

Управление образования Администрации города Новошахтинска

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2
ГОРОДА НОВОШАХТИНСКА**

Утверждаю:

Директор МБУ ДО ДЮСШ № 2

 А.Н. Шульга

Принята Педагогическим советом
Протокол № 1 от «01» 09.2015 г.

**Дополнительная предпрофессиональная
образовательная программа
по художественной гимнастике**

Срок реализации программы 11 лет

Разработчик:

Аникина И.В., старший тренер-преподаватель

Рецензенты:

Колесник В.И., кандидат педагогических наук

Диденко В.П., мастер спорта СССР,
ветеран педагогического труда.

г. Новошахтинск

2015г.

Управление образования Администрации города Новошахтинска

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2
ГОРОДА НОВОШАХТИНСКА**

Утверждаю:

Директор МБУ ДО ДЮСШ № 2

_____ А.Н. Шульга

Принята Педагогическим советом

Протокол №__ от «__» ____ 20__ г.

**Дополнительная предпрофессиональная
образовательная программа
по художественной гимнастике**

Срок реализации программы 11 лет

Разработчик:

Аникина И.В., старший тренер-преподаватель

Рецензенты:

Колесник В.И., кандидат педагогических наук

Диденко В.П., мастер спорта СССР,

ветеран педагогического труда.

г. Новошахтинск

2015г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.
2. Организационная и методическая часть.
 - 2.1. Содержание и принципы спортивной подготовки.
 - 2.2. Этапы многолетней подготовки.
 - 2.3. Возрастные особенности обучения и тренировки на разных этапах многолетней подготовки.
 - 2.4. Структура учебно-тренировочного занятия.
3. Планирование учебно-тренировочной работы по годичным циклам.
 - 3.1. Учебный годовой план. Учебно-тематические планы по годам обучения отделения художественной гимнастики.
4. Контрольные нормативы.
5. Инструкторская и судейская практика.
6. Восстановительные мероприятия.
7. Психологическая подготовка.
8. Врачебный контроль.
9. Общие теоретические сведения.
10. Воспитательная работа.
11. Используемая литература.

1. Пояснительная записка

Художественная гимнастика – сложно координированный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества сложно технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию. Для развития вида сегодня характерны тенденции омоложения спортсменок, усложнения упражнений, расширений географии участниц международных соревнований, обострения конкурентной борьбы, а также статус Олимпийской дисциплины.

Правила соревнований с учетом современных тенденций развития художественной гимнастики, предъявляют повышенные требования к технической сложности композиций, совершенной хореографии и абсолютной музыкальности ее построения. Чтобы успешно решить эти задачи, необходима прочная основа двигательного потенциала гимнасток, а также эстетическое чутье, основанное на музыкальности и хореографии уже в детском возрасте. Процесс развития специальных двигательных качеств в художественной гимнастике представляет собой многолетнюю деятельность и является частью каждого тренировочного занятия.

Основными задачами реализации предпрофессиональной программы по художественной гимнастике являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Реализация предпрофессиональной программы по художественной гимнастике направлена на:

- отбор одаренных детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе художественной гимнастики;
- освоение этапов подготовки, в том числе с учетом дальнейшего обучения по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в профессиональные образовательные организации в области физической культуры и спорта.

Настоящая программа разработана на основе Федеральных государственных требований по виду спорта «художественная гимнастика» и предназначена для подготовки спортсменок в группах начальной подготовки (НП), учебно-тренировочных группах (УТ) и группах спортивного совершенствования (СС), которые организуются в ДЮСШ № 2. Правовые вопросы данной программы регламентируются в соответствии с Законом РФ «Об образовании» ФЗ-273, нормативными актами, к которым относятся

отдельные положения Гражданского кодекса РФ, закона «О физической культуре и спорте в РФ» ФЗ-329.

Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва и спортсменов высокой квалификации, осуществляемой в соответствии с Уставом МБУ ДО ДЮСШ № 2.

Программа включает характеристику основных компонентов и параметров подготовки спортсменов на протяжении многолетнего учебно-тренировочного процесса - от новичка до мастера спорта международного класса. 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 сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств.

Программа рассчитана на 11 лет обучения поэтапного планирования учебно-тренировочного процесса:

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

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 52 недели учебно-тренировочных занятий. Недельная нагрузка на этапах подготовки распределена следующим образом:

- на этапе начальной подготовки 1 года обучения - 5 часов в неделю;
- на этапах начальной подготовки 2 и 3 годов обучения - 8 часов в неделю;
- на учебно - тренировочном этапе 1 года обучения - 10 часов в неделю;
- на учебно - тренировочном этапе 2 года обучения - 10 часов в неделю;
- на учебно - тренировочном этапе 3 года обучения - 14 часов в неделю;
- на учебно - тренировочном этапе 4 года обучения - 14 часов в неделю;
- на учебно - тренировочном этапе 5 года обучения - 14 часов в неделю;
- на этапе спортивного совершенствования 1 года обучения - 18 часов в неделю;
- на этапах спортивного совершенствования 2 и 3 годов обучения - 24 часов в неделю.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность академического часа 40 минут

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки 2-х часов;
- в учебно-тренировочных группах 3-х часов

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

Этапы обучения	Год обучения	Год реализации программы	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	6-7 лет	до 18	3 юн.	5	260
	2	2	7-8 лет		2 юн.	8	260
	3	3	8-9 лет		1 юн.	8	416
УТ	1	4	9-10 лет	до 12	3 взр.	10	416
	2	5	10-11лет		2 взр.	10	520
	3	6	11-12лет		1 взр.	14	728
	4	7	12-13лет		по программе КМС	14	728
	5	8	13-14лет		КМС	14	728
СС	1	9	14-15лет	до 5	по программе МС	24	1104
	2	10	15-16лет		по программе МС	28	1288
	3	11	16-18лет		МС	28	1288

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 команды города Новошахтинска

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 гармоническое 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.

Учебно-тренировочный этап (УТ).

- 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;
- активная соревновательная практика (до 10-12 соревнований в год);
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Этап спортивного совершенствования (СС).

- дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности;
- периодическое достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок;
- совершенствование базовой и фундаментальной технической подготовленности, достижение высокого уровня надёжности выступлений, постоянный поиск и освоение новых оригинальных элементов;
- максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня исполнительского мастерства (виртуозности и артистизма);
- расширение психологических знаний и умений, достижение высокого уровня психологической готовности к тренировкам и соревнованиям;
- дальнейшее совершенствование теоретической и тактической подготовки;
- достижение максимально возможных спортивных результатов, поддержание высокого уровня соревновательной готовности.

2. Организационная и методическая часть.

2.1. Содержание и принципы спортивной подготовки.

Спортивная подготовка в художественной гимнастике - многолетняя. 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:

1. Общепедагогические (дидактические) принципы: воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования;

2. 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;

3. 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
4	Этап спортивного совершенствования.	с 14 лет	Выполнение нормативов МС	10-14	300-1000	До 30

Содержание и методика работы на 1 этапе отбора и начальной подготовки (возраст 6-8 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 «школы», 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 психофункциональная подготовка, формирование умений понимать музыку, средства музыкальной выразительности, начальная теоретическая подготовка, регулярное участие в соревнованиях.

Средства: все виды упражнений ОФП и СФП, технической – базоворавновесно-вращательной 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 объёма 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, централизованная подготовка (учебно-тренировочные сборы в спортивных лагерях, предсоревновательные сборы).

Содержание и методика работы на этапе спортивного совершенствования гимнасток 14 лет и старше.

Цель: выполнение высоких нормативов мастера спорта, мастера спорта международного класса, достижение высоких результатов в крупнейших официальных соревнованиях: чемпионатах региона, России, Европы, Мира и Олимпийских играх.

Задачи: дальнейшее совершенствование всех видов подготовки, достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок, достижение высокого уровня надёжности в исполнении сверхсложных элементов и соединений, постоянный поиск и освоение новых оригинальных движений, максимальное проявление индивидуальных особенностей, исполнительского мастерства, виртуозности и выразительности, углублённая психологическая и тактическая готовность к соревновательной деятельности.

Средства: специальные разминки разного характера: партерные, гимнастические, хореографические, народно-характерные, спортивно-танцевальные, общие и индивидуальные. Индивидуальная работа над элементами, соединениями, композициями, индивидуальная специально-физическая, психологическая, тактическая, теоретическая, психологическая, функциональная подготовка, индивидуальный график соревнований и модельных тренировок, организация реабилитационных и восстановительных мероприятий.

Решение «возрастных проблем» на этапе спортивного совершенствования.

1. Критическое отношение к своим спортивным возможностям, сомнения в целесообразности напряжённых тренировок.	Чётко 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 Передки 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.
6-7 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.	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов. 2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен. 3. Интенсивно развиваются мышечная системе и центры регуляции движений; крупные мышцы развиваются быстрее чем мелких, тонус сгибателей преобладает над тонусом разгибателей, затруднены мелкие и точные движения. 4. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и мышечной систем несовершенны. 5. Продолжительность активного внимания, сосредоточенности и умственной работоспособности невелика - 15 минут. 6. Особенно велика роль подражательного и игрового рефлексов. 7. Антропометрические размеры на 1/3 меньше взрослых 	<p>Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки.</p> <p>Целесообразно целенаправленное, но осторожное развитие гибкости.</p> <p>При преобладании в занятиях крупных, размашистых движений необходимо небольшими дозами давать мелкие и точные движения. Значительное внимание уделять мышцам разгибателям и развитию координации движений.</p> <p>Нагрузки должны быть не большого объёма, умеренной интенсивности и носить дробный характер.</p> <p>Занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми, количество одноразовых указаний ограничено.</p> <p>Основными методами должны быть наглядный, с идеальным показом, игровой.</p> <p>Целесообразно применение предметов, пропорционально уменьшенных размеров.</p>
7-11 лет	Развитие в младшем школьном возрасте идёт относительно равномерно, постепенно должны повышаться тренировочные требования. Практически все сказанное о предыдущем возрасте имеет отношение и к этому, но есть и своеобразие.	

	<p>1. происходят существенные изменения двигательной функции. По многим параметрам она достигает очень высокого уровня, поэтому создаются наиболее благоприятные предпосылки для обучения и развития физических качеств.</p> <p>2. значительного развития достигает кора головного мозга. II сигнальная система, слово имеет всё большее значение.</p> <p>3. Силовые и статические упражнения вызывают быстрое утомление; лучше воспринимаются кратковременные скоростно-силовые упражнения.</p>	<p>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.</p> <p>Все большее значение в обучении должны приобретать словесные методы.</p> <p>В тренировке целесообразно соблюдать скоростно-силовой режим, статистические нагрузки давать в ограниченном объёме.</p>
11-15 лет	<p>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.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> - Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит формирование фигуры. - Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшается координация, возможно ухудшение других физических качеств. - Неравномерности в развитии сердечно-сосудистой системы приводят к повышению кровяного давления, нарушению сердечного ритма, быстрой утомляемости. - В поведении отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны вызвавшим их раздражителям. 	<p>Чтобы избежать чрезмерного повышения роста и веса тела, необходимо неуклонно, но осторожно повышать тренировочные нагрузки.</p> <p>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.</p> <p>Необходимо осторожно и индивидуально дозировать нагрузку, заботиться о полноценном отдыхе и восстановлении, регулярно осуществлять врачебный контроль.</p> <p>Одной из важнейших задач воспитания является «воспитание тормозов», необходима спокойная обстановка, доброжелательность и понимание.</p>
15-18 лет	<p>Для юношеского возраста характерна высокая степень функционального совершенства, сердечно-сосудистая система готова к значительным нагрузкам.</p> <p>В этом возрасте можно ожидать самых высоких спортивных результатов</p>	

2.4. Структура учебно-тренировочного занятия.

Подготовительная часть:

I фрагмент - упражнения «по кругу»:

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

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

3-я серия - танцевальные шаги, соединения и комбинации.

II фрагмент - упражнения у опоры и на середине:

4-я 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»);

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

III фрагмент - упражнения на середине:

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

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

8-я серия - упражнения в равновесии;

9-я серия - повороты на двух и одной;

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

IV фрагмент - прыжки:

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

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

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

14-я серия - прыжковые соединения;

15-я 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.

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 годовым циклам.

Планирование учебно-тренировочных занятий в группах и распределение учебного материала по всем разделам подготовки осуществляется в соответствии с учебным планом, годовым планом, графиком 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 4 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.

3.1. Учебный годовой план.

Учебно-тематические планы по годам обучения 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	СС-1	СС-2	СС-3
Год реализации программы (1-11)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
(количество часов в неделю)	5 ч	8 ч	8 ч	10ч	10 ч	14ч	14 ч	14 ч	18 ч	24 ч	24 ч
Т Е О Р И Я	5	8	8	10	10	12	12	12	18	18	18
ПРАКТИКА:	255	408	408	510	510	516	516	516	918	1230	1230
Общая физическая подготовка (ОФП)	45	80	80	80	80	90	90	90	120	120	120
Специальная физическая подготовка (СФП)	80	102	102	130	130	180	180	180	200	220	220
Техническая подготовка (ТТП)	126	216	216	276	276	410	410	410	550	822	822

Контрольные нормативы	4	6	6	8	8	8	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				10	10	20	20	20	30	50	50
Врачебный контроль		4	4	6	6	8	8	8	10	10	10
Всего часов в год	260	416	416	520	520	728	728	728	936	1248	1248

Годовой учебно-тематический план для групп начальной подготовки.

№ п/п	Содержание материала	Группы, часы		
		НП-1	НП-2	НП-3
1.	Теоретический материал	5	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
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	255	408	408
1.	Общая физическая подготовка	45	80	80
	1. упражнения на м-цы брюшного пресса			
	2. упражнения на м-цы спины			
	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	80	102	102
	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			
	3.Хореография			
	-деми плие и гран плие по 1,2 и 3 позициям(лицом к опоре)			
	-батманы тандю по 3 позиции, 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, гопак, казачек)			
	-партерная хореография.			
3.	Технико-тактическое мастерство	126	216	216
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		+	+
	галопа, 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 присела		+	
	«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 (впереди, 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 тоювиша. няп топовой ппп нпгяии		+	+
	- отбивы: однократные и многократные		+	+
	- со сменой ритма		+	+
	- разными частями тела			+
	- броски и ловля: низкие (до 1 метра) одной и двумя руками	+	+	+
	-средние (до2 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 ловли скакалкой: одной рукой, сложенной вдвое,			+
	- одной рукой прямую скакалку			+
	- двумя руками из основного хвата			+
	- обвивание и развивание вокруг тела	+	+	+
	- «винты» скакалкой перед собой и над головой в горизонтальной			+
	- 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 вверху и внизу	+	+	
	- вращения правой и левой руками (вперед и назад)	+	+	
	- вращения на шее			+
	- вращения вокруг туловища(талии)			+
	- 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 музыкальнодвигательных средств	+	+	+
	- музыкальные игры	+	+	+
	- музыкально-двигательные задания			+
	- танцы		+	+
	- классический экзерзис		+	+
4.	Контрольные нормативы	4	6	6
5.	Соревнования	по календарному плану		
6.	Психологическая подготовка			
7.	Врачебный контроль		4	4
	ИТОГО ЧАСОВ:	260	416	416
	Классификационные элементы, рекомендуемые для этапа			
	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 «ножницы» вперед с согнутыми		+	+
	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		+	+
	14. тоже, что и №13 (360*)			+
	15. вертикальный прыжок с поворотом на 360*		+	+
	2. Равновесия и волны			
	1. равновесие в пассе	+	+	
	2. в пассе 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. «аттитюд»	+	+	+
	11. Волны вперед, назад, боковые	+	+	+
	12. «Казак» вперед		+	+
	13. наклон туловища назад, лежа на полу			
	14. Наклон туловища назад на коленях ниже горизонтали	+	+	+
	15. Наклон туловища назад из положения стоя	+	+	+
	16. Подъем с голеностопов			+
	4. Повороты			
	1. Пассе 360*	+	+	+
	2. Нога горизонтально вперед 360*		+	+
	3. «казак» 360*		+	+
	4. « Арабеск»		+	+
	5. « Аттетюд»		+	+
	6. « Фуэтэ»			+

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

№ п/п	Содержание материала	Группы, часы	
		УТГ-1	УТГ-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	510	510
1.	Общая физическая подготовка	80	80
	1.ОРУ:		
	- 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	130	130
	1.Пассивная гибкость:		
	- складка вперед, с гимнастической скамейки		
	- мост из положения стоя, ноги на ширине плеч, захват руками за щиколотки		
	- 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		
	3.Хореография		
	-деми плие и гран плие по 1,2,3 и 5 позициям (лицом к опоре)		
	-батманы тандю по 1 и 3 позиции, во всех направлениях		
	-батманы фондю 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, казачек)		
	-партерная хореография		
3.	Технико-тактическое мастерство	276	276
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 коленей 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),		+
4. ловля мяча какой-либо частью тела, кроме кистей рук во время пассивного отбива		+
5. длинный перекат 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 трудностью 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 (эшапе)	+	+
д - вращения скакалки	+	+
е- работа скакалкой:		
• покачивания	+	+
• круговые вращения	+	+
• движения в виде 8-ки	+	+
• втулеобразные движения	+	+
2. последовательность ритмических шагов (более 3-х), скоординированных со специфическими группами		+
3. прыжки с 2-ным вращением скакалки вперед	+	+
4. прыжки с 2-ным 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. «эшапе» 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. перекат 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		+
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 булав без трудности	+	+
9. перекаты по различным частям тела без трудности	+	+
10. работа булавами разными частями тела (небольшие броски, отталкивания, манипуляции) без трудности.	+	+
11. работа булавами разными частями тела (небольшие 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 8-ки	+	+
• броски, броски бумерангом	+	+
• эшапе	+	+
• 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 круговым движением руки, без трудности	+	
	5. спирали с описанием большого круга и изменением плоскости или направления гимнастики, с круговым 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 музыкальнодвигательных средств	+	+
	- музыкальные игры	+	+
	- музыкально-двигательные задания	+	+
	-танцы		+
	- классический экзерзис		+
4.	Контрольные нормативы	8	8
5.	Соревнования	по календарному плану	
6.	Психологическая подготовка	10	10
7.	Врачебный контроль	6	6
	ИТОГО ЧАСОВ:	520	520
	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 % поворота туловища в полете 180*		+
	8. «ножницы» вперед с согнутыми во время ^ поворота ногами		+
	9. прыжок «жете» ан турнан с подбивным		+
	10. фуэте (махом вперед, с поворотом туловища на 180*)	+	+
	11. тоже, что и №10, в подбивной касаясь		+
	12. «жете» ан турнан с подбивным в кольцо		+
	13. вертикальный прыжок с согнутой ногой и поворотом в полете(360*)	+	
	14. «ножницы» со сменой ног назад в кольцо		+
	15. вертикальный прыжок с поворотом на 360*		+
	2. Равновесия		
	1. нога в « аттитюде»		+
	2. нога в кольцо		+
	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. «Казак»	+	+
11. заднее равновесие в горизонтальном положении		+
12.Подъем с голеностопов	+	+
13.Опора на предплечья ноги параллельно полу «мексиканка»	+	+
14.Переднее равновесие нога в шпагат с наклоном туловища	+	+
15 Переднее равновесие нога в шпагат «планше»		+
4.Повороты		
1. пассэ-360*	+	+
2. нога горизонтально вперед- 360*	+	+
3. «казак» нога вперед - 360*	+	+
4. «арабеск»-нога назад 360*		+
5. «аттитюд»- 360*		+
6. в кольцо-360*		+
7. «фуэтэ» - 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. «фуэтэ» двойной 720* в пассэ		+
12. «Вертолет» вперед	+	+

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

№ п/п	Содержание материала	Группы, часы		
		УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
		12	12	12
1.	Теоретический материал			
1	История развития художественной гимнастики	1	1	1
2	Строение и функции организма человека	2	1	1
3	Общая и специальная физическая подготовка	1		1
4	Режим дня, питание и личная гигиена гимнастки	1	1	1
5	Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики.	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	716	716	716

		90	90	90
1.	Общая физическая подготовка			
	1. ОРУ - на все группы мышц			
	- строевые и порядковые			
	- ходьба и бег в различных направлениях			
	2. комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса			
	3. комплекс 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	180	180	180
	1.Пассивная гибкость:			
	- складка вперед с гимнастической скамейки и с 1ой 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 плие и гран плие по 5 позиции , с релеве и пор де бра			
	-батманы тандю с фондю в сочетании с арабесками и движениями телом			
	- ронд де жамб партер, в сочетании с поворотами «фуэтэ»			
	-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 танцы (цыганский, испанский, восточный, танго, фокстрот, румба и т.д.)			
	-«джаз хореография»			
	-«партерная хореография»			
		410	410	410
3.	Технико-тактическое мастерство			
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 «казачек »			
	- 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			
• вуалеобразные 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-ным вращением скакалки вперед			
5. прыжки с 2-ным 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. «этапе» во время трудности равновесий			
11. прыжки с поворотом, с проходом каждый раз через скакалку (вращение вперед, назад)			
12. эшапе 2 или более вращений свободного конца скакалки и ловля во время той же самой трудности			
13. эшапе 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 весу			
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 перекат во время полета прыжка			
4. свободный перекат по полу и ловля на полу без трудности и с трудностью			
5. длинный свободный перекат по телу во время поворота без трудности или с трудностью			
6. перекаты 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.длинной 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 } ^Л			
- 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. ассиметрия во время трудности тела			
11. перекаты по разным частям тела			
12. небольшие броски, манипуляции, разными частями тела			
13. передача булав 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, эшапе, 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			
	- перекат 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 эшапе во время движения тела или трудности тела			
	Специальные средства			
	- Музыкально-двигательное обучение:			
	- воспроизведение характера музыки через движения			
	- распознавание основных музыкальнодвигательных средств			
	- музыкально-двигательные задания			
	- танцы			
	- классический экзерзис			
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	20	20	20
9.	Врачебный контроль	8	8	8
	ИТОГО ЧАСОВ:	728	728	728
	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 ^ поворота туловища в полете	+			
7. шагом с ^ 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 % поворота туловища в полете(180*)	+		+	
12. подбивной прыжок с ^ поворота туловища (180*)в кольцо			+	+
13. прыжок «казак» в кольцо			+	+
14. прыжок «казак» с % поворота всего тела в полете				+
15. прыжок «казак» нога выше головы без помощи				+
16. прыжок в кольцо с % 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. «фуэте» в шпагат			+	+
22. «фуэте» в кольцо	+		+	
23. прыжок «щука», наклон туловища к ногам				+
2. Равновесия				
1. свободная нога вперед в шпагат с помощью	+			
2. свободная нога в сторону в шпагат с помощью	+			
3. равновесие нога назад с помощью	+			
4 Равновесие в «аттетюд», «арабеск»	+			
5. свободная нога в сторону в шпагат без помощи	+		+	
6. свободная нога вперед в шпагат без помощи			+	
7 равновесие в кольцо без помощи				+
8. равновесие в кольцо с наклоном назад без помощи				+
9. равновесие в кольцо с помощью	+			
10. равновесие захват назад с прямой ногой	+			
11. равновесие в шпагат туловище горизонтально в сторону			+	+
12 переднее равновесие в шпагат с наклоном туловища			+	+
13. свободная нога вперед в шпагат с помощью	+			
14. «планше»				+
15. подъем с голеностопов	+			
16. лежа на груди, ноги вверх с помощью			+	
17. наклон туловища горизонтально без помощи				+
18. переднее равновесие нога и туловище параллельно полу «ласточка»			+	
3. Повороты.				
1. пассэ-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			+	+
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 туловище в горизонтальн. положении на 360		+	
16. боковой шпагат с помощью туловище в горизонтальн. положении на720*			+
17. «фуэте» свободная нога в горизонт, положении 2-ной в пасе 720*	+	+	+
18.2 вертолета	+	+	
19. вертолет назад			+
20.вращение в шпагате с наклоном назад на полу		+	+

Годовой учебно-тематический план для групп спортивного совершенствования.

№ п/п	Содержание материала	Группы, часы.		
		СС-1	СС-2	СС-3
1.	Теоретический материал	18	18	18
1	История развития и современное состояние художественной гимнастики	2	2	2
2	Предупреждение травматизма	2	2	2
3	Инструктаж по технике безопасности	2	2	2
4	Строение и функции организма	2	2	2
5	Методика проведения учебно-тренировочных занятий	2	2	2
6	Основы композиции и методика составления произвольных комбинаций	2	2	2
7	Правила судейства, организация и проведение соревнований	2	2	2
8	Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки	2	2	2
9	Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе	2	2	2
2.	Практика	918	1230	1230
1.	Общая физическая подготовка	120	120	120
	1.Комплексы для развития скоростно-силовых качеств			
	-Прыжки с двойным вращением за 30" сек; (вперед, назад), на скорость, и на высоту (по 2 серии)			
	-3 прыжка шагом с 2-ым вращением, толчком одной и двумя ногами. по3 серии)			
	-10 прыжков на правой, левой с 2-ым вращением; (по 2 серии)			
	-10 пружинистых прыжков с 2-ым вращением (на правой, левой) (по 2 серии)			
	2.Комплексы для развития силы			

-комплексы для мышц нижнего брюшного пресса, верхнего и среднего			
-комплексы для м-ц спины			
-комплексы для боковых мышц тела			
-комплексы для силы м-ц рук			
Нормативы:			
-сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10". 10 раз - 10.0 бал.			
-из положения в упоре лежа, проходы на руках по кругу за 10"-5 кр.-10.0 бал.			
-прогибы назад, лежа на животе за 15" (касание руками ног) 10 раз-10.0 бал			
-наклоны назад в стойке на одной ноге, другая махом в шпагат, стоя боком к опоре за 10". 10 раз - 10.0 бал.			
-выпрыгивания из «пистолета» за 10" - 10 р. - 10 .0 бал.			
-2-ные за 30" - 60 прыжков- 10.0 бал.			
3.Общая выносливость			
1. кросс - 5-8 мин.			
2.2-ные, вращая скакалку вперед, подряд - (не менее 100 шт - 1 мин.			
3.2-ные, вращая скакалку назад, подряд - (не менее 50 шт) - 30"			
4. скрестные с двойным вращением вперед, назад не менее 50 шт.) - 30"			
5. серия из прыжков: 2-ные подряд-30» + 30»-просто X 3 (итого 3 мин. прыжков) (варианты разнообразить)			
4. Специальная выносливость			
Выполнение произвольных композиций 2-3 раза с минимальным перерывом;			
Круговая тренировка при подготовке к соревнованиям- - вид-отдых -40-60 сек - вид-отдых-50-70 сек - вид-отдых-60-80 сек - вид-отдых-70-90 сек (2,3 круга)			
5. Комплексы на развитие ловкости			
Выполнение асимметричной работы с двумя разными предметами			
обруч, мяч (разнообразные варианты) -вращение обруча, бросок, ловля во вращение - левой рукой, правой рукой - «обволакивание»мяча -10 раз;			
лента, мяч (разнообразные варианты) бросок ленты, перекат мяча по рукам и груди, высокий бросок мяча, эшапе лентой			
лента, обруч (разнообразные варианты) вертушки через кисть обручем, большой круг, эшапе в боковой плоскости лентой, змейка лентой, большой бросок обруча, прием, вращая его на кисти			
2. Специальная физическая подготовка	200	220	220
Пассивная гибкость:			
1.растяжка в парах с партнером (вперед в сторону, назад), оказывая			
2. Махи, после предварительной растяжки (во всех направлениях) с			
3.Махи с утяжелителями (во всех направлениях)			
4. растяжка силой по 1 мин. между 2-х гимн. скамеек (стульев)			
Активная гибкость:			
-удержание ноги вперед, в сторону, назад, стоя на полупальце 10" X 3			

	-поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2" X 3			
	-равновесие с прямой ногой назад 5"X 3			
	-на носке, - тур лян нога в сторону, на 360 ° (нога в аттитюд, в кольцо, вперед)			
	Вестибулярная устойчивость:			
	3 кувырка вперед в темпе, стойка на носке одной/ другую согнуть вперед, руки вверх с закрытыми глазами. Держать 10"(3 серии)			
	3 прыжка (ноги вместе) с поворотом на 360°, в темпе кувырок вперед, в темпе низкое равновесие, держать 5" (3 серии)			
	3 переворота назад, оставляя ногу в вертикальном шпагате, в темпе равновесие в кольцо, держать 5", (3 серии с каждой ноги)			
	2 перелета «бочкой», на колени, толчком с коленей, ноги врозь в шпагат, соединить в стойке и переворот вперед, удерживая ногу вперед, равновесие на носке - держать 5" (3 серии с каждой ноги)			
	4 фуэтэ, боковой наклон туловища, нога в сторону в шпагат (по 3 серии с каждой ноги)			
	2 перелета «бочкой», на колени, толчком с коленей, ноги врозь в шпагат, соединить в стойке и переворот вперед, удерживая ногу вперед, равновесие на носке - держать 5"(3 серии с каждой ноги)			
	4 фуэтэ, боковой наклон туловища, нога в сторону в шпагат (по 3 серии с каждой ноги)			
	Хореография:			
	Демиплие и фан -плие во всех позициях в сочетании с пор де бра, и другими движениями рук;			
	Батманы тандю и тандю-жете, по 1,5 позициям во всех напр. в разных вариантах и сочетаниях;			
	Ронд де жамб партер и анлер, он де ор и он де дан в сочетании с другими элементами хореографии .и художественной гимнастики;			
	Батманы фондю и фрапе 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, ассамблее;			
	Большие прыжки из художественной гимнастики: шагом, прогнувшись жете жете со сменой ног, шагом со сменой, перекидные в кольцо, в шпагат			
	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	550	822	822
	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. «шука», ноги в стороны в шпагат с наклоном туловища вперед толчком 2 ног		
	Равновесия : (на носке)		
	1. нога горизонтально- вперед, в сторону, назад		
	2. нога в захват - вперед, в сторону		
	3. нога в захват назад ,нога в кольцо, нога в кольцо без помощи		
	4. задний шпагат без помощи; равновесие в кольцо без помощи		
	5. боковой шпагат		
	6. переднее равновесие в шпагат		
	7. . подъем с пола с четко зафиксированной позицией переднего		
	8. переворот вперед с четко зафиксированной позицией переднего		
	9. подъем с голеностопов		
	10. лежа на груди, ноги вверх с помощью		
	Повороты:		
	1. «казак» 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 аттитюде 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		
	9. вертолет назад		
	10. вращение в шпагате с наклоном назад на полу		
	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 (эшапе)			
д - вращения скакалки			
е- работа скакалкой:			
• покачивания			
• круговые вращения			
• движения в виде 8-ки			
• вуалеобразные 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-ным вращением скакалки вперед			
5. прыжки с 2-ным вращением скакалки назад			
б. 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. «эшапе» во время трудности равновесий			
11. прыжки с поворотом, с проходом каждый раз через скакалку (вращение вперед, назад)			
12. эшапе 2 или более вращений свободного конца скакалки и ловля во время той же самой трудности			
13. эшапе 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 перекат во время полета прыжка			
4. свободный перекат по полу и ловля на полу без трудности и с трудностью			
5. длинный свободный перекат по телу во время поворота без трудности или с трудностью			
6. перекаты 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. серия последовательных непрерывных перекатов по разным частям тела			
12. круговой перекат по полу в положении на полу, или стоя (ловля с трудностью или без)			
13. отбив обруча ногами после высокого броска с изменением вращения обруча (вокруг вертикальной оси)			
14. бросок стопой во время изменения движения или вращения тела			
15. отбив обруча ногой после броска во время прыжка с трудностью или без			
16. в опоре на груди, длинный перекат по ногам и туловищу			
17. 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; 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. длиной 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			
б. 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			
11. перекаты по разным частям тела			
12. небольшие броски , манипуляции, разными частями тела			
13. передача булав 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, эшапе, 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			
	- перекат 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			
	- 2 последовательных броска бумерангом, во время 2-го лента			
	- бросок бумерангом ногой без зрительного контроля вперед или			
	- 1 или серия эшапе во время движения тела или трудности тела			
4.	Контрольные нормативы	8	8	8
5.	Соревнования	по календарному		
6.	Инструкторская и судейская практика	в процессе занятий		
7.	Восстановительные мероприятия	в процессе занятий		
8.	Психологическая подготовка	30	50	50
9.	Врачебный контроль	10	10	10
	ИТОГО ЧАСОВ:	1104	1288	1288

4.Контрольные нормативы.

Контрольные и переводные испытания проводятся в соответствии с календарно - тематическим планом на учебный год по нормативам, приведенным в приложении 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:

- Уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами.
- Уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших гимнасток.
- Знать правила соревнований, систематически 4-6 раз в год привлекаться к судейству, уметь организовать и провести внутришкольные соревнования.
- Получить звание «Инструктор-общественник», «Юный судья по спорту».

На этапе углубленной специализированной подготовки необходимо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. В конце семинара сдается зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом, где каждому выставляются оценки по теории, практике и итоговая оценка. Присвоение звания «Общественный судья» или «Юный инструктор по спорту» производится приказом или распоряжением по ДЮСШ.

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 годового 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, жемчужная, 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. Аэризация, кислородотерапия, баротерапия.

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 постсоревновательную).

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психических функций и качеств: внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей: координации, музыкальности, эмоциональности, а также способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств: любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности;
- психологическое образование - формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний;
- формирование умений регулировать психическое состояние, 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 спортсменок 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 спортсменок.

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 всесоюзная 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, предакробатическим 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 годового 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, умения 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.

Г одовой план воспитательной работы.

- Проведение инструктажа по технике безопасности и противопожарной безопасности - в течение года
- Правила поведения во время: тренировок, соревнований, походов, спортивно-оздоровительных лагерей - в течение года
- Беседы с учащимися на темы:
 - готовность отстаивать спортивную честь: школы, города, края, России; - в течение года
 - о стремлении учащихся к совершенствованию в избранном виде спорта - в течение года
- Административные и тематические собрания для родителей:
 - сентябрь
 - декабрь
 - май, июнь
- Связь с классными руководителями, контроль успеваемости и дисциплины в общеобразовательной школе - в течение года
- Посещение театров, музеев, кинотеатров - в течение года
- Проведение тематических праздников:

Новый год, 8 марта, 23 февраля, 1 мая, 9 мая и др.

- Просмотр международных и Всероссийских соревнований по телевидению;
- Посещение тренировок сборной команды;
- Проведение тренировок совместно с гимнастками старших разрядов;
- Встреча с ветеранами войны, труда, спорта;
- Обзор политических событий;
- Главное о культурной жизни страны, спортивное обозрение;
- Посещение исторических мест города, экскурсии по городу;
- Проведение бесед о жизни и творчестве композиторов, с прослушиванием звукозаписей
- Участие в конкурсах и показательных выступлениях - в течение года.

ЛИТЕРАТУРА

- Аркаев Л. Я., Кузьмина Н. И., Кирьянов Ю. А., Лисицкая Т. С, Сучилин Н. Г. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике.— М.: Госкомспорт СССР, 1989.—20 с.

- Белокопытова Ж. А. Модельные характеристики для ориентации и отбора в художественной гимнастике. Олимпийский резерв. Киев: Здоров'я, 1982.— 160 с.
- Белокопытова Ж. А. Методические рекомендации по организации и методам отбора в ДЮСШ по специализации художественная гимнастика. Киев: РНМК, 1978.— 28 с.
- Белокопытова Ж. А. Эффективность дифференцированного подхода в процессе обучения двигательным действиям юных гимнасток на начальном этапе их подготовки // Вопросы дифференцированного физического воспитания детей и подростков. Киев. КГИФК, 1981, с. 24-26.
- Бирюк Е. В., Овчинникова Н. А. Педагогические перспективы достижения надежности исполнения соревновательных программ в художественной гимнастике. Киев: КГИФК, 1989.— 25 с.
- Карпенко Л. А. Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой. Л.: ГДОИФК, 1989.— 20 с.
- Карпенко Л. А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой. Л.: ГДОИФК, 1989.— 20 с.
- Плешкань А. В., Бастиан В. М. Планирование тренировочных нагрузок юных гимнасток высокой квалификации в соревновательном периоде. Краснодар: КрГИФК., 1988.— 25 с.
- Фирилева Ж. А. Методика педагогического контроля и совершенствования физической подготовленности занимающихся художественной гимнастикой. Л.: ЛГПИ, 1981.— 28 с.
- Флорова Л. Б. Методические рекомендации по развитию системы движений занимающихся художественной гимнастикой с учетом двигательной асимметрии человека. Киев: КГИФК, 1987.— 24 с.
- Хрипкова Л. Г. Возрастная физиология. М.: Просвещение, 1988,— 120 с.
- Щербакова Н. А. Применение восстановительных средств в процессе управления учебно-тренировочным процессом квалифицированных гимнасток. К: КГИФК, 1988.—28 с.
- «Художественная гимнастика: учебная программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ», утверждённая Государственным комитетом по физической культуре и спорту СССР: 1991 - 87с.

Приложения

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

Развиваем	контрольн	результат
-----------	-----------	-----------

ое физическо е качество	ые упражнени я (тесты)			
		5	4	3
гибкость	И.п – сед ноги вместе наклон вперед фиксация положения 5 счетов	плотна я складк а, колени прямы е	кости рук выход ят за линию стоп, колени прямы е	кости рук на линии стоп, колен и прямы е
гибкость	И.п –лежа на животе, прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног «корзинка» . Измеряетс я расстояние между лбом и стопами (колени вместе)	касани е	до 5см	6- 10см
гибкость	И.п-стойка ноги вместе, руки вверх в замок. Отведение рук назад	45*	30*	20*

координационные способности	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной (пассе), руки в стороны. Удержание	6сек	4сек	3сек
Скоростно – силовые качества	Прыжки толчком с двух ног.	оценивается толчок и легкость прыжка		

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

качество	норматив	оценка				
		5	4	3	2	1
гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпата с опоры выстой отой 40см (привая,	плотное касание пола правой или левой бедер	1-5см от пола до бедра	6-10см	3ахвтагтоль	без наклона назад

	лева я нога)	ом, захв ат двум я рука ми				к о о д н о й р у к о й	
гибкост ь: подвиж ность тазо- бедрен ных суставо в	Поп ереч ный шпа гат	выпо лне- ние шпаг ата по одно й пря мой	с неб оль - ши м зав оро том сто п во вну брь	до 10 см от линии паха	1 0 - 1 5 с м	10- 15 см с зав оро том сто п вов нут рь	
гибкост ь: подвиж ность позвоно чного столба	« Мос т» на коле нях с захв ато м рука ми	плот ная скла дка, руки прям ые коле ни вмес те	нед ост ато ч- ная скл адк а в нак лон е рук	недос таточ- ная склад ка в накло не руки согну ты, колен и	н а к л о н н а з а д ,	нак лон наз ад, рук и до пол а, кол ени вро	

	за пяток и		и сог нут ы	врозь	р у к и д о п о л а	зь
гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» с захватом голеней	плотная складка	мост с захватом	руки вплотную к пяткам	2 - 6 см	7- 12с м
Силовые способности: сила мышц брюшного пресса	И.п. лежа на спине, ноги вверх 1- сед углом, ноги в поперечный шпагат (обязательно)	10раз	9раз	8раз	7 раз	6раз

	льно верт икал ьное пол оже ние спи ны) 2- и.п за 10се к					
Скорос тно- силовы е способн ости: сила мышц спины	И.п леж а на жив оте 1- прог нуть ся наза д рук и на шир ене плеч 2- и.п Вы пол нит ь 10 раз	до каса ния ног стоп ы вмес те	рук и пар алл ель но пол у	руки дальш е верти кали	р у к и т о ч н о в в е р х	рук и ни же вер тик али

Скорос тно- силовы е способн ости	Пры жки с дво йны м вра щен ием скак алки впер ед за 10се кун д	20ра з	19р аз	18раз	1 7 р а з	16р аз
Коорди на- ционны е способн ости: статиче ское равнове сие	Рав нове сие «зах ват» на пол упал ьце	8сек	7се к	6сек	5 с е к	4се к
Коорди на- ционны е способн ости: статиче ское равнове сие	Рав нове сие в шпа гат впер ед, в стор ону, наза	нога выш е голо вы	сто па на уро вне пле ча	нога на 90*	н о г а н а 9 0 * р а	ни же 90*

	д Вып олня ется с прав ой и лево й ноги Фик саци я 5сек				з в о р о т б е д е р	
--	--	--	--	--	---	--

Средний балл:

5.0-4.5- высокий уровень специальной физической подготовки;

4.4-4.0-выше среднего;

3,9-3,5-средний уровень;

3,4-3,0-ниже среднего;

2,9-и ниже- низкий уровень

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

качество	норма тив	оценка				
		5	4	3	2	1
Гибкость: подвижно сть тазобедре нных суставов	Шпаг ат с опоры высот ой 50 см с накло ном	пло тно е кас ани е пол а	1-5 см от пола до бедр	6-10 см от пола до бедр а	зах ват тол ько одн о- име нно	без нак лон а наз ад

	назад	пра вы м иле вы м бед ром , зах ват дву мя рук ами				й рук ой	
Гибкость: подвижно сть тазобедре нных суставов	Попер ечный шпага т	вып олн ени е шп ага та по одн ой пря мой	с небол ьшим разво ротом стоп вовну брь	до 10см от лин ии паха	10- 15 см от лин ии пах а	10- 15 см от лин ии пах а раз вор ото м сто п вов нут рь	
Гибкость: подвижно сть позвоноч ного	«Мос т» на колен ях захват рукам	пол ная скл адк а, лок	недос таточ ная склад ка в накло	недо стат оч ная скла дка	нак лон наз ад рук ами	нак лон наз ад рук ами	

столба	и за пятки	ти пря мы е, кол ени вме сте	не руки согну ты	в накл оне руки согн уты, ноги вроз ь	до пол а	до пол а ног и вро зь
Гибкость: подвижно сть позвоноч ного столба	«Мос т» с захват ом голен и	пло тна я скл адк а	мост с захват ом	мост впло тну ю руки к пяток ам	2-6 см от рук до сто п	7- 12 от рук до сто п
Силовые способно сти: силы мышц пресса	И.п- лежа на спине , ноги вверх 1-сед углом ноги в попер ечный шпага т 2- и.п выпол нение за 15 сек	14 раз	13раз	12ра з	11р аз	10р аз
Силовые способно	И.п- лежа	до кас	руки парал	руки даль	рук и	рук и

сти: СИЛЫ МЫШЦ	на живот е 1- прогн уться назад 2-и.п выпол нение 10раз за 10 сек	ани я ног сто пы вме сте	- лельн о полу	ше верт икал и	точ но вве рх	чут ь ни же вер тик али
скоростно - силовые способно сти	Прыж ки с двойн ым враще нием скака лки за 20 сек	39- 40 раз	38 раз	37 раз	36 раз	35 раз
координа- ционные способно сти: статистич еское равновеси е	Равно весе «захв ат» на левую и на праву ю ногу	12 сек	11сек	10се к	9се к	8се к
координа- ционные способно сти: статистич еское равновеси	Равно весе в шпага т впере д, в	ног а вы ше гол овы	стопа на уровн е плеча	нога на уров не 90*	ног а на 90* с раз вор ото	

е	сторо ну, назад. Выпо лнени е на обе ноги. Фикса ция 5сек				м бед ер	
координа- ционные способно сти: статистич еское равновеси е	Перед ние равно весие Выпо лнетс я на полуп альце с право й и левой ноги Фикса ция 6 сек	амп лит уда 180 * и бол ее выс оки й пол упа лец	ампли туда 180* полож ение корпу са ниже верти кали	160- 135*	неу вер ен- ное исп олн ени е тех нич ес- ког о эле мен та низ кий пол упа лец , нед ост ато чна я	

						амп лит уда	
Вестибул ярная устойчив ость	Перев орот впере д Выпо лнени е с право й и левой ноги	дем онс тра ция тре х шп ага тов, фик сац ия нак лон а	недос таточ ная ампли туда	нет фик сиро ванн ой конц овки эле мента	амп лит уда мен ее 135 *		
Вестибул ярная устойчив ость	Перев орот назад Выпо лнени е с право й и левой ноги	дем онс тра ция тре х шп ага тов, фик сац ия нак лон а	недос таточ- ная ампли туда	нет фик сиро ванн ой конц овки эле мента	амп лит уда мен ее 135 *		

Средний балл:

5.0- 4.5 - высокий уровень специальной физической подготовки;

4.4-4.0 - выше среднего;

3.9-3.5 - средний уровень;

3,4-3.0 - ниже среднего;

2,9 и ниже - низкий уровень.