

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТВНАЯ ШКОЛА
«ДЗЮДО» ГОРОДА МОЗДОКА

(МБУ ДО ДЮСШ «Дзюдо» г. Моздока)



Утверждаю
Директор МБУ ДО ДЮСШ «Дзюдо»
А.А. Швецов

Утверждено
Педагогическим советом
МБУ ДО ДЮСШ «Дзюдо»
Протокол № 3 от 20.08.2019 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ ПО ЭСТЕТИЧЕСКОЙ
ГИМНАСТИКЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по эстетической гимнастике составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта от 27 декабря 2013 г. № 1125, и Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа соответствует «Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам» приказ от 13.09.2013 №730 Министерства спорта РФ и учитывает требования федеральных стандартов спортивной подготовки по эстетической гимнастике («ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ спортивной подготовки по виду спорта эстетическая гимнастика» приказ от 20.11.2014 №928 Министерства спорта РФ).

ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА, ЕГО ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ

Эстетическая гимнастика – очень зрелищный вид гимнастики. Является синтетическим видом спорта (художественная гимнастика, танец, акробатика), который характеризуется умением передавать общий характер музыки в движении и придавать движениям целостность, слитность, свободу, изящество и различную эмоциональную окраску. Эстетическая гимнастика- это молодой, но активно развивающийся в нашей стране вид спорта.

Эстетическая гимнастика – это вид спорта, в котором выполняются под музыку различные гимнастические и танцевальные групповые упражнения, в которые входят равновесия, повороты, прыжки и скачки, различные движения тела, движения рук, ходьба, бег, ритмические, танцевальные шаги, вращения. Обилие средств обуславливает особенности эстетической гимнастики. Свободное перемещение группы гимнасток по площадке, осуществляется с помощью:

-элементов из различных танцевальных направлений (джаз, модерн, классический танец, народный и современный танец, и др.)

-гимнастических элементов (прыжки, повороты, равновесия, волны, взмахи и др.)

-классической хореографии

-народно-характерной хореографии

-элементов пластики, мимики

-акробатических элементов

Благодаря соответствуию движений с характером музыкального сопровождения достигается создание образа соревновательной программы.

В эстетической гимнастике в соревнованиях участвует группа в количестве от 6 до 10 человек, в детских возрастных категориях – от 6 до 14 человек. Продолжительность соревновательной программы для соревнований в разных возрастных категориях от 1 мин. 45 сек до 2 мин. 45 сек. Во время выступления команды гимнасток должна преобладать согласованность, синхронность выполнения упражнений.

Основная форма организации обучения и совершенствования спортсменок – тренировочное занятие, в котором осуществляются целенаправленные воздействия, решаются спортивные, оздоровительные и воспитательные задачи. Упражнения эстетической гимнастики характеризуются, в основном, произвольным управлением движениями. Однако, в отличие от художественной гимнастики, где спортсменки свободно перемещаются по площадке. В эстетической гимнастике движения ограничиваются искусственно установленными правилами – синхронностью двигательных действий в группе. Поэтому наиболее распространенными способами организации занимающихся являются групповые: фронтальный, фронтально-групповой, индивидуально-групповой, поточный.

Особенности осуществления спортивной подготовки в виде спорта эстетическая гимнастика учитываются при:

- формировании групп спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении планов спортивной подготовки и индивидуальных планов спортивной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий организации.

С учетом специфики вида спорта эстетическая гимнастика определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья спортсменов.

Перед учебными группами ставятся конкретные задачи:

Группы начальной подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;
- формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений;
- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие основных двигательных качеств: ловкости, гибкости, силы, быстроты и равновесия;
- развитие специфических качеств: пластичности, танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности;
- приобретение соревновательного опыта;
- участие в показательных выступлениях;
- классическая хореография.

Тренировочные группы:

- изучение теоретического материала;
- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;
- повышение уровня развития разносторонней физической подготовки;
- развитие специальных физических качеств;
- расширение и дальнейшее совершенствование технических навыков;
- развитие морально-волевых качеств;
- приобретение соревновательного опыта;
- участие в показательных выступлениях;
- выполнение норм III, II, I взрослых разрядов и КМС;
- направленный отбор на этап спортивной специализации.
- участие в соревнованиях за пределами города и области.

Группы совершенствования спортивного мастерства:

- изучение теоретического материала;
- дальнейшее повышение уровня развития общей и специальной физической подготовленности;
- совершенствование танцевальных и хореографических элементов;
- судейство соревнований;
- участие в соревнованиях за пределами города и области;
- участие в показательных выступлениях;
- выполнение нормативов КМС.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки гимнасток, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Главная задача учебно-тренировочного процесса – подготовка спортсменок высокой квалификации. Система многолетней спортивной тренировки имеет предпрофессиональный характер, направлена на подготовку будущих специалистов в области физической культуры и спорта.

Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст лиц для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах

Этапы и периоды подготовки	Длительность этапов, периодов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления на обучение	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки: - до года - свыше года	1 1	5	15 14
Тренировочный этап: - период базовой подготовки - период спортивной специализации	2 3	9	10 8
Этап совершенствования спортивного мастерства	2	14	3

Актуальность программы состоит в создании единой системы многолетней подготовки гимнасток, что позволяет увидеть целостность всего процесса обучения и прогнозировать его результат. Для реализации программы необходимы усилия целой команды специалистов. Только группа единомышленников-педагогов могут осуществить процесс подготовки высококвалифицированных спортсменов. Основным принципом, положенным в основу программы, является постепенное развитие от простого к сложному, от младшего возраста к старшему.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТИЯМ

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.

№	Предметные области	Начальной подготовки		Тренировочный этап					Совершенствование спортивного мастерства	
		Базовая подготовка		Спортивная специализация			1 год	2 год		
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год		24 ч	24 ч	
1	Теоретическая подготовка	4	4	12	12	15	15	15	15	15
2	Физическая подготовка (общая и специальная)	124	140	150	150	203	203	203	250	250
3	Техническая подготовка	70	130	230	230	410	410	410	519	519
4	Акробатика и хореография	76	94	160	160	200	200	200	320	320
	Итого:	276	368	552	552	828	828	828	1104	1104

НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ПОВЫШЕНИЮ МАСТЕРСТВА В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

Средства подготовки *художественной гимнастики*: общеразвивающие упражнения; упражнения на растягивание и расслабление; различные формы ходьбы, бега; пружинные и танцевальные движения; прыжки; махи и взмахи; повороты и равновесия; наклоны и скручивания; волны и движения корпусом; различные комплексы и комбинации упражнений, музыкальные игры и др. являются также средствами подготовки в эстетической гимнастике, т.к. оба вида спорта имеют одни исторические корни создания и развития.

Разнообразие видов *легкой атлетики*, позволяет использовать её как средство тренировки для повышения уровня достижений в большинстве других видах спорта. Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость, ловкость и другие качества, необходимые человеку в обычной жизни. Доступность, относительная простота упражнений, минимум затрат позволяют заниматься различными видами легкой атлетики как на стадионах и в спортивных залах, так и в сельской местности и городских парках и скверах.

Легко дозируемые упражнения могут использоваться как для развития физических качеств спортсменов высокого класса, так и для развития подрастающего поколения. Легкоатлетические упражнения повышают деятельность всех систем организма, способствуют закаливанию, являются одним из действенных факторов профилактики различных заболеваний.

Акробатические элементы широко применяются во всех спортивных видах гимнастики: прыжках на батуте, акробатике, эстетической и художественной гимнастике. Отличительной особенностью акробатических упражнений является их искусственность, то есть отвлеченность от естественных форм движений человека, таких как ходьба, бег, прыжки.

Акробатические элементы представляют собой необычные статические положения: мосты, шпагаты, стойки и различные движения, связанные с частичным, полным или многократным переворачиванием через голову.

Основным механизмом акробатических движений является вращение тела вокруг всех возможных осей, но, главным образом, за счет вращения вокруг горизонтальных осей: фронтальной - движение вперед и назад и сагиттальной - движение в сторону.

Достигается вращательный момент за счет поочередной опоры разными частями тела или по тому же принципу в безопорной фазе:

- перекаты;
- кувырки;
- перевороты;

Перекаты - это вращательные движения тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Виды перекатов:

- по направлению: вперед, назад, в сторону;
- по положению тела: в группировке, согнувшись, прогнувшись.

Кувырки

- это вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

Виды кувыроков:

- по направлению: вперед и назад;
- по положению тела: в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно;
- по соединениям: в стойку на голове, в стойку на руках

Перевороты - это вращательные движения тела с полным переворачиванием и промежуточной опорой.

Виды переворотов:

- по направлению - вперед, назад, в сторону;
- по способу опоры - через касание двумя руками, одной рукой и на предплечьях.

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО РАЗДЕЛАМ ОБУЧЕНИЯ, ВКЛЮЧАЯ ВРЕМЯ, ОТВОДИМОЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ, В ТОМ ЧИСЛЕ И ПО ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ПЛАНАМ

Предметные области обучения	%соотношение объемов обучения по предметным областям к общему объему учебного плана
Оптимальный объем тренировочной соревновательной деятельности (%)	и 60-90%
Теоретическая подготовка (%)	5-10%
Физическая подготовка (%)	15-25%
Избранный вид спорта (%)	45%
Хореография и (или) акробатика (%)	20-25%
Самостоятельная работа (%)	10%

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТИЯМ, ЭТАПАМ (ПЕРИОДАМ) ПОДГОТОВКИ

1. Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляющаяся безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать, прыгать, передвигаться на лыжах, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;

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

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

Специальная физическая подготовка - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений эстетической гимнастики. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;

- гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

- выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда когда осуществляется в единстве с ОФП.

Специально-двигательная подготовка – это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений К таким специальным способностям относят:

Координация (согласование) движений тела.

Для развития – выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, асимметричные движения, движения в парах и тройках;

Распределение внимания на движение тела в разных рисунках на ковре, на себя и партнера, на себя и всю команду в целом.

Быстрота и адекватность реакции при выполнении поддержек.

Функциональная подготовка - это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества, т.е. развитие специальной выносливости. Средствами функциональной подготовки являются: - бег, кросс, плавание; 15-20 минутные комплексы аэробики или ритмической гимнастики; танцы любой стилистики в течение 15-20 минут; прыжковые серии (особенно ценные со скакалкой); сдвоенные соревновательные комбинации; круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

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

Задачами технической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;
- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных эстетической гимнастике;
- совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально выразительных;

- разработка новых оригинальных элементов и соединений, совершенствование техники общеизвестных;
- составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство спортсменок.

В технической подготовке выделяют группу специфических упражнений-движения тела (это условное название наиболее специфических для эстетической гимнастики движений). Они отражают одну из основных особенностей эстетической гимнастики - целостность движений, которая "заключается в том, что движения отдельными частями тела гимнасток сопровождаются дополнительными, иногда едва заметными движениями других звеньев, как близлежащих, так и удаленных" (Р.А. Варшавская, Л.Н. Кудряшова, 1973, с. 4-5).

К специфическим упражнениям эстетической гимнастики относятся:

- пружинные движения;
- расслабления;
- волны;
- взмахи.

В структуре этих движений имеется явное сходство, заметное даже при визуальном наблюдении, но есть и существенное различие.

Пружинные движения характеризуются одновременным сгибанием и последующим разгибанием во всех суставах с определенной скоростью и степенью мышечного напряжения (в зависимости от музыки). Их отличает слитность и упругость.

Пружинные движения выполняются:

- ногами (на двух, одной и поочередно);
- руками (во всех направлениях, одно- и разноименно);
- целостно (всеми частями тела).

Основная форма целостного пружинного движения - из стойки на носках, руки в стороны (вверх или вниз), одновременно сгибая ноги, туловище и руки, прийти в положение круглого приседа на пятках с согнутыми к плечам руками и затем, одновременно разгибая все суставы, вернуться в исходное положение.

Расслабление - это полное или частичное снятие напряжения со всего тела или его частей: рук, ног, шеи, туловища. Виды расслаблений:

1. Простые - "роняя" руки, голову или туловище;
2. Посегментные - поочередно "роняя" кисти, предплечья, локти, плечи, шею, туловище, сгибая ноги, "упасть" на пол на спину или бок;
3. Отекание - одновременное, но постепенное снятие мышечного напряжения со всего тела или его части.

Волна характеризуется последовательным сгибанием и разгибанием суставов, когда во время сгибания одних суставов, в других - завершается разгибание и "гребень" волны постепенно переходят от одних суставов к другим вдоль линии волны.

Волны выполняются:

- а) руками (основная форма - руки в сторону);
- б) туловищем (в седе на пятках и в стойке на коленях);
- в) целостно (вперед, обратная (назад), боковая (в сторону) и боковая с поворотом вперед).

Характеристика основных целостных форм волны:

Волна вперед – волна начинается с небольшого расслабления тела и продолжается с сильным давлением таза и бедер вперед и рефлекторным толчком всего тела. Волна проходит через тело от коленей к голове. Бедра описывают целый круг во время волны: бедра идут назад, вниз, вперед вверх.

Обратная волна – движение начинается с давления таза вперед, спина прогибается перед. После этого верхняя часть тела опускается вниз грудью вперед, голова движется последней. Поднимание вверх происходит с круглой спиной, голова движется последней.

Боковая волна — в этой волне важно направить бедра из стороны в сторону, перенося вес тела с одной ноги на другую, вытягивая противоположную ногу от бедра. Когда бедра двигаются из стороны в сторону, верхняя часть тела и голова двигаются с расслаблением в противоположную сторону. Шея должна быть расслаблена. Колени, таз и бедра описывают во время волны полукруг.

Все волны могут выполняться с движениями рук, шагами или в комбинации с другими движениями.

Взмахи тела со скоростью. Взмах состоит из трех частей, таких как:

- Вытягивание с последующим ускорением
- Взмах тела, когда тело расслаблено
- Вытягивание

Важно показать разницу между вытягиванием и расслаблением как между мощностью и легкостью. В целостном взмахе предварительное движение и толчок, вызывающие взмах, начинаются ногами и бедрами. Целостный взмах заканчивается выпрямлением тела или переходит в следующее движение.

Взмах тела может выполняться вперед, из стороны в сторону и в горизонтальной плоскости (по кругу).

Техника и методика обучения взмахам аналогична технике и методике обучения волнам, основное отличие - толчкообразное начало взмахов.

Сжатия. В сжатиях участвуют мышцы живота, спины или бока. Спокойное положение тела естественно переходит в сжатие. Основная форма: сжатие мышц живота. Таз. Бедра и плечи движутся навстречу друг другу; грудь сжата и плечи продвинуты вперед. Спина скруглена и голова наклонена назад.

Равновесия как технические элементы - это стойки на одной ноге или колене с разными положениями туловища, рук, и безопорной ноги в условиях, требующих умения сохранять устойчивость.

Способность сохранять устойчивость зависит от деятельности вестибулярного, двигательного и зрительного анализаторов, а также от мышечного тонуса тела.

Классифицируются равновесия по следующим признакам:

1. По направлению наклона (отклонению) туловища;
2. По амплитуде наклона;
3. По амплитуде отведения свободной ноги;
4. По положению свободной ноги;
5. По способу удержания свободной ноги;
6. По способу опоры.

По направлению наклона туловища различают:

1. Передние равновесия (туловище наклоняется вперед).
2. Боковые равновесия (туловище наклоняется в сторону)
3. Задние равновесия (туловище наклоняется назад).

По амплитуде наклона туловища различают:

1. Высокие равновесия (туловище не наклоняется, а слегка отклоняется)
2. Горизонтальные равновесия (туловище наклоняется на 90°)
3. Низкие равновесия (туловище наклоняется на 135° и более).

Амплитуда отведения свободной ноги может быть на $45, 90, 135, 180$ и более градусов. Технически трудными считаются равновесия при отведении свободной ноги в диапазоне от 90 до 180 градусов.

Все равновесия и повороты должны быть выполнены четко. Продолжительность использования точки опоры должна быть ясно видимой в равновесиях. Форма должна быть зафиксирована и хорошо определена во время равновесия (фото). Точка опоры может быть на одной ноге, на колене или в форме "казак" (критерии для А- или В-трудностей одни и те же в отношении уровня свободной ноги, помохи руки движений тела).

В равновесии свободная нога должна быть поднята, по крайней мере, на 90° .

Равновесия должны иметь следующие характеристики:

- форма должна быть зафиксирована и хорошо определена во время равновесия
- хорошая амплитуда в форме равновесия
- хороший контроль тела во время и после равновесия.

Только одна нога может быть согнута во время исполнения равновесий!

Исключение: Во время выполнения динамических равновесий (поворотов) обе ноги могут быть согнуты.

Повороты - это вращение тела гимнастки вокруг вертикальной оси. Повороты относятся к числу наиболее важных, трудных и красивых элементов эстетической гимнастики. По законам физики механизм вращения заключается в том, что усилие прилагается на некотором расстоянии от оси вращения и это расстояние называется плечом силы. Возможность приложить усилия на некотором расстоянии от оси вращения в теле человека имеется в трех местах:

- 1) стопа;
- 2) тазовый пояс;
- 3) плечевой пояс.

Ведущим, мы полагаем, должно быть усилие, прилагаемое в области тазового пояса, так как плечо силы у стопы очень мало, а прилагая усилие только в плечевом пояссе, можно просто скрутить (повернуть) туловище.

Скорость поворота определяется следующими факторами:

- * Силой отталкивания от опоры.
- * Движением маховых звеньев рук и свободной ноги в сторону вращения.
- * Силой трения, зависящей от площади опоры и характера покрытия.
- * Позой гимнастки во время поворота, от которой зависит момент инерции тела гимнастки (чем меньше этот показатель, тем больше скорость поворота). Действия гимнастки, обеспечивающие приближение масс (звеньев) тела к оси вращения, приводят к ускорению поворота (поворот с захватом ноги вперед, в сторону, назад с амплитудой 180°). Наоборот, изменения позы, связанные с удалением массы тела от оси вращения, замедляют поворот (в положениях горизонтального равновесия). Таким образом, гимнастка может за счет изменения позы влиять на скорость поворота во время самого вращения без добавления "форса".

Классифицировать повороты следует:

- по способу исполнения;
- по позе;
- по продолжительности.

По способу исполнения различают повороты:

- переступанием;
- скрещением;
- смешением стопы;
- одноименным вращением в сторону опорной ноги;
- разноименным вращением в противоположную сторону;
- выкрутом от маховой ноги;
- серийно;
- поточко.

Позы поворотов классифицируются следующим образом:

- простые позы: согнув ногу вперед к колену опорной, пассе, согнув ногу назад колено к колену опорной;
- позы переднего равновесия: высокого, горизонтального, низкого, активные и пассивные;
- позы бокового равновесия;
- позы заднего равновесия;
- позы атиттюда - активно и пассивно;
- позы кольцом - пассивно и активно.

По продолжительности вращений различают повороты на 90, 180, 360, 540 и 720 градусов.

Повороты должны иметь следующие характеристики:

- вращение во время поворота с зафиксированной формой должно быть как минимум 360° , если вращение меньше, чем 360° , элемент не будет засчитан как элемент равновесия.
- повороты могут быть выполнены как на полупальце, так и на всей стопе.

Прыжки и скачки

Прыжки - это безопорные (полетные) положения тела гимнастки в результате отталкивания. Прыжки относятся к числу наиболее ярких элементов эстетической гимнастики, но они - очень сложный вид движения, как по технической, так и по физической подготовке.

Механизм (техника) отталкивания заключается в том, что за счет быстрого и сильного (взрывного) разгибания ног, предварительно согнутых, гимнастка как бы отталкивает опору от себя, но в результате взлетает сама. Таким образом, ведущим усилием в прыжках является резкое (быстрое и сильное) разгибание суставов ног.

Силами, содействующими высокому вылету, являются:

Предварительный разбег (наскок), позволяющий набрать скорость движения;

1. Активное движение маховых звеньев - рук и ног в соответствующую взлету сторону.

Силами, препятствующими высокому вылету, являются:

1. Сила тяжести тела: чем больше вес гимнастки, тем при прочих равных ниже вылет;
2. "Разболтанность" звеньев тела, когда усилия, направленные на вылет, растворяются в колебательных движениях тела гимнастки.

Таким образом, чтобы увеличить высоту и продолжительность полета, надо:

- * правильно разбегаться, чтобы создать оптимальные условия для выталкивания;
- * резче, быстрее и сильнее отталкиваться;
- * помогать однонаправленной работой маховых звеньев;
- * держать тело, как жесткую конструкцию;

- * не иметь лишнего веса.

Механизм принятия позы в различных прыжках различен, но в принципе, это либо:

- 1 - быстрое движение ног в нужном направлении,
 - 2 - быстрое сгибание ног нужным образом,
 - 3 - быстрый наклон туловища в требуемом направлении при соответствующих, целесообразных и красивых движениях рук.

Механизм приземления заключается в пружинном - как бы сопротивляясь, небольшом сгибании ног. Если этого не будет, то приземление будет жестким и может привести к травмам ног и позвоночника. Если сгибать, ноги не сопротивляясь, то можно упасть или сесть на пол.

Практически все прыжки можно выполнять с поворотами на 90° , 180° , 360° .

Прыжки и скачки должны иметь следующие характеристики:

- форма зафиксирована и хорошо определяется в течение полета
 - форма зафиксирована и хорошо определяется в течение вращения в прыжках и скачках с поворотом в воздухе
 - хорошая амплитуда формы прыжка
 - хорошая амплитуда высоты и толчка
 - хороший контроль тела в течение и после прыжка или скачка
 - приземление должно быть легким и мягким

Одна и та же форма может быть использована и засчитана как другой технический элемент, если выполнена в скачке, а потом в прыжке или в прыжке с вращением в разных частях композиции.

Форма, толчок и высота во время полета влияют на уровень трудности скачка или прыжка.

Распределение учебного материала раздела «Техническая подготовка»

по годам обучения

	ГНП 1 7-8	ГНП 2 8-9	ТГ 1 9-10	ТГ 2 10-11	ТГ 3 11-12	ТГ 4 12-13
к	+	+	+	+	+	+
д	+	+	+	+	+	+
	+	+	+	+	+	+
	+	+	+	+	+	+
тела трудности А		+	+	+	+	+
тела трудности В		+	+	+	+	+
	+	+	+	+	+	+

ий				+	+	+
и	+	+	+	+	+	+
				+	+	+
ерки	+	+	+	+	+	+
	+	+	+	+	+	+
	+	+	+	+	+	+
	+	+	+	+	+	+
	+	+	+	+	+	+
ниями в использовании силы	+	+	+	+	+	+
ми вариациями в использовании силы	+					
и ногами	+					
подскоков	+	+	+	+	+	+
ритма		+	+	+	+	+
акробатики,	+					
	+	+	+	+	+	+
бокость	+	+	+	+	+	+
пп движений		+	+	+	+	+

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой стороны – психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от гимнастки высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам
- психологическую подготовку к соревнованиям (предсоревновательная, соревновательная, постсоревновательная).

Реабилитационно-восстановительная подготовка - это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов

восстановления после нагрузок. Особое внимание в эстетической гимнастике следует уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы гимнасток.

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

Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений.

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

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

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

Акробатические элементы представляют собой необычные статические положения: мосты, шпагаты, стойки и различные движения, связанные с частичным, полным или многократным переворачиванием через голову.

Основным механизмом акробатических движений является вращение тела вокруг всех возможных осей, но, главным образом, за счет вращения вокруг горизонтальных осей: фронтальной - движение вперед и назад и сагиттальной - движение в сторону.

Достигается вращательный момент за счет поочередной опоры разными частями тела или по тому же принципу в безопорной фазе:

- перекаты;
- кувырки;
- перевороты;

Перекаты - это вращательные движения тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Виды перекатов:

- по направлению: вперед, назад, в сторону;
- по положению тела: в группировке, согнувшись, прогнувшись.

Кувырки

- это вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

Виды кувыроков:

- по направлению: вперед и назад;
- по положению тела: в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно;
- по соединениям: в стойку на голове, в стойку на руках

Перевороты - это вращательные движения тела с полным переворачиванием и промежуточной опорой.

Виды переворотов:

- по направлению - вперед, назад, в сторону;
- по способу опоры - через касание двумя руками, одной рукой и на предплечьях.

3. Теоретическая подготовка.

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ОТДЕЛЕНИИ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

1. К занятиям допускаются:

Девочки в возрасте от 6 лет и старше, имеющие справку от врача с указанием основной группы здоровья и допуск к занятиям эстетической гимнастикой. А также прошедшие медицинскую комиссию в физкультурно-спортивном диспансере (для учебно-тренировочных групп).

2. Занимающиеся должны соблюдать следующие нормы поведения:

- приходить в помещение для занятий за 10-15 минут до начала занятий, со сменной обувью.
- переодеваться в спортивную форму разрешается только в специально отведенных для этого местах (раздевалках).
- не оставляйте в раздевалках ценные вещи.
- перед тренировкой необходимо снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, и другие жесткие или мешающие предметы. Занимающиеся должны заниматься в чистой, опрятной спортивной одежде, позволяющей свободно выполнять различные двигательные действия. Форма должна быть без молний, пуговиц, застёжек и других жёстких или мешающих элементов, облегать тело.
- При переходе из раздевалки в спортивный зал, необходимо спокойно идти за преподавателем, не отставая и не перегоняя группу и тренера. Все предметы должны находиться в рюкзаке. Сменная обувь должна быть на нескользящей подошве.
- Вход в спортивный зал возможен только при наличии тренера-преподавателя или хореографа. Запрещено находиться в зале, если там нет тренера. Зал – место повышенной опасности.
- В случае опоздания или прихода раньше, в зал входить только с разрешения тренера.
- Не разрешается посещать занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях. В случае травм и физических заболеваний предупредить педагога о причине невозможности посещения занятия. После предоставить медицинскую справку, с указанием диагноза и разрешением к посещению занятий.
- Бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях.
- Уважительно относиться ко всем членам группы, персоналу, тренерам, работающим в школе.

3. При проведении занятий:

- занимающиеся должны знать правила пожарной безопасности.
- занимающиеся должны выполнять все требования и команды педагога.
- занимающимся запрещается выполнять различные физические и технические действия без указания на это педагога.

- без разрешения педагога занимающиеся не имеют право самостоятельно выходить из спортивного зала.
- занимающиеся должны уважать своих товарищей по секции и умышленно не причинять им моральных и физических травм.
- занимающиеся при выполнении парных физических и технических действий должны быть внимательными к своему товарищу, а также к самому себе с целью избежания физических травм.
- при выполнении упражнений в группе соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновения даже в случае неправильного выполнения упражнения (падение, остановка, возврат в исходное положение и т.п.) любым из членов группы.
- запрещается кричать и громко разговаривать.
- запрещается отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки.
- **При несчастном случае**, получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом тренеру или любому находящемуся в зале преподавателю для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи.

4. При возникновении чрезвычайной ситуации:

- Занимающиеся должны выполнять все указания педагога, а при невозможности получения таких указаний следовать указаниям старшего группы или другого ответственного лица.
- При невозможности получения указаний от ответственных лиц, каждый занимающийся должен самостоятельно или с группой лиц принять все возможные меры и усилия с целью сохранения своей жизни и здоровья.

5. Окончание занятий.

По окончании занятий следует убрать в отведённое место спортивный инвентарь и привести в порядок место тренировок и раздевалки.

6. Родителям.

- родители или другие лица не должны приводить ребёнка задолго до начала занятий и тем более не оставлять его одного в холле школы.
- просьба доводить ребёнка непосредственно до входа в спортивный комплекс или школу.
- не разрешается приводить ребёнка на занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях.
- в случае травм и физических заболеваниях заблаговременно предупредить педагога о причине невозможности посещения занятий. После предоставить медицинскую справку с указанием диагноза и разрешением к посещению занятий.
- при получении ребёнком травмы непосредственно до, во время или после занятий, после осмотра тренера и медсестры, в случае необходимости будет вызвана скорая помощь, о чём немедленно будут оповещены родители занимающегося. В случае отказа от медицинской помощи, родитель должен написать записку об отказе.
- если в дальнейшем профессиональная медицинская помощь понадобилась, необходимо срочно оповестить об этом тренера. После выздоровления необходимо предоставить справку с диагнозом из травмпункта, а также справку с

разрешением врача посещать занятия. Большая просьба к родителям, периодически сообщать тренеру о состоянии ребёнка.

ОБЪЕМЫ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	Год подготовки	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й
Количество часов в неделю	6	9	12	12	18	18	18	24	24	
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	5-6	5-6	6	6	6	6	6	
Общее количество часов в год	276	368	552	552	828	828	828	1104	1104	

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Промежуточная аттестация проводится по окончании учебного года с целью контроля за выполнением программных областей учебного плана, с дальнейшим переводом на следующий год (этап) обучения.

Итоги промежуточной аттестации подводятся по результатам сдачи каждой предметной области:

- Теоретическая подготовка - вопросы.
- Физическая подготовка (ОФП и СФП) - сдача контрольных упражнений.
- Техническая подготовка - выполнение соревновательных упражнений согласно ЕВСК по виду спорта.
- Акробатика и хореография - выполнение контрольных упражнений.

Теоретическая подготовка

Вопросы по теоретической подготовке для групп начальной подготовки

1. Уход за телом.
2. Гигиенические требования к одежде и обуви.
3. Гигиена сна и отдыха.
4. Противопоказания к занятиям физическими упражнениями.
5. Общий режим дня спортсмена.
6. Питание гимнасток.
7. Питьевой режим спортсмена.

8. Средства закаливания.
9. Требования техники безопасности при занятиях.
10. Причины травм и их профилактика.
11. В каких странах развивается вид спорта?
12. Кого вы знаете из известных спортсменов России (по виду спорта)?
13. Правила поведения на соревнованиях.
14. Правила поведения в спортивной школе.
15. Опишите спортивную форму гимнастов на тренировке.
16. Опишите спортивную форму гимнастов на соревнованиях.
17. Является избранный вид спорта олимпийским видом или нет?
18. Сколько гимнасток участвуют в групповом упражнении?
19. Сколько времени длится упражнение?
20. Перечислите разновидности шпагатов.
21. Какие упражнения должны входить в разминку перед тренировкой?
22. Какие прыжки вы знаете?
23. Какие повороты вы знаете?
24. Какие равновесия вы знаете?

Вопросы по теоретической подготовке для тренировочных групп.

1. Роль физической культуры и спорта
2. Наиболее частые травмы
3. Меры профилактики травм.
4. Меры профилактики заболеваний.
5. Что такое калорийная пища?
6. Что такое энергозатраты при физических нагрузках?
7. Какие спортивные травмы бывают?
8. Максимальное количество баллов за упражнение.
9. Размеры гимнастической площадки.
10. Высота потолка при проведении соревнований.
11. Назови и покажи основные позиции рук в хореографии.
12. Назови и покажи основные позиции ног в хореографии.
13. Какие спортивные разряды вы знаете?
14. Что такое режим дня?
15. Какие закаливающие процедуры вы знаете?
16. Перечислите разновидности шпагатов и мостов.
17. Сколько и какие существуют основные: трудности тела?
18. Основные требования к соревновательному внешнему виду.
19. Как ухаживать за гимнастическими костюмами?
20. Правила безопасного внешнего вида на тренировках.
21. Что такое ДЮСШ, СДЮСШОР?
22. Расшифруй норматив КМС ЕВСК (и назови сумму баллов необходимую для его выполнения).
23. Что такое ОФП, СФП?

Вопросы по теоретической подготовке
для групп совершенствования спортивного мастерства.

1. Каких ведущих спортсменов Мира и России ты знаешь (по виду спорта)?

2. Расшифруй норматив МС ЕВСК (и назови сумму баллов необходимую для его выполнения).
3. Режим дня спортсмена (твой режим).
4. Что такое допинг?
5. Перечислите основные признаки утомления.
6. Назовите основные причины травм на занятиях.
7. Что такое страховка и какие виды страховки вы знаете?
8. Значение СФП для сохранения высокого уровня спортивной формы.
9. Психорегулирующая тренировка и аутотренинг.
10. Массаж и основные приемы самомассажа.
11. Восстановление энергетических затрат. Калорийность и витаминизация в связи с серьезными физическими нагрузками.
12. Судейская коллегия, ее состав и обязанности.
13. Максимальная оценка упражнения (и из чего она складывается).
14. Какие обязанности выполняет судья на линии?
15. Какие обязанности выполняет судья-ассистент?
16. Какие обязанности выполняет судья в поле?
17. Сколько раз в год вы проходите диспансеризацию?
18. Первая помощь при ушибах.
19. Роль водных процедур (умывание, купание, душ) и природных факторов (солнечные ванны, занятие на воздухе, в лесу).
20. Какими физическими качествами должен владеть спортсмен?
21. Отрицательное влияние вредных привычек на развитие организма (курение, алкоголь, токсикомания).
22. Назови основные движения в хореографии (не менее 7).
23. Что такое ОФП, СФП?

Методические указания по организации приема теоретической подготовки.

Теоретическая подготовка проводится в виде беседы в спортивном зале согласно расписания и графику приема промежуточной аттестации. Оформляется протоколом, оценка - «сдано»/«не сдано».

№	ФИ	1 вопрос	2 вопрос	результат

Требования к результатам освоения программы по теоретической подготовке.

Результатом для успешного освоения теории считается положительный ответ на два вопроса.

Физическая подготовка

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения предпрофессиональной программы на этапе начальной подготовки 1 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	результат
Гибкость	И.П. – сед, ноги вместе Наклон вперед	«5» – плотная складка, колени прямые

	Фиксация положения 5 счетов	«4» – при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые «3» – при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. – лежа на животе «Рыбка» – прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	«5» – касание стопами лба «4» – до 5 см «3» – 6 – 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	«5» – 45° «4» – 30° «3» – 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны Рисунок (не приводится)	«5» – удержание положения в течение 6 секунд «4» – 4 секунды «3» – 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-балльной системе (легкость прыжка, толчок)

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения предпрофессиональной программы на этапе начальной подготовки 2 года обучения и тренировочного этапа 1,2,3,4 года обучения

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 – с правой ноги 2 – с левой ноги	«5» – плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками «4» – 1 – 5 см от пола до бедра «3» – 6 – 10 см от пола до бедра «2» – захват только одноименной рукой «1» – без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» – выполнение шпагата по одной прямой «4» – с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» – до 10 см от линии до паха «2» – 10 – 15 см от линии до паха

		«1» – 10 – 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях Рисунок (не приводится) И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 – 3 фиксация положения 4 – И.П.	«5» – плотная складка, локти прямые колени вместе «4» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» – наклон назад, руками до пола «1» – наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» И.П. – основная стойка Рисунок (не приводится) 1 – наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения 8 – И.П.	«5» – мост с захватом руками за голень, плотная складка «4» – мост с захватом «3» – мост вплотную, руки к пяткам «2» – 2 – 6 см от рук до стоп «1» – 7 – 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 – И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд «5»- 10 раз «4» – 9 раз «3» – 8 раз «2» – 7 раз «1» – 6 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе Рисунок (не приводится) 1 – прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 – И.П.	Выполнить 10 раз «5» – до касания ног, стопы вместе «4» – руки параллельно полу «3» – руки дальше вертикали «2» – руки точно вверх «1» – руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	«5» – 20 раз за 10 секунд «4» – 19 раз «3» – 18 раз «2» – 17 раз «1» – 16 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие «захват» Рисунок (не приводится) И.П. – стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» – 8 секунд «4» – 7 секунд «3» – 6 секунд «2» – 5 секунд

	на левой – полупалец. То же упражнение с другой ноги	«1» – 4 секунды
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Рисунки (не приводятся) Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 5 секунд	«5» – «рабочая» нога выше головы «4» – стопа на уровне плеча «3» – нога на уровне 90° «2» – нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения предпрофессиональной программы на тренировочном этапе 5 года обучения и совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения.

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 50 см с наклоном назад 1 – с правой ноги 2 – с левой ноги	«5» – плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками «4» – 1 – 5 см от пола до бедра «3» – 6 – 10 см от пола до бедра «2» – захват только одноименной рукой «1» – без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» – выполнение шпагата по одной прямой «4» – с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» – до 10 см от линии до паха «2» – 10-15 см от линии до паха «1» – 10 – 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях Рисунок (не приводится) И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 – 3 фиксация положения 4 – И.П.	«5» – плотная складка, локти прямые, колени вместе «4» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» – наклон назад, руками до пола «1» – наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» И.П. – основная стойка Рисунок (не приводится) 1 – наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения	«5» – мост с захватом руками за голень, плотная складка «4» – мост с захватом «3» – мост вплотную, руки к пяткам «2» – 2 – 6 см от рук до стоп «1» – 7 – 12 см от рук до стоп

	8 – И.П.	
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 – И.П.	Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 15 секунд «5» – 14 раз «4» – 13 раз «3» – 12 раз «2» – 11 раз «1» – 10 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе Рисунок (не приводится) 1 – прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 – И.П.	Выполнить 10 раз – за 10 секунд «5» – до касания ног, стопы вместе «4» – руки параллельно полу «3» – руки дальше вертикали «2» – руки точно вверх «1» – руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	«5» – 39 – 40 раз за 20 секунд «4» – 38 раз «3» – 37 раз «2» – 36 раз «1» – 35 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие «захват» И.П. – стойка, рук стороны Рисунок (не приводится) Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой – полупалец То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» – 12 секунд «4» – 11 секунд «3» – 10 секунд «2» – 9 секунд «1» – 8 секунд
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Рисунки (не приводятся) Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 5 секунд	«5» – «рабочая» нога выше головы «4» – стопа на уровне плеча «3» – нога на уровне 90° «2» – нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога
Координационные способности: статическое равновесие	Переднее равновесие Выполняется на полупальце, с правой и левой ноги. Рисунок (не приводится) Фиксация положения 6 секунд	«5» – амплитуда – 180° и более, высокий полупалец «4» – амплитуда 180°, положение корпуса ниже вертикали «3» – 160 – 135° «2» – неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда
Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед Рисунки (не приводятся) Выполняется с правой и левой ноги	«5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона «4» – недостаточная амплитуда «3» – нет фиксированной

		концовки элемента «2» – амплитуда менее 135°
Вестибулярная устойчивость	Переворот назад Выполняется с правой и левой ноги	«5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация шпагата Рисунок (не приводится) «4» – недостаточная амплитуда «3» – нет фиксированной концовки элемента «2» – амплитуда менее 135°

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения предпрофессиональной программы на этапе совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 60 см с наклоном назад 1) с правой ноги 2) с левой ноги	«5» – плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками «4» – 1 – 5 см от пола до бедра «3» – 6 – 10 см от пола до бедра «2» – захват только одноименной рукой «1» – без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» – выполнение шпагата по одной прямой «4» – с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» – до 10 см от линии до паха «2» – 10 – 15 см от линии до паха «1» – 10 – 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях Рисунок (не приводится) И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 – 3 фиксация положения 4 – И.П.	«5» – плотная складка, локти прямые, колени вместе «4» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» – наклон назад, руками до пола «1» – наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» И.П. – основная стойка Рисунок (не приводится) 1 – наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения 8 – И.П.	«5» – мост с захватом руками за голень, плотная складка «4» – мост с захватом «3» – мост вплотную, руки к пяткам «2» – 2 – 6 см от рук до стоп «1» – 7 – 12 см от рук до стоп

Силовые способности: сила мышц пресса	1 – Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 2 – сед углом, ноги в поперечный шпагат 3 – И.П.	Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки: Выполнение за 15 секунд «5» – 14 раз «4» – 13 раз «3» – 12 раз «2» – 11 раз «1» – 10 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе Рисунок (не приводится) 1 – прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 – И.П.	Выполнить 10 раз – за 10 секунд «5» – до касания ног, стопы вместе «4» – руки параллельно полу «3» – руки дальше вертикали «2» – руки точно вверх «1» – руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	«5» – 59 – 60 раз за 30 секунд «4» – 58 раз «3» – 57 раз «2» – 56 раз «1» – 55 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие «захват» Рисунок (не приводится) И.П. – стойка руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой –полупалец То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» – 16 секунд «4» – 15 секунд «3» – 14 секунд «2» – 13 секунд «1» – 12 секунд
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Рисунки (не приводятся) Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 5 секунд	«5» – «рабочая» нога выше головы «4» – стопа на уровне плеча «3» – нога на уровне 90° «2» – нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога
Координационные способности: статическое равновесие	Переднее равновесие Выполняется на полупальце с правой и левой ноги. Рисунок (не приводится) Фиксация положения 10 секунд	«5» – амплитуда – 180° и более, высокий полупалец «4» – амплитуда 180°, положение корпуса ниже вертикали «3» – 160 – 135° «2» – неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда
Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед Рисунки (не приводятся) Выполняется с правой и левой ноги.	«5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона на полупальце «4» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона на всей стопе

		«3» – нет фиксированной концовки элемента «2» – недостаточная амплитуда
Вестибулярная устойчивость	Переворот назад Выполняется с правой и левой ноги.	«5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация шпагата на полупальце Рисунок (не приводится) «4» – недостаточная амплитуда «3» – нет фиксированной концовки элемента «2» – амплитуда менее 135°

Методические указания по организации приема физической подготовки.

Сдача нормативов по физической подготовке проводится в виде выполнения контрольных упражнений в спортивном зале согласно расписанию и графику приема промежуточной аттестации.

Решением Педагогического совета количество контрольных упражнений для прохождения аттестации может меняться ежегодно (не менее 5 упражнений из представленных).

Оформляется протоколом, оценка - «сдано»/«не сдано».

Требования к результатам освоения программы по физической подготовке.

Для успешного освоения программы по физической подготовке необходимо набрать сумму баллов в соответствии с таблицей:

Группа	За количество упражнений	баллы	результат
НП 1	5	15	сдано
НП 2	9	25	
Т 1	9	26	
Т 2	9	27	
Т 3	9	28	
Т 4	9	29	
Т 5	12	36	
CCM 1	12	37	
CCM 2	12	38	

Техническая подготовка

Для успешного выполнения программы по технической подготовке необходимо участие в соревнованиях различного уровня в течение учебного года.

Оформляется протоколом, оценка - «сдано»/«не сдано».

Акробатика и хореография

Перечень элементов необходимых для сдачи программной области по акробатике и хореографии:

1. Равновесие «аттитюд»

- 2.Поворот «пассе»
- 3.Прыжок «шагом»
- 4.Переворот боком
- 5.Кувырок вперед
- 6.Стойка на лопатках
- 7.Кувырок назад

Методические указания по организации приема акробатики и хореографии.

Прием контрольных упражнений по акробатике и хореографии проводится в спортивном зале согласно расписанию и графику приема промежуточной аттестации.

Требования к результатам освоения программы по акробатике и хореографии.

Для выполнения программы по акробатике и хореографии необходимо выполнить контрольные упражнения без значительных технических ошибок. Контрольные упражнения выполняются в любой последовательности.

Оформляется протоколом, оценка - «сдано»/«не сдано».

Итоги промежуточной аттестации – это успешное выполнение программы по всем предметным областям.

Итоги оформляются протоколом, результат - «сдано»/«не сдано».

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

- 1 Аркаев Л.Я., Суцилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: Физкультура и спорт, 2004. -328 с.
- 2 Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
- 3 Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
- 4 Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореф. Дис. Канд. Пед. Наук. –СПб.. 2003. -20 с.
- 5 Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 129 с.
- 6 Годик М.А Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: "СААМ", 1995.
- 7 Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980 – 136 с.
- 8 Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
- 9 Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
- 10 Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В.Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
- 11 Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. / Основы теории и методики воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.
- 12 Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1987. - 256 с.
- 13 Ивойлов А.В. Помехоустойчивость движений спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1986. - 110 с.
- 14 Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. Пособие. СПб.: Издат-во СПБГАФК, 1998. - 26 с.

- 15 Карпман В.Л. и др. Тестирование в спортивной медицине. – М.: ФиС, 1988. – 208 с.
- 16 Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
- 17 Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320с.
- 18 Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
- 19 Мельников В.Н. Психология - Учебник для институтов физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 138 с.
- 20 Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
- 21 Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва – М.: ВНИИФК, 1994. – 320 с.
- 22 Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 285 с.
- 23 Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.
- 24 Родионов А. В. Влияние психических факторов на спортивный результат. – М.: ФиС, 1983. – 112 с.
- 25 Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
- 26 Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. – М.: СААМ, 1995. – 445 с.
- 27 Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
- 28 Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт. 1974. – 232 с.
- 29 Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт. – 1987. – 128 с.

- 30 Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
- 31 Хрущёв С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 143 с.
- 32 Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Т.С. Лисицкой–М.: Физкультура и спорт, 1982. -232 с.
- 33 Художественная гимнастика: учебник под ред. Л.А. Карпенко. Всероссийская федерация художественной гимнастики, –М.: 2003. -381 с.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

- 1 Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
- 2 Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики [Электронный ресурс] (<http://www.vfrg.ru/>).
- 3 Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>).

С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки гимнасток следует демонстрировать видеозаписи выступления самих спортсменок, их соперниц, мировых лидеров в художественной гимнастике и различные общероссийские и международные соревнования.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845786

Владелец Швецов Александр Александрович

Действителен С 28.11.2022 по 28.11.2023