад		+	+	
	2. шагом с наклоном назад, толчком 2-х ног		+	+	
	3. шагом с наклоном туловища назад		+	+	
	4. шагом в кольцо, толчком 2 ногами			+	
	5. шагом со сменой согнутой ногой в кольцо	+			+
	6. шагом со сменой согнутой, с наклоном туловища назад		+		
	7. шагом со сменой прямыми ногами			+	
	8. в кольцо		+		
	9. с наклоном туловища назад			+	
	10. «жете ан турнан» с наклоном туловища назад с подбивным				

с наклоном назад с подбивным в кольцо				
11. перекидной в шпагат в кольцо -в шпагат	+	+		+
12. «щука», ноги в стороны в шпагат с наклоном туловища вперед толчком 2 ног	+	+		+
Равновесия : (на носке)	+	+		+
1. «турляно» 180° нога горизонтально- вперед, в сторону, назад		+	+	
2. «турляно» 180° нога в захват - вперед, в сторону		+	+	
3. «турляно» 180° нога в захват назад «турляно» 180° нога в кольцо, «турляно» нога в кольцо без помощи			+	
4. задний шпагат без помощи; равновесие в кольцо без помощи			+	
5. боковой шпагат			+	
6. переднее равновесие в шпагат «турляно» 180°		+		
7. «турляно» 360°		+		
8. «турляно» 180° в горизонтальном положении			+	
9. нога вверх с помощью, (в сторону, назад) постепенное сгибание опорной ноги			+	
10. на колене в кольцо без помощи		+	+	
Повороты:			+	
1. «казако» вперед (в сторону) 720°		+		
2. шпагат вперед или в сторону помощью 720°			+	
3. шпагат без помощи 720° (вперед или в сторону)	+			+
4. нога горизонтально в арабеске или этиюде 720°				
5. шпагат назад с помощью или кольцо с помощью 720°	+			+
6. шпагат или кольцо назад без помощи 360°		+		
7. шпагат назад с туловищем в горизонтальном положении 360° 720°		+		
8. на 360° боковой шпагат с туловищем в горизонтальном положении без помощи	+			+
Наклоны:			+	
1. нога назад в кольцо без помощи 180° тур ляно		+		
2. круг ногой «турляно» 180° с помощью			+	
3. нога в сторону (с помощью) туловище горизонтально «турляно» 360°	+			+
4. нога в сторону (без помощи) туловище горизонтально «турляно» 180° - 2			+	
5. круг ногой без помощи			+	
6. нога назад с помощью, туловище горизонтально «турляно» 360°				

7. нога назад без помощи «турляно» 180°		+	+	
8. «турляно» с наклоном туловища вперед 360°		+	+	
9. с вращением, вокруг вертикальной оси 360°		+	+	
10. подъем с пола с поворотом на 180°			+	
11. из положения стоя «турляно» а переднем шпагате на 180°			+	
12. из заднего шпагата с помощью, наклон назад и смена опорной ноги (0.6)	+	+		+
Элементы акробатики:				
1. подъем с пола с четко зафиксированной позицией переднего шпагата				
2. переворот вперед с четко зафиксированной позицией переднего шпагата	+	+		+
3. переворот назад в позицию заднего шпагата - // - // - нога в сторону			+	
4. перелет с коленей в задний шпагат	+	+		+
Упражнения с предметами				
Упражнение со скакалкой.				
1. Специфические группы;			+	
а - скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, прыжки через скакалку				
б - скакалка держится 2 кистями, вращение скакалкой вперед, назад или в сторону, мелкие прыжки через скакалку			+	
в - броски и ловля			+	
г - броски одного конца (шале)	+			+
д - вращения скакалки		+	+	
е - работа скакалкой:		+	+	
• покачивания		+	+	
• круговые вращения			+	
• движения в виде 8-ки	+			+
• волнообразные движения		+		
2. Мастерство (общее требование для всех предметов)-броски и ловли:			+	
- без помощи кистей и рук, без зрительного контроля, во время вращательного движения, прыжка, под ногой		+		
3. последовательность ритмических шагов (более 3-х), скоординированных со специфическими группами			+	
4. прыжки с 2-ым вращением скакалки вперед				
5. прыжки с 2-ым вращением скакалки назад	+	+		+
6. прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед	+	+		+
7. прыжки через вдвое сложенную скакалку назад	+	+		+
8. серия мелких прыжков с перекрестом рук		+	+	

или сменой перекреста вперед				
9. серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста назад		+	+	
10. «шапе» во время трудности равновесий			+	
11. прыжки с поворотом, с проходом каждый раз через скакалку (вращение вперед, назад)			+	
12. шапе 2 или более вращений свободного конца скакалки и ловля во время той же самой трудности			+	
13. шапе во время трудности прыжка с проходом через скакалку		+		
14. вращение открытой и натянутой скакалкой, которую держат за середину или за один конец		+		
Упражнение, с обручем.			+	
1. специфические группы:			+	
- перекаты по телу, по полу		+	+	
- вращения: вокруг кисти рук или другой части тела вокруг оси обруча: с опорой на полу, на любой части на весу			+	
- броски и ловли		+		
- проходы через обруч			+	
- элементы над обручем	+			+
- работа обручем: - покачивания - круговые движения - движения в виде восьмерки				
2. Мастерство (общие требования для всех предметов)	+			+
3. длинный свободный перекид во время полета прыжка		+		
4. свободный перекид по полу и ловля на полу без трудности и с трудностью		+		
5. длинный свободный перекид по телу во время поворота без трудности или с трудностью	+			+
6. перекид бумерангом (с возвращением) без трудности и с трудностью			+	
7. вращение обруча (минимум 3) вокруг части тела (кроме кистей и рук) без трудности и с трудностью		+		
8. свободные вращения предмета вокруг вертикальной оси в опоре на кисти или другой части тела, с трудностью или без			+	
9. бросок обруча с вращением вокруг горизонтальной или вертикальной оси, во время движения или трудности	+			+
10. бросок обруча стопой во время трудности или без			+	
11. один прыжок или комбинация (2-3 прыжка) с трудностью или без			+	

12. серия последовательных непрерывных перекатов по разным частям тела				
13. круговой перекат по полу в положении на полу, или стоя (ловля с трудностью или без)		+	+	
14. отбив обруча ногами после высокого броска с изменением вращения обруча (вокруг вертикальной оси)		+	+	
15. бросок стопой во время изменения движения или вращения тела		+	+	
16. отбив обруча ногой после броска во время прыжка с трудностью или без			+	
16. в опоре на груди, длинный перекат по ногам и туловищу			+	
18. длинный перекат в положении на полу по 3 разным частям тела по передней или задней стороне	+	+		+
Упражнение с мячом			+	
1. Специфические группы:				
- броски и ловля	+	+		+
- отбивы			+	
- свободные перекаты по телу или полу	+	+		+
- работа предмета: выкрут, покачивание; обволакивание; движения в виде восьмерки			+	
- движения с изменением положения тела с круговыми движениями рук или без (с балансом мяча на кисти или какой-либо части тела)	+	+		+
2. Использование предмета. Мастерство, (общие требования для всех предметов)			+	
3. мелкие или средние броски из-за спины кистями или без и ловля одной кистью во время трудности тела				
4. тоже, что и №3 ловля на тыльную сторону одной или двух кистей во время трудности тела			+	
5. серия мелких бросков, разнообразных по способам, направлениям и амплитуде, типу ловли или отталкивания			+	
6. ловля мяча любой частью тела во время пассивного отбива	+			+
7. серия отбивов, воспроизводящих ритм, с трудностью или без		+	+	
8. активные отбивы от пола частью тела (кроме рук), с трудностью или без		+	+	
9. отбив (отталкивание) мяча одной частью тела кроме кистей и рук		+	+	
10. тоже, что и № 9, без зрительного контроля, без трудности			+	
11. длинный перекат в положении лежа на полу по передней или задней сторонам тела	+			+
12. серия непрерывных последовательных перекатов по разным частям тела и в разных направлениях без трудности и с трудностью		+		

13. длинный свободный перекат по телу во время полета прыжка			+	
14. длинный свободный перекат по телу во время полета прыжка с вращением с трудностью или без		+		
15. длинный свободный перекат по телу во время поворота без трудности			+	
16. движение в виде восьмерки в вертикальной или горизонтальной плоскости и широким движением туловища с трудностью или без				
17. работа мячом с помощью разных частей тела, кроме кистей и рук	+	+		+
Упражнения с булавами	+	+		+
1. Специфические группы:	+	+		+
- небольшие круги		+	+	
- мельницы;		+	+	
- броски с вращением или без вращения булав во время полета(одной или обеих)			+	
- постукивания			+	
- работа с предметом: - взмахи, покачивания, круговые движения рук			+	
6. взмахи, покачивания, круговые движения предметом		+		
- движения в виде восьмерки		+		
- ассиметричные движения.			+	
2. Использование предмета (Мастерство общие требования для всех предмет)			+	
3. серия мельниц в разных плоскостях и уровнях(минимум-2) без трудности		+	+	
4. серия мельниц с описанием большого полукруга, круга с изменением плоскости или направления во время движения тела			+	
5. мельницы во время полета прыжка (с трудностью или без)		+		
6. мельницы во время поворота (с трудностью или без)			+	
7. бросок с вращением 1 -ой или 2-х булав, ловля во время вращательного элемента (без трудности)	+			+
8. ассиметричные броски, выполненные с трудностью тела				
9. маленькие или средние броски, из-за спины одной или 2-мя булавами кистями или без и ловля без трудности	+			+
10. ассиметрия во время трудности тела		+		
12. небольшие броски, манипуляции, разными частями тела	+			+
13. передача булавы под ногами во время трудности прыжка			+	
Упражнения с лентой		+		

1. Специфические группы: змейки, спирали (4-5 зубцов, спиралей)			+	
2. Работа: взмахи, покачивания, круговые движения, движения в виде 8-ки	+			+
3. Использование предмета (броски, броски бумерангом, зшапе, проход через рисунок ленты или над ним всем телом, либо его частью)			+	
- последовательное исполнение горизонтальных змеек во время трудности тела			+	
- 1 или 2 последовательные трудности прыжка на рисунке змейки				
- серия змеек в различных плоскостях с трудностью тела		+	+	
- спирали вокруг палочки и руки с броском или без с движением или с трудностью		+	+	
- спирали с описанием большого круга, с изменением плоскости с трудностью или без.		+	+	
- горизонтальные или вертикальные спирали во время поворотов			+	
- 1 или 2 последовательных прыжка на рисунке спирали			+	
- Серия спиралей в различных плоскостях скоординированных с трудностью тела	+	+		+
- работа различными частями тела, кроме кистей и рук			+	
- отбив палочки стопой или другой частью тела во время движения или трудности				
- пережат палочки ленты по части тела с трудностью или без	+	+		+
- бросок бумерангом под ногой (ногами) в полете трудности прыжка			+	
- бросок бумерангом во время поворота с трудностью или без	+	+		+
- бросок бумерангом на полу, круговые движения рук, держащих конец ленты ловля с трудностью или без			+	
- 2 последовательных броска бумерангом, во время 2-го лента проходит над или под гимнасткой	+	+		+
- бросок бумерангом ногой без зрительного контроля вперед или назад и ловля без зрительного контроля			+	
-1 или серия зшапе во время движения тела или трудности тела			+	
4. Контрольные нормативы	8	8	8	
5. Соревнования	по календарю ому плаву			
6. Инструкторская и судейская практика	в процессе занятий			
7. Восстановительные мероприятия	в процессе занятий			

8.	Психологическая подготовка	40	50	50	
9.	Врачебный контроль	по календарному плану	по календарному плану	по календарному плану	по календарному плану

4. Контрольные нормативы.

Контрольные и переводные испытания проводятся в соответствии с календарно - тематическим планом на учебный год по нормативам, приведенным в таблице 1 настоящей программы.

5. Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая гимнасток старших разрядов к организации занятий с младшими девочками. Перед гимнастками старших разрядов ставятся при этом следующие требования:

1. Уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами.
2. Уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших гимнасток.
3. Знать правила соревнований, систематически 4-6 раз в год привлекаться к судейству внутришкольных соревнований, уметь организовать и провести внутришкольные соревнования.

6. Восстановительные мероприятия.

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.
2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
6. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса.
7. Адекватные интервалы отдыха.

8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
9. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
10. Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Создание положительного эмоционального фона тренировки.
3. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
4. Переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы.
5. Идеомоторная тренировка.
6. Психорегулирующая тренировка.
7. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления:

1. Рациональный режим дня.
2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.
3. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.
4. Сбалансированное 3-4-х разовое рациональное питание по схеме: завтрак — 20-25%, обед — 40-45%, полдник — 10%, ужин — 20-30% суточного рациона.
5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.
6. Гигиенические процедуры.
7. Удобная одежда и обувь.

Физиотерапевтические средства восстановления:

1. Душ: теплый (успокаивающий), контрастный и вибрационный (возбуждающий).
2. Ванны: хвойная, солевая.
3. Бани 1-2 раза в неделю, парная или суховоздушная: при температуре 80-90°, 2-3 «захода» по 5-7 мин., не позднее, чем за 5 дней до соревнований.
4. Массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро (особенно эффективен в сочетании с гидропроцедурами).
5. Спортивные растирки.
6. Кислородотерапия.
7. Электросветотерапия - динамические токи, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение.

7. 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 гимнастики 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 пост-соревновательную).

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, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовать 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 состояний 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.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годового цикла на периоды, этапы и мезоциклы.

8. Врачебный контроль.

В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям художественной гимнастикой, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии; оценка адекватности средств и методов в процессе УТС (учебно-тренировочных сборов); санитарно-гигиенический контроль за местами занятий и условиями проживания гимнасток; профилактика травм и заболеваний; оказание первой доврачебной помощи; организация лечения спортсменов в случае необходимости.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий.

Все перечисленное выполняет медицинская сестра, работающая в тесном контакте с врачебно-физкультурным диспансером, кабинетом врачебного контроля поликлиники, тренерами.

В её обязанности входит: организация диспансерного наблюдения и врачебного контроля за юными гимнастками; проведение профилактических и лечебных мероприятий; текущий санитарный надзор за местами спортивных занятий; проведение с юными гимнастками бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию, средствам и методам восстановления, профилактике травматизма.

Все поступающие в ДЮСШ дети представляют справку от врача районной поликлиники о допуске к занятиям. В дальнейшем дети находятся под наблюдением врачебно-физкультурного диспансера. Два раза в год все спортсменки должны пройти углубленное обследование. Повторные этапные обследования (ЭО) проводятся до начала и в конце УТС и перед соревнованиями. Особого внимания требуют гимнастки, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмма, химический состав крови и т. п.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся в сопоставлении с результатами юных гимнасток на тренировках и соревнованиях.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей, занимающихся гимнастикой. В периоды (сезоны) роста ОРЗ необходимо проводить ультрафиолетовое облучение, давать витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж, направлять гимнасток к специалистам для санации очагов хронической инфекции.

9. Общие теоретические сведения.

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренерами по годам обучения с учетом возраста и квалификации спортсменов.

1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Место художественной гимнастики в общей системе средств физического воспитания.

Единая спортивная классификация. Разрядные нормативы и требования по художественной гимнастике.

2. История развития и современное состояние художественной гимнастики.

Истоки художественной гимнастики. История развития в России и на международной арене. Анализ результатов крупнейших всесоюзных и международных соревнований. Достижения российских гимнасток. Задачи, тенденции и перспективы развития художественной гимнастики.

3. Строение и функции организма человека.

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

4. Общая и специальная физическая подготовка.

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

5. Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики.

Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям без предмета: волнам и взмахам, равновесиям, наклонам, поворотам, прыжкам, предacroбатическим элементам. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям с предметами: броскам, отбивам, ловле, перекатам, вращениям, вертушкам, мельницам, спиральям.

6. Методика проведения учебно-тренировочных занятий

Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

7. Основы музыкальной грамоты

Значение музыки в художественной гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки. Программная, непрограммная музыка. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп,

музыкальная динамика, регистровая окраска. Форма и фразировка. История музыки и музыкальная литература. Жизнь и творчество композиторов-классиков. Прослушивание и обсуждение музыкальных иллюстраций.

8. Основы композиции и методика составления произвольных комбинаций.

Понятие о содержании, композиции и исполнении произвольных комбинаций, требования к ним, компоненты оценки. Этапы и методика составления произвольных комбинаций. Способы создания новых элементов.

9. Правила судейства, организация и проведение соревнований.

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при исполнении упражнений без предмета и с предметами. Сбавки за содержание, композицию и качество исполнения произвольных комбинаций. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

10. Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки

Понятие о спортивной форме и этапах ее становления. Календарь спортивных соревнований и деление годичного цикла подготовки на периоды, этапы, мезо- и микроциклы. Краткая характеристика соревнования, 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.

11. Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе

Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное.

Содержание и документы учета и контроля. Дневник гимнастки, его значение в общем процессе управления.

12. Режим, питание и гигиена гимнасток

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию гимнасток. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

13. Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их, профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

10. Воспитательная работа.

Цель воспитательной работы - формирование личностных качеств гимнастки, ее основных черт характера: трудолюбия, целеустремленности, силы воли, организованности, дисциплинированности, умению выступать на соревнованиях, подчинять свои желания коллективным требованиям.

Воспитание понимания прекрасного, формирование норм здорового образа жизни, привитие гигиенических норм спортивной одежды, обуви, личной гигиены. Воспитательная работа тренерами проводится в соответствии с планом, утвержденным педагогическим советом и директором спортивной школы. Воспитательные средства:

- личный пример тренера, хореографа,
- высокая организация учебно-тренировочного процесса,
- атмосфера и микроклимат детского коллектива,
- система морального стимулирования,
- наставничество опытных тренеров и гимнасток,- соблюдение традиций.

Основные воспитательные мероприятия:

- все виды соревнований, их анализ
- торжественный прием новичков и проводы выпускников,
- тематические праздники,
- встречи со знаменитыми спортсменами
- экскурсии, культпоходы в театры, посещение выставок, музеев,
- диспуты, беседы, выпуск устных и стенгазет.

Годовой план воспитательной работы.

1. Проведение инструктажа по технике безопасности и противопожарной безопасности- в течение года
2. Правила поведения во время: тренировок, соревнований, походов, спортивно- оздоровительных лагерей - в течение года
3. Беседы с учащимися на темы:
 - готовность отстаивать спортивную честь: школы, города, области;- в течение года
 - о стремлении учащихся к совершенствованию в избранном виде спорта- в течение года
4. Административные и тематические собрания для родителей:

сентябрь.

декабрь

май, июнь

5. Связь с классными руководителями, контроль успеваемости и дисциплины в общеобразовательной школе - в течение года
6. Посещение театров, музеев, кинотеатров - в течение года
7. Проведение тематических праздников:
8. Новый год, 8 марта, 23 февраля, 1 мая, 9 мая и др.
9. Просмотр международных и Всероссийских соревнований по телевидению;
10. Посещение тренировок сборной команды;
11. Проведение тренировок совместно с гимнастками старших разрядов;

12. Встреча с ветеранами войны, труда, спорта;
13. Обзор политических событий;
14. Главное о культурной жизни страны, спортивное обозрение;
15. Посещение исторических мест города, экскурсии по городу;
16. Проведение бесед о жизни и творчестве композиторов, с прослушиванием звукозаписей
17. Участие в конкурсах и показательных выступлениях - в течение года.

ЛИТЕРАТУРА

1. «Художественная гимнастика: учебная программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ», утверждённая Государственным комитетом по физической культуре и спорту СССР: 1991 -87с.
2. Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. Художественная гимнастика. История, состояние и перспективы развития, посвященная 80-летию художественной гимнастики и 80-летию кафедры теории и методики гимнастики Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. Лесгафта, 2015. -230 с

Приложение.

Контрольные нормативы для оценки физических качеств.

№ п/п	Нормативы	Показатели			
		КМС УТ-4,5	1 Р-д УТ-3	2 Р-д УТ-2	3 Р-д УТ-1
1. Оценка пассивной и активной гибкости.					
1	Наклон вперёд на гимнастической скамейке. Измеряется расстояние от верхнего края скамейки до конца третьего пальца руки.	22 - 25 см	19- 22 см	16- 19 см	14- 16 см
2	Наклон назад в стойке ноги врозь с захватом руками голени (или мост) держать 3 сек	5 см	7 см	10 см	15 см
3	Перевод гимнастической палки спереди назад и обратно. Учитывается расстояние между кистями во время "выкрута" в см.	5-8 см	8-10	10-13	13-16
2. Оценка состояния функции равновесия и вестибулярной устойчивости					
1	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа у коленного сустава опорной ноги, руки вперед, глаза закрыты.	50 сек	40 сек	30 сек	25 сек
2	Равновесие на носке одной ноги, другая назад, руки в стороны.	50 сек	40 сек	30 сек	25 сек
3	3 кувырка вперед, 3 прыжка с поворотом на 360 °, равновесие в низкой "ласточке" на всей стопе руки в стороны.	20 сек	15 сек	10 сек	5 сек
3. Оценка силы различных мышечных групп.					
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках при прямом положении туловища до касания грудью ориентира.	20	15	12	10
2	Сед углом из положения лёжа на спине, касаясь руками носков за 10 сек	10	9	8	7

3	Поднимание ног до прямого угла, лёжа на спине за 10 сек	10	9	8	7
4	Прогибание назад до вертикального положения, лёжа на животе за 10 сек	10	9	8	7
4. Оценка скоростных способностей.					
1	Из исходного положения руки вверх 10 наклонов вперед до касания пальцами пола (время в секундах)	11	12	13	14
2	Прыжки с двойным вращением скакалки за 30 сек	56	52	48	44
5. Оценка скоростно-силовых способностей					
1	Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами в см	180	160	140	120
2	Прыжок шагом с места, толчком левой или правой ноги с приземлением на правую или левую ногу	180	160	140	120
3	Прыжки на одной ноге, вращая скакалку вперед с двойным вращением, количество раз (на левой и на правой ноге)	15	10	7	5



Тематический учебный план подготовки

Содержание занятий	Группа	СО	НП-1	НП-2	НП-3	T-1	T-2	T-3	T-4	T-5
теория		5	5	6	6	12	16	16	18	21
ОФП		124	124	131	122	108	106	112	102	108
СФП		126	126	159	95	175	199	248	258	282
Техника		51	51	93	143	120	192	220	218	230
Тактика		-	-	75	98	205	211	232	336	393
Приемные и переводные испытания		6	6	4	4	4	4	4	4	6
Участие в соревнованиях		По календарному плану спортивных мероприятий								
Психологическая подготовка		по индивидуальному плану								
Восстановительные мероприятия		по индивидуальному плану								
Всего		312	312	468	468	624	728	832	936	1040

Методист ДЮСШ № 9

Л.Н. Лагышева

Контрольные нормативы по ОФП и СФП для групп НП

№ п/п	Норматив	НП - 1					НП - 2					НП - 3					
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	
1	"Мост" из положения стоя, расстояние в сантиметрах	20	25	30	35		15	20	25	30		10	15	20		5	10
2	Шпагат из положения на полу (в сек полное касание бёдрами пола)	5 сек	5 см	10 см	15 см		5 сек	5 см	10 см	15 см		5 сек	5 см	10 см		5 сек	5 см
3	Наклон вперёд на гимнастической скамейке. Измеряется расстояние от верхнего края скамейки до конца третьего пальца руки.	10	8	6	4		12	10	8	6		14	12	10		8	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа при прямом положении туловища до касания грудью ориентира.	10	8	6	4		10	8	6	4		10	8	6		4	
5	Прыжки через скакалку за 30 сек	45	40	35	30		50	45	40	35		55	50	45		40	
6	Прыжки с 2-ным вращением скакалки: за 10 сек	8	5	3	1		14	9	5	3		18	13	8		5	
	Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами в см	100	90	80	75		110	100	90	80		120	110	100		90	

Контрольные нормативы по ОФП и СФП для _ групп УТ

№ п/п	Норматив	УТ-1					УТ-2					УТ-3					УТ-4					УТ-5									
		5	4	3	2	5	5	4	3	2	5	5	4	3	2	5	5	4	3	2	5	5	4	3	2	5					
1	"Мост" из положения стоя, расстояние в сантиметрах	10	15	20	25	5	5	10	15	20	5	5	10	15	20	5	5	10	15	20	5	5	10	15	20	5	5	10	15	20	5
	"Мост" в захват за голени (держать) колени выпрямлены:																														
2	Шпагат из положения на полу (в сек полное касание бёдрами пола)	5 сек	5	10	15	5 сек	5	10	15	5 сек	5	10	15	5 сек	5	10	15	5 сек	5	10	15	5 сек	5	10	15	5 сек	5	10	15	5 сек	
	Шпагат с 1-ой планки 20 см																														
3	Шпагат со 2-ой планки 40 см																														
	Шпагат с 3-ей планки 60 см																														
4	Шпагат с 3-ей планки 60 см с наклоном назад в захват																														
	Наклон вперёд на гимнастической скамейке. Измеряется расстояние от верхнего края скамейки до конца	16	14	12	10	19	17	15	13	11	22	20	18	16	15	25	23	21	19	18	25	23	21	19	18	25	23	21	19	18	25
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа при прямом положении туловища до касания грудью	10	8	6	4	12	10	8	6	4	15	13	11	9	8	20	18	16	14	13	20	18	16	14	13	20	18	16	14	13	20
	Сед углом из положения лёжа на спине, касаясь руками носков за 10	7	6	5	4	8	7	6	5	4	9	8	7	6	5	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6	10
6	Равновесие на носке в сек :	15	10	5	3																										
	"арабеск"																														
7	свободная нога в сторону шпагат с помощью					15	10	5	3																						
	свободная нога в кольцо с помощью																														
8	турляк в захват вперёд, в сторону, в захват									20	15	10	5																		

