

**Содержание**

Пояснительная записка………………………………………………..3

Условия зачисления, перевода и отчисления детей из  МКОУ «ДЮСШ № 1 г. Сегежи»……………………………………………………………….......8

I. Учебный план……………………………………………………….11

II. Методическая часть программы………………………………......15

III .Система контроля и зачетные требования………………………..46

IV. Информационное обеспечение …………………………………..55

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по художественной гимнастике (далее Программа) составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273 – ФЗ, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 августа 2013г. № 1008, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г. № 731,Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г. №730, Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика(приказ Министерства спорта РФ от 05 февраля 2013 г. №40), Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125.

Программа составлена с учетом передового опыта обучения и тренировки гимнасток, результатов последних научных рекомендаций в данном виде дополнительного образования, практических рекомендаций по возрастной по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а также с учетом имеющейся спортивной базы и педагогического контингента. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки гимнасток, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Педагогическая целесообразность заключается в систематизации имеющегося педагогического опыта, рекомендаций данных в последних нормативных актах и разработке конкретных методических и практических приемов, используемых в процессе воспитания и обучения с учетом условий

***Основной целью программы*** является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности.

*Для достижения этой цели решаются следующие задачи:*

 1. Воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям художественной гимнастикой.

2. Развивать физические качества спортсменок.

3. Обучить основам техники и тактики художественной гимнастики.

4. Повышать уровень спортивной подготовленности гимнасток, участвовать в соревнованиях различного уровня.

***Характеристика вида спорта*** – художественная гимнастика - это вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. При групповых выступлениях используются или один вид предмета (например, пять мячей, пять пар булав и т.д.), или одновременно два вида предметов (например, обручи и мячи, обручи и булавы и т.д.).

Победители определяются в многоборье, в отдельных видах и групповых упражнениях. Все упражнения идут под музыкальное сопровождение. Раньше выступали под фортепиано или один инструмент. Теперь используются оркестровые фонограммы. Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера. Но каждое упражнение должно быть не более полутора минут.

Соревнования проходят на гимнастическом ковре размером 13х13 метров. Классическое многоборье (4 упражнения) — олимпийская дисциплина. Кроме многоборья гимнастки, выступающие в индивидуальном первенстве, традиционно разыгрывают комплекты наград в отдельных видах упражнений (кроме Олимпийских игр). Выступления оцениваются по двадцати балльной системе. Один из самых зрелищных и изящных видов спорта. В СССР художественная гимнастика как вид спорта возникла и сформировалась в 1940-е годы. С 1984 года — олимпийский вид спорта. До недавнего времени исключительно женский вид спорта, однако с конца XX века, благодаря усилиям японских гимнастов, стали проводиться соревнования и между мужчинами.

Выступление гимнасток оценивают три бригады судей: Трудность (D) оценивают две подгруппы судей — D1 (2 судьи, оценивают технику исполнения) и D2 (2 судьи, оценивают технику работы с предметом). При подсчёте оценки учитывается среднее арифметическое бригад D1 и D2: (D1+D2)/2. Артистизм и хореографию (А) оценивают 4 судьи; Исполнение (Е) оценивают 4 судьи. Они применяют сбавки за ошибки; На любых соревнованиях обязательно работает судья-координатор, следящий за формальной стороной выступления (например, количество предметов на площадке, выходы за площадку и т. д.). Итоговая оценка подсчитывается по формуле: Оценка = (D1+D2)/2+A+E Тренировки гимнасток младшего возраста ограничиваются несколькими часами в день. Старшего возраста — доходят до четырнадцати часов в день.

***Главные качества гимнаста*** — это сила воли, выносливость и пластика. Как правило, уже в 14-16 лет многим спортсменам приходится расставаться с гимнастикой или переходить в спортивный балет. Лишь немногие гимнастки продолжают спортивную карьеру до 20-23 лет, и только единицы продолжают соревноваться в более старшем возрасте. Если сравнивать со спортивной гимнастикой, то художественная гимнастика - более доступный и безопасный вид спорта. Однако предъявляются очень высокие требования к внешнему виду спортсменов.

***Структура системы многолетней подготовки.***

Данная Программа предназначена для подготовки спортсменок художественной гимнастики в группах начальной подготовки 3 года обучения (НП), тренировочных группах 5 лет обучения (ТГ) и группах совершенствования спортивного мастерства до 2-х лет обучения.

*Этап начальной подготовки.*

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься художественной гимнастикой, и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача. Минимальный возраст для зачисления в группу начальной подготовки первого года обучения 6 лет. Продолжительность этапа начальной подготовки –3 года.

*На тренировочном этапе:*

(до 2-х лет обучения - этап начальной спортивной специализации) задачи подготовки следующие: повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, овладение основами техниками художественной гимнастики, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по художественной гимнастике, уточнение спортивной специализации.

Тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения - этап углубленной тренировки) направлен на: совершенствование техники художественной гимнастики, развитие специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, накопление соревновательного опыта.

*На этапе совершенствование спортивного мастерства.*

Предусматривается: повышение функциональных возможностей организма спортсмена; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных - соревнованиях; поддержание высокого уровня мотивации; сохранение здоровья.

***Годичный цикл тренировок.***

Учебно–тренировочный процесс каждого года состоит из трёх периодов: подготовительный (обще-подготовительный, специально-подготовительный), соревновательный и переходный. Задачи подготовительного периода: теоретическая подготовка, улучшение общей физической подготовки, изучение техники исполнения элементов, воспитание моральных и волевых качеств. Длительность 2-3 месяца. Задачи соревновательного периода: закрепление техники, совершенствование разученных комбинаций, достижение высокого уровня спортивной формы и психологической подготовки. Длительность периода 7-8 месяцев. В зависимости от количества соревнований этот период делится на циклы. Каждый цикл состоит из трёх этапов: предсоревновательного, основного (соревнования) и после соревновательного (активный отдых). Задачи переходного периода: поддержание достигнутого уровня ОФП, психологическая разрядка, переключение на другие виды физической активности (спортигры, плавание, лёгкая атлетика и д.р.).

***Система многолетней спортивной подготовки в художественной гимнастике.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы подготовки** | **Год обучения** | **Кол-во часов в нед.** | **Кол-во учеб.часов за год** | **Кол-во детей min** | **Кол-во детей max** | **Возраст** | **Требования к подготовке обучающихся к концу года** | **Содержание деятельности** |
| Начальный | I | 6 | 252 | 15 | 25 | 6-7 | Выполнение норматива  IIIюн.-80% (12чел.) | Период предварительной подготовки. |
| II | 8 | 336 | 15 | 20 | 7-8 | IIюн.-80%  (12чел.)  IIIюн-20% (3чел) | Выявление способностей детей и их нач. подготовка |
| III | 8 | 336 | 15 | 20 | 8-9 | Iюн.-80%  (12чел.)  IIюн.-20% (3чел) |
| Тренировочный | I | 10 | 420 | 12 | 14 | 9-10 | III-75% (9чел.)  Iюн.-25% (3чел.) | Период начальной спортивной подготовки |
| II | 12 | 504 | 12 | 14 | 10-11 | III-75% (9чел.)  Iюн..-25% (3чел.) | Развитие основных двигательных качеств  Постановка индивидуальной хореографии  Специализация и углубленная тренировка в избранном виде спорта |
| III | 14 | 588 | 10 | 12 | 11-12 | II -80%(8чел)  III-20% (2 чел) |
| IV | 14 | 588 | 10 | 12 | 12-13 | I -80%(6чел.)  II-20% (4чел) |
| V | 14 | 588 | 10 | 12 | 13-14 | I -80%(6чел.)  КМС-20% (4чел) |
| Совершенствования спортивного мастерства | до года | 18 | 756 | 1 | 10 | 14-15 | КМС-25% (2чел.)  1- 75% (6чел.) | Совершенствование спортивного мастерства |
| II | 20 | 840 | 1 | 10 | 15-16 | КМС-75%(6чел.)  1 -25% (2чел.) |

***Технология образовательного процесса.***

Весь процесс обучения строится на основе технологии личностной ориентации педагогического процесса, главными положениями которой являются:

- превращение педагогики знания в педагогику развития личности;

- в центре всей работы – личность ребенка;

- развитие творческих способностей и индивидуальности ребенка;

-сочетание индивидуального и коллективного подхода к образованию.

В реализации данной программы большое значение имеет четкая организация всего учебно-тренировочного процесса: своевременное начало и качественное проведение занятий, строгое выполнение установленного порядка и правил проведения тренировок и соревнований, личный положительный пример педагогов, высокая требовательность к себе и спортсменам, постоянная забота об обучающихся. Для перевода из одной группы в другую обучающиеся должны выполнить установленные нормативные требования программы. В случае невыполнения этих требований они остаются в группе, соответствующей их подготовке, или получают рекомендации о смене специализации.

Чтобы лучше организовать педагогический процесс, в полной мере решать задачи воспитания, обучения, развития спортсменов, тренер использует разнообразные формы организации занятий. Основная форма организации учебного процесса по художественной гимнастике – спортивный урок. Он может включать в себя: все виды физической подготовки (общую, специальную, техническую, музыкальную), урок хореографии, работу над техникой исполнения основных фигур, согласно классификационной программы, подготовку показательных выступлений, теоретическую подготовку, психологическую подготовку, различные виды соревновательной деятельности, игры.

При организации учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать цикличность основных и промежуточных стартов.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование этапа | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Максимальное число учащихся | Максимальное количество учебных часов в неделю |
| НП | 1 | 6 | 25 | 6 |
| 2 | 7 | 20 | 8 |
| 3 | 8 | 20 | 8 |
| УТ | 1 | 9 | 14 | 10 |
| 2 | 10 | 14 | 12 |
| 3 | 11 | 12 | 14 |
| 4 | 12 | 12 | 14 |
| 5 | 13 | 12 | 14 |
| ССМ | 1 | 14 | 10 | 18 |
| 2 | 15 | 10 | 18 |

*Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах)*

**Условия зачисления, перевода и отчисления детей.**

**Зачисление обучающихся в школу.**

  На этап начальной подготовки, в тренировочные и группы спортивного совершенствования на основании индивидуального отбора по критериям данного вида спорта зачисляются дети, желающие заниматься художественной гимнастикой, имеющие письменное разрешение врача – педиатра.

   Критерии оценок:

1. Предпочтение должно отдаваться девочкам мускульно-астенического типа, с узким тазом, тонкой костью, длинными конечностями и шеей, удлиненной формой мышц. Просмотр желательно проводить в присутствии родителей, чтобы учесть наследственную детерминированность перечисленных признаков.

Примечание: при плохой оценке особенности внешнего вида по данному критерию поступающие от дальнейших испытаний освобождаются.

2. *Оценка физических качеств*:

- выворотность – определяется по специально градуированной круговой шкале или визуально при выполнении обучающимся деми и гран плие, отведение ноги в сторону;

- пассивная гибкость в тазобедренных суставах – поднимание гимнасткой ног во всех направлениях;

- активная гибкость в тазобедренных суставах – поднимание гимнасткой ног во всех направлениях;

- гибкость позвоночника – мост из положения лежа с помощью тренера-преподавателя или «лягушка»;

- прыгучесть – прыжки на двух с установкой как можно выше;

- координационные способности – равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны.

3.*Оценка артистических способностей*:

 - определение умения двигаться в заданном темпе, чувства ритма, музыкального слуха, танцевальности. Для этого используются следующие задания:

- ходьба и бег в заданном хлопками тренера-преподавателя темпе;

- повторение хлопками несложного ритмического рисунка, задаваемого тренером;

- исполнение детской песенки (по выбору гимнастки);

- танец по выбору или танцевальные мировоззрения на музыку разного характера.

**Отбор перспективных из квалифицированных гимнасток осуществляется в двух вариантах:**

1. *Естественный отсев девочек*, которым трудно справляться с физическими нагрузками, у которых низкий уровень мотивации к занятиям художественной гимнастикой и т.п.

2. *Искусственный отбор*, который проводит тренерский совет на основе выполнения гимнастками установленных программой ДЮСШ нормативов.

**Перевод обучающихся на следующий этап обучения многолетней подготовки.**

**1.**Сдача контрольно-переводных испытаний.

**2.**Участие в соревнованиях и выполнение спортивных разрядов.

**3.** Выполнение требований учебной программы.

При не выполнении контрольно-переводных испытаний, не участие в соревнованиях, не выполнение спортивных разрядов – обучающийся может остаться на повторный год обучения, либо перейти в спортивно-оздоровительную группу.

**Отчисление обучающихся.**

***Основаниями для отчисления обучающихся являются:***

- заявление родителей (законных представителей);

- наличие медицинских противопоказаний;

- пропуски тренировочных занятий без уважительных причин в течение двух месяцев и невыполнение контрольно-переводных нормативов и требований учебной программы;

- по окончании обучения.

**I. Учебный план.**

**Продолжительность и объемы реализации Программы по   предметным областям.**

Учебный план Программы рассчитан на 42 недели непосредственно в условиях учреждения. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать: -на этапе начальной подготовки -2 часа; -на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) -3 часа; - на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часа.

Организация учебно-тренировочного процесса начинается с комплектации групп в сентябре месяце. Однако это не исключает возможности приема в группу на протяжении всего учебного года. Приём детей ведется с допуском от врача, а в течение года дважды проводится диспансеризация. Поступающие сдают приёмные тесты для создания однородных по физическому развитию и уровню подготовки учебных групп. В конце учебного года, занимающиеся сдают контрольные нормативы по общефизической и технической подготовке для перевода в следующую группу.

***Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам   обучения.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | НП | | | ТГ | | | | | ССМ | |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 |
| **Теоретическая подготовка** | 5% | 6% | 6% | 8% | 7% | 6% | 6% | 6% | 5% | 5% |
| **Общая физическая подготовка** | 25% | 22% | 22% | 20% | 20% | 20% | 19% | 17% | 15% | 15% |
| - **Специальная      физическая подготовка**  **-Техническая подготовка**  **-Контрольные упражнения**  **-Участие в соревнованиях** | 50% | 52% | 52% | 52% | 53% | 54% | 54% | 55% | 57% | 57% |
| **Хореографическая подготовка** | 20% | 20% | 20% | 20% | 20% | 20% | 21% | 22% | 23% | 23% |
|  | НП-1 | НП-2 | НП-3 | ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 | ТГ-5 | ССМ-1 | ССМ-2 |

**Учебно-тематический план   художественной   гимнастики (на 42 недели занятий).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап многолетней**  **спортивной**  **подготовки** | **НП** | | | **ТГ** | | | | | **ССМ** | |
| **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** |
| Теория | 10 | 10 | 10 | 16 | 20 | 26 | 26 | 26 | 30 | 30 |
| Общая физическая подготовка | 36 | 46 | 46 | 50 | 50 | 60 | 60 | 60 | 70 | 70 |
| Специальная  физическая  подготовка | 24 | 38 | 38 | 55 | 70 | 80 | 80 | 80 | 114 | 114 |
| Изучение и  совершенствование техники  упражнений | 112 | 150 | 150 | 180 | 226 | 254 | 254 | 254 | 325 | 325 |
| Хореография | 60 | 80 | 80 | 90 | 105 | 120 | 120 | 120 | 168 | 168 |
| Двигательная  подготовка | + | + | + | - | - | - | - | - | - | - |
| Музыкальная  подготовка | + | + | + | - | - | - | - | - | - | - |
| Показательные  выступления | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Инструкторская и судейская практика  судейства |  |  |  | 4 | 4 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Психологическая подготовка | - | - | - | 8 | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Медицинский контроль | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Соревнований (тренировочные, основные) | 4 | 4 | 4 | 8 | 10 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| Контрольные  испытания | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 |
| Самостоятельная работа |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО: | 252 | 336 | 336 | 420 | 504 | 588 | 588 | 588 | 756 | 756 |

**Условия реализации программы.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы** | **Год обучения** | **Кол-во детей min** | **Кол-во детей max** | **Возраст** | **Схема недельной**  **нагрузки** | **Общее**  **кол-во**  **занятий в год** |
| Начальной подготовки | I | 15 | 25 | 6-7 | 3р.х 2ч.= 6ч. | 126 зан. / год |
| II | 12 | 20 | 7-8 | 4р.х2ч.= 8ч. | 168 зан. / год |
| III | 12 | 20 | 8-9 | 4р.х2ч.= 8ч. | 168 зан. / год |
| Тренировочный  (спортивной специализации) | I | 12 | 14 | 9-10 | 5р.х2ч.= 10ч. | 210 зан. /год |
| II | 12 | 14 | 10-11 | 6р.х2ч.= 12ч. | 252 зан. /год |
| III | 10 | 12 | 11-12 | 4р.х2ч.=8ч.  2р.х-3ч.= 6ч. | 252 зан. / год |
| IV | 10 | 12 | 12-13 | 4р.х2ч.=8ч.  2р.х-3ч.= 6ч. | 252 зан. / год |
| V | 10 | 12 | 13-14 | 4р.х2ч.=8ч.  2р.х-3ч.= 6ч. | 252 зан. / год |
| Совершенствования спортивного мастерства | I | 5 | 10 | 14-15 | 6р.х3ч=18ч. | 252 зан. / год |
| II | 5 | 10 | 15-16 | 6р.х3ч=18ч. | 252 зан. / год |

          Основной формой проведения учебного процесса в художественной гимнастике является занятие. Его протяженность может быть от 2 до 4 учебных часов. Но возможны и другие способы организации тренировочного процесса.

1.Теоретические занятия – они используются для изучения теоретических разделов программы, для проведения психологической подготовки, для разборов соревнований, сборов, показательных выступлений, поездок.

2.Элементы других видов спорта: легкие прогулки, катания на лыжах и санках, плавание

3.Репетиции праздников и показательных выступлений.

4.Показательные выступления и соревнования.

5.Выезды на соревнования в другие регионы страны

6.Учебно-тренировочные сборы.

7.Воспитательная работа и мероприятия для сплачивания детского коллектива: беседы, прогулки, совместное проведение праздников, посещение концертов, кинотеатра, выставок.

8. Самостоятельная работа дома.

9.Летний спортивно-оздоровительный лагерь.

       Срок реализации дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы – 10 лет (максимально возможный).

**II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.**

Весь учебный материал разделён на теорию, практику (физическая, техническая, психологическая, профессиональная подготовка) и контрольные переводные нормативы. Продолжение занятий в школе и перевод учащихся на следующий этап обучения осуществляется по решению педагогического (тренерского) совета и оформляется приказом директора.

***Содержание и методика работы по предметным областям, этапам подготовки.***

Многолетняя подготовка в художественной гимнастикестроится на основе следующих методических требований:

Ø единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов организации образовательного процесса;

Ø неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно меняется;

Ø поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.

Обучение и тренировка, как специально организованный педагогом процесс, строятся в соответствии с дидактическими принципами, то есть принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения.

***К основным принципам обучения и тренировки относятся:*** принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип доступности и принцип прочности. Все эти принципы тесно взаимосвязаны.

Ведущим является *принцип воспитывающего обучения.*В процессе обучения и тренировки педагог не только сообщает спортсменам необходимые специальные знания и прививает им нужные умения и навыки, но и всеми мерами содействует формированию у них положительных черт характера.

*Принцип сознательности и активности*обучения означает оптимальное соотношение педагогического руководства и сознательной, активной, творческой деятельности учащегося. Без сознательного отношения к занятиям нельзя добиться положительных образовательных результатов. Активность особенно важна в соревнованиях. Спортсмен должен действовать самостоятельно, принимать необходимые решения в постоянно меняющихся условиях, полностью отвечать за свои действия и поступки.

Для правильного формирования двигательных навыков, более прочного их закрепления, повышения интереса к знаниям большое значение имеет *принцип наглядности.*Наглядность в обучении и тренировке осуществляются различными способами. Педагог может показать элемент сам или поручить это опытному спортсмену. Можно использовать на занятиях фото, схемы, видеозаписи и т.д. Принцип наглядности реализуется на всех этапах обучения и тренировки.

*Принцип систематичности*предусматривает установление строгой последовательности изучения материала и определенной системы в самих занятиях. *Принцип систематичности в обучении*обязывает располагать учебный материал так, чтобы последующая работа являлась логическим продолжением предыдущей.

*Принцип доступности*означает необходимость строить процесс обучения и тренировки в соответствии с особенностями учащихся, их возможностями, уровнем подготовленности. Содержание и объем теоретического материала, а также спортивные нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям учащихся, уровню их общего и специального развития.

*Принцип прочности*заключается в том, что в ходе учебно-тренировочного процесса у спортсменки при регулярном и многократном повторении упражнений формируются прочные навыки, которые он способен проявить в условиях спортивных соревнований.

***Основными формами организации учебно-воспитательного процесса на всех этапах программы являются:***теоретические и практические занятия, соревнования, инструкторская и судейская практика, праздники и традиционные мероприятия детского коллектива, профилактические, профориентационные и оздоровительные мероприятия.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, семинаров с демонстрации наглядных пособий, просмотра соревнований с последующим их разбором. Теоретические занятия целесообразно проводить непосредственно перед практическими занятиями, так как после тренировки учащиеся устанут, и беседы не принесут нужной пользы.

Групповые практические занятия проводятся на всех этапах обучения. В ***учебно-воспитательном процессе*** используют элементы педагогических технологий, воплощающих гуманистическую направленность: педагогика сотрудничества, игровые, оздоровительные.

**Применяются различные методы: воспитания, обучения, тренировки.**

***Методы обучения***– словесный, наглядный (метод показа), поощрения и похвалы.

***Метод тренировки***– в основе, которой лежит метод многократного повторения, а также переменный, интервальный, круговой, игровой и соревновательный методы.

Большое место в процессе обучения занимают показ и объяснения педагога. Несмотря на самый четкий показ, сложность приема не всегда позволяет учащимся сразу уловить главное. Поэтому показ обязательно должен сопровождаться объяснением. Показ и объяснение дополняют друг друга. Использование вышеперечисленного в работе педагога, позволит учащимся максимально проявить активность, развить их эмоциональное восприятие, привить навыки спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу. При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, обучении тактике и технике необходимо учитывать периоды полового созревания.

          В работе с юными гимнастками применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, организация и проведение праздников, прогулки, посещение выставок и концертов, встречи с выпускниками и лучшими спортсменами города, выезды на соревнования в другие регионы, летние спортивно-оздоровительные лагеря, общественно-полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитанияприменяются формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение, похвала), предупреждение и обсуждение отрицательных действий. Тренер готовит учебный материал для освоения учащимися в форме: программирования заданий, проблемных занятий, игровых заданий, самостоятельных заданий.

**Классификация видов обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сообщающее | 1.Тренер сообщает учебную информацию. 2.Гимнастка слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание. | |
| Программированное | 1. Тренер предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам (шагам). 2. Контроль тренера и самоконтроль гимнастки. 3. Спортсменка усваивает учебную информацию последовательно, по частям. |  |
| Проблемное | 1. Тренер ставит проблему, выделяет основные ее части. 2. Тренер заинтересовывает (вскрывает противоречие), гимнастку, формирует побудительные стимулы к решению проблемы. 3. Гимнастка осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения проблем, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения. |  |
| Игровое | 1. Присвоение ролей субъектов обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы. |  |
| Самостоятельное | 1. Спортсменка находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения, навыки в практике. |  |

**Теоретическая подготовка.**

Теоретические знания позволяют спортсменкам художественной гимнастики правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

**В области теории и методики физической культуры и спорта учащиеся должны знать:**

* историю развития избранного вида спорта;
* место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
* основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
* основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов и званий, антидопинговые правила);
* необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
* гигиенические знания, умения и навыки;
* режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
* требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке;
* требования к технике безопасности при занятиях художественной гимнастики

**Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.**

Классификация и терминология художественной гимнастики. Понятия о технике художественной гимнастики. Техническая подготовка художественной гимнастики и факторы, её определяющие. Хореографическая подготовка художественной гимнастики и факторы, её определяющие.

Общая характеристика спортивной тренировки. Средства тренировки спортсмена (физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности).

Технические средства и тренажёры в подготовке спортсмена. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи) в обучении и совершенствовании спортивной техники. Периодизация спортивной тренировки.

**Правила соревнований, их организация и проведение.**

Соревнования по художественной гимнастике, их цели и задачи. Дата и место соревнований. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Виды соревнований. Система проведения соревнований.

**Нормативные требования к разрядам.**

       Присвоение разрядов осуществляется согласно всероссийской классификации, действующей на срок олимпийского цикла.

**Антидопинговые мероприятия.**

          В настоящее время перед спортивными образовательными учреждениями, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, стоит задача проведение профилактической работы по формированию знаний об антидопинговых правилах и поиска эффективных форм противодействия применению допинга в спорте.

          В разделе программы по художественной гимнастике «Теоретические знания» отведены часы на «Общие основы фармакологического обеспечения в спорте», «Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов».

Содержание материала включает в себя как теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте, так и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.

**Сведения о строении и функциях организма**.

Строение человека, скелет, кости, связки. Мышечная система и еѐ функции. Мышцы, органы движения, работа мышц при различных движениях туловища, головы и шеи, верхних и нижних конечностей. Основные сведения о кровообращении и функции крови. Сердце и кровеносные сосуды. Дыхание. Газообмен. Лѐгкие. Значение сердечнососудистых и дыхательных систем для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения: обмен веществ в организме, выдыхательная система. Нервная система: центральная, периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств. Роль нервной системы в управлении движениями человека.

Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей для достижения высоких спортивных результатов.

**Гигиенические знания умения и навыки; Режим дня, закаливание  организма, основы спортивного питания.**

Общее понятие о гигиене.

Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Поддержание в чистоте кожи, волос, ногтей.

Гигиеническое значение водных процедур. Основные правила закаливания. Основные средства закаливания. Методика применения закаливающих процедур.

Режим питания. Основы рационального питания. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы для занимающихся художественной гимнастики. Питание спортсмена в период снижения веса. Контроль состояния здоровья в период снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счёт ограничения питания и парной бани. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований.

Общий режим спортсмена.

 Режим труда, отдыха, питания до и после тренировки, во время соревнований. Гигиена сна.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Вред курения и спиртных напитков.

 Фармакология.

Антидопинговая профилактика, её содержание и вред. Вентиляция, температура воздуха, освещённость и влажность в спортивном зале.

Уборка зала.

**Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке*.***

Оборудование залов для занятий художественной гимнастики.

Спортивная одежда и обувь спортсменки, уход за ними. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях художественной гимнастики.

**Техника безопасности на занятиях по художественной гимнастике.     Профилактика травматизма на занятиях по художественной гимнастике.**

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещённые действия в художественной гимнастике.

Профилактика травматизма на занятиях по художественной гимнастике. Общее сведения о травмах и причинах травматизма в художественной гимнастике, их профилактика. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах.

Последствие нерациональной тренировки спортсменов. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Утомление: причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др.

**В процессе специальной теоретической подготовки**спортсменок необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменок с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

   Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним; - уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;

- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них; - вести учет тренировки и контроль за ней; - анализировать спортивные и функциональные показатели; - вести дневник тренировки. Теоретические занятия имеют определённую целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

**Практическая подготовка.**

**Физическая подготовка.**

**Физическая подготовка**– это организованный процесс, направленный на: - всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем; - укрепление здоровья и повышение работоспособности; - развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений художественной гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др. Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную.

**Общая физическая подготовка**Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта. Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, спортивные и подвижные игры.

**Специальная физическая подготовка**Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

**Основными средствами СФП**являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения:

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложно координированные действия и упражнения с предметами;

- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;

- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре; - на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

**Основными методами СФП**являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

**Организация СФП**гимнасток осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;

- в виде круговой тренировки;

- в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное.

Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

1. разминка;

2. на гибкость;

3. на быстроту;

4. на прыгучесть;

5. на координацию;

6. на равновесие;

7. на силу;

8. на выносливость

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

**Проприоцептивная (тактильная)**чувствительность – «чувство предмета» Для развития – выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;

**Координация**(согласование) движений тела и предмета.

Для развития – выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, ассиметричные движения, движения в парах и тройках;

**Распределение внимания на движение тела и предмета**, на два предмета, на себя и партнершу, на «свой» предмет и предметы партнерш. Для развития – работа с двойными или двумя предметами, параллельная и ассиметричная, и работа с партнерами;

**Быстрота и адекватность реакции на движущийся объект**(предмет). Для развития – броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнера после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

**Функциональная подготовка –**это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества. Речь идет о развитии специальной выносливости, однако важность и трудоемкость работы дают основание для выделения ее в качестве особого вида подготовки.

***Средствами функциональной подготовки могут быть:***

- Бег, кросс, плавание;

- 15-20 минутные комплексы аэробики;

 - танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;

 прыжковые серии как без предмета, так и с предметами; особенно ценны прыжки со скакалкой;

- сдвоенные соревновательные комбинации;

- круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

**Реабилитационно-восстановительная подготовка**– это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

Особое внимание в художественной гимнастике необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы гимнасток.

*Восстановительные мероприятия:*- массаж с растиркой; - корригирующая гимнастика в положениях сидя и лежа; - водные процедуры: душ, бассейн, море; - витаминизация: травы, настойки и поливитамины; - пассивный отдых: дневной и ночной сон; - отвлекающие мероприятия: просмотр кинофильмов, посещение концертов, дискотеки, прогулки и др.

**Техническая подготовка.**

На современном этапе развития художественной гимнастики выделяют следующие разделы технической подготовки:

1. Беспредметная подготовка - формирование техники телодвижений.

2. Предметная подготовка - формирование техники движений предметами.

3. Хореографическая подготовка - формирование техники хореографических движений.

4. Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с её характером, темпом, ритмом, динамикой.

5. Композиционная подготовка - это составление новых элементов, соединений и соревновательных программ.

*В движениях без предмета* (телодвижениях гимнасток) можно выделить 9структурных (сходных по технике) групп движений: специфические упражнения, наклоны, равновесия, повороты, прыжки, акробатические упражнения, партерные элементы, ходьбу и бег.

     Компонентами беспредметной подготовки   являются: равновесная, вращательная, прыжковая, специфическая, акробатическая и танцевальная подготовки.

*К специфическим упражнениям   относятся:* пружинные движения, расслабление, волны, взмахи.

*Наклоны* широко используются в художественной гимнастике как

самостоятельные элементы и как составляющие других движений: равновесий,

поворотов, прыжков, акробатических и парных движений.

*Различаются наклоны*:

- по направлению: вперед, назад, в сторону и круговой;

- по амплитуде или глубине: на 45, на 90 - горизонтальные наклоны, на 135 и ниже;

- низкие;

-  по исходному положению или по опоре: в стойке на двух и одной ноге, выпадах, вперед, сторону, назад и в стойках на двух и одном колене.

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

*Классифицируются равновесия по следующим признакам:*

1.  По направлению наклона (отклонению) туловища: передние равновесия, боковые равновесия, задние равновесия.

2.  По амплитуде наклона: высокие равновесия (туловище не наклоняется),

горизонтальные равновесия (туловище наклоняется на 90), низкие равновесия (туловище наклоняется на 135 и более).

3.  По амплитуде отведения свободной ноги: амплитуда отведения свободной ноги может быть на 45, 90, 135, 180 и более градусов.

4.  По положению свободной ноги: положение свободной ноги может быть прямым и согнутым. По способу сгибания свободной ноги различаются равновесия пассе, аттитюд и кольцом.

5.  По способу удержания свободной ноги: удержание свободной ноги может быть пассивным – с помощью руки и активным – силой мышц без помощи руки.

6.  По способу опоры: равновесия могут выполняться: на всей стопе, на носке, на колене.

*Повороты в художественной гимнастике* – это вращение тела гимнастки вокруг вертикальной оси.

*Повороты классифицируются:*

1.  По способу исполнения: переступанием, скрещением, смещением стопы,

одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно.

2. По позе:

-  простые позы: согнув ногу вперед к колену опорной, пассе, согнув ногу назад колено к колену опорной;

-  позы переднего равновесия: высокого, горизонтального, низкого, активные и пассивные;

- позы бокового равновесия;

- позы заднего равновесия;

- позы аттитюда – активно и пассивно;

- позы кольцом – пассивно и активно.

3. По продолжительности вращения: различают повороты на 90,180, 360, 540,

720 градусов, далее трех оборотные, четырех оборотные, пяти оборотные и т.д. вращения.

  Все повороты можно выполнять в одноименную и разноименную стороны, сразу вставая на носок опорной, либо с пружинив на нее (из положения выпада или угол, стоя на опорной).

*Прыжки*– это безопорные (полетные) положение тела гимнастки в результате отталкивания.

*Силами, содействующими высокому вылету, являются:*

1.  Предварительный разбег (наскок), позволяющий набрать скорость движения;

2.  Активное движение маховых звеньев – рук и ног в соответствующую взлету сторону.

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

1 -  быстрое движение ног в нужном направлении.

2 -  быстрое сгибание ног нужным образом,

3 -  быстрый наклон туловища в требуемом направлении при соответствующих, целесообразных и красивых движениях рук.

    Механизм приземления заключается в пружинном, как бы сопротивляясь, небольшом сгибании ног.

     Все существующие прыжки можно классифицировать по способам отталкивания и приземления.

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

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

*Классифицируются индивидуальные акробатические элементы на две группы:* статические и динамические.

*К статическим положениям относятся:*

- мосты – на двух и одной ногах, руках;

- шпагаты – на правую, левую ногу, поперечный;

- упоры – стоя, сидя, лежа;

- стойки – на лопатках, груди, предплечьях, руках и др.

*Динамические движения* – это:

- перекаты (вперед, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись);

-  кувырки (вперед, назад, в группировке, согнувшись, прогнувшись и

комбинированно);

-  перевороты (медленные, темповые, вперед, назад, в сторону, через касание двумя руками, одной рукой, на предплечьях).

*Партерные элементы* – это различные позы и движения в низких положениях: седах, упорах, положениях лежа.

*Классификация партерных элементов:*

- седы: обычный, на пятках (е), бедре, ноги врозь, углом;

- упоры: присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади;

- положения лежа: на спине, животе, боку;

- движения: повороты, переползания, перекаты.

*Ходьба и бег* – это различные виды передвижений, характеризующиеся

своеобразными способами постановки ног на опору и положениями ног в безопорном положении.

*Спортивные виды ходьбы:* походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках. На пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприседе, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях и др.

*Спортивные виды бега:* семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед с поворотом.

*Специфические виды ходьбы и бега:* мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий.

*Упражнения с предметами* выполняются с 5 разными по форме, фактуре и размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой. Особенности предметов влияют на технику движений. В упражнениях с предметами целесообразно выделять следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные движения, фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

     Компонентами предметной подготовки являются: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки.

***Содержание и структура технической подготовки в гимнастике.***

      Согласно концепции базовой подготовки, компоненты технической подготовки включают в себя несколько классов учебно-тренировочных упражнений, охватывающих все основные уровни сложности базовых двигательных навыков:

1.  Элементы гимнастической «школы».

2.  Базовые навыки универсального и видового назначения.

3.  Профилирующие упражнения.

4.  Профилирующие комбинации.

5.  Модальные элементы.

6.  Авторские элементы.

7.  Служебные элементы.

***I класс – упражнения гимнастической «школы»*** -  это простейшие навыки, с освоения которых начинается техническая подготовка гимнасток.

*В первую очередь к ним относятся элементы гимнастического стиля:*

- сохранение гимнастической осанки-  положения тела с нормальными изгибами позвоночника, развернутыми и опущенными плечами, прижатыми лопатками, развернутыми наружу стопами, приподнятым положении головы, подтянутыми мышцами живота и ягодиц.

-  Выполнение движений ногами выворотно, с максимально выпрямленными

коленями, натянутыми стопами, пружинно, с мягкой постановкой стоп.

***II класс – базовые навыки универсального и видового назначения*** – это

двигательные действия, которые входят в структуру большого количества

разнообразных по сложности целостных гимнастических движений, доведенное до совершенства.

*К базовым навыкам относятся:*

1. Базовые навыки движении телом:

- постановка высоких полупальцев (по VI, I, III позициям);

- разновидности ходьбы и бега;

- «закрытая» осанка и прогнутое положение в пояснице;

- волнообразные движения, «волны», пружины руками;

- «пружинные» движения ногами;

- целостные взаимосвязанные, пластичные движения тела, рук, головы;

- навык «жесткой» спины в равновесиях и поворотах;

- равновесия на всей стопе и на носке с низким положением ноги (прямой, согнутой) во всех направлениях;

-  отталкивание с полным разгибанием голеностопа, выпрямлением коленей, оттягиванием носков, выпрямленным положением тела, правильной работой рук и приземлением с перекатом с пальцев на всю стопу;

- простейшие повороты на одной ноге разными способами вхождения в поворот:

а) отталкивания за счет преимущественно пружинного движения опорной ноги;

б) вставание на носок опорной и отталкивания свободной как в «одноименную», так и «разноименную» стороны;

в) наклоны назад и возвращение в исходное положение из стойки на коленях, из стойки на одной другая впереди на носке.

Перечень базовых навыков может быть дополнен элементами акробатики (кувырки, стойки, «мост», перевороты и т.д.).

2. Базовые навыки движений с предметами:

-  рациональные способы удержания предметов, обеспечивающие возможность свободно выполнять различные манипуляции;

- мелкие цикличные движения с предметами (вращения, спирали, змейки);

- перекатные движения по полу и по телу;

- броски одной рукой способом «махом» и «толчком»;

- ловли в жесткий и «свободный» хваты после перекатов, передач, бросков, отбивов;

- взаимосвязь движений предметами с движениями тела.

***III класс – профилирующие (базовые) упражнения***–  это элементы, которые являются ключевыми для освоения целой категории родственных по структуре движений.

Например, в группе специфических упражнений это может быть целостная волна вперед, в структурной группе прыжков – это прыжок шагом и т.д. В настоящее время при выборе профилирующих упражнений можно ориентироваться на элементы группы А и Б.

***IV класс – освоение учебных профилирующих комбинаций.***

Основной принцип их разработки состоит в концентрации базовых элементов и основных компонентов технических действий, необходимых для успешного освоения все более сложных упражнений главных структурных групп. Они должны явиться фундаментом для индивидуальных соревновательных программ.

***V класс – модальные элементы*** – категория упражнений важных, как показатель технической подготовки гимнасток, являющихся критерием трудности и современности упражнений. В настоящее время такими элементами могут считаться элементы, оцененные в таблице трудностей выше 0,5 балла.

***VI класс – элементы, выполняемые отдельными гимнастками***, благодаря их индивидуальным особенностям (авторские).

***VII класс – служебные элементы*** -  это связующие элементы (танцевальные шаги, позы), элементы, несущие энергообразующую функцию (замах, разбег, наскок и т.д.).

***Упражнения с предметами.***

    Упражнения с предметами составляют основное содержание технической подготовки гимнасток. При обучении упражнений с предметами необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

* не вводить различные предметы в урок раньше, чем будут освоены основные навыки движений без предмета;
* начинать обучение упражнений с мячом, затем переходить к упражнениям со скакалкой (в практике встречается и обратный вариант);
* обучать упражнениям с предметами в облегченных условиях: на месте, замедляя темп, используя подводящие упражнения и упрощенные варианты предметов. Вес, размеры, структура предметов должны соответствовать возможностям занимающихся, направленное варьирование веса и размеров предмета позволяет легче и быстрее обучать некоторым движениям, развивать необходимые двигательные качества;
* применять упражнения в одинаковом объеме для правой и левой руки;
* упражнения с предметами вводить в основную часть урока, причем разучивание новых упражнений, требующих тонкой координации, должно предшествовать уже изученным, выполняемым интенсивно;
* после освоения основной формы, движения изучаются, закрепляются и совершенствуются путем изменения условий их выполнения, к которым относятся:

-  уменьшение и увеличение импульса силы (амплитуды и высоты бросков);

-  дополнительные движения туловищем при махах, бросках, ловле, увеличение амплитуды сгибания-разгибания, поворота и т.д.;

-  перенесения тяжести тела с ноги на ногу или круговые движения при махах, перекатах, восьмерках;

-  соответствующие или усиленные движения туловища, сопровождающих

движения предмета (например, при перекатах мяча);

- усложненные положения рук (например, в момент ловли рука за спиной, руки в скрестном положении).

* дальнейшее совершенствование осуществляется путем соединения нескольких элементов следующими способами: *серии –* соединение одинаковых элементов; *ряды –* соединение разных элементов одной структурной группы; соединения элементов разных структурных групп с предметом; соединение элементов разных структурных групп с предметами и без предмета.

      В основу технологии построения уроков с предметами положены принципы цикличности варьирования, усложненных условий, сопряженного воздействия, опережающей трудности.

***Смысл предлагаемой методики*** состоит в том, что программируется совершенствование базовых элементов, «проигрываются» все варианты соединений, осуществляется развитие средств предметной подготовки, создается необходимый запас технической подготовленности и условия, обеспечивающие надежность исполнения соревновательных композиций.

*При построении уроков с предметами следует учитывать некоторые методические положения, специфичные для этой формы занятий:*

1.  Необходимо постоянно возвращаться к элементарным действиям, какими

считаются базовые навыки и элементы школы предмета: передачи, перехваты, круги, вращения, броски и т.д.

2.  На начальных этапах весьма перспективной представляется отработка движений различной структуры с тем предметом, который в наибольшей степени отвечает её специфике: броски и отбивы – мяч; вращения и подскоки – скакалка; позы и круги    булавы; перекаты – обруч. Этот подход позволяет использовать несколько предметов в занятии уже на начальном этапе работы с детьми.

3.  При разработке занятия необходимо учитывать все основные структурные группы движений специфичные для данного предмета, необходимость их варьирования и многократного повторения.

4.  После выполнения серий движений контрастных структурных групп в чистом виде необходимо переходить к выполнению сочетаний их между собой. Поскольку выполнить все возможные сочетания в одном занятии нельзя, необходимо предусмотреть перспектив, чтобы, проходя по некоему кругу, гимнастки вновь и вновь возвращались к исходному. Это обеспечивает гибкость и разносторонность навыка.

5.  Важным является включение в занятие хореографии или других разновидностей занятий без предмета, рабочих поз и действий, характерных для элементов с предметами – положения рук, активные перемещения туловища, наклоны и повороты головы, фиксация взгляда, работа ног, затрудняемая особыми движениями рук и т.д.

6.  Уделять особое внимание точности движений рук и перемещений предмета,

четкости динамической осанки, сохранению устойчивости, создавать ситуации, требующие от гимнастки значительных усилий для безупречного исполнения даже элементарных действий.

7.  Сотни повторений позволяют сделать сложнейшие элементы простыми, однако, лишь при условии неусыпного контроля за качеством исполнения. Здесь требуется большое внимание со стороны тренера и постоянная

сосредоточенность гимнастки, навыки осмысленного самоконтроля.

***Главным из преимуществ***, достигаемых при проведении занятий с предметами, является регламентированность количества повторений при высокой интенсивности работы всей группы. Упражнения выполняются без пауз для отдыха. Важным является импровизационный характер –задаются только структура движения, а также пусковая и итоговая позы, детали элемента создаются в ходе исполнения, что в ряде случаев приводит к оригинальным находкам.

       Занятия позволяют сравнивать успехи в предметной подготовке гимнасток. Они приучаются работать синхронно, согласованно с музыкой. Выигрыш и в использовании площадки, поскольку для занятия с предметами подходят и сравнительно небольшие помещения.

     В зависимости от периода подготовки продолжительность занятия варьируется от 15 до 45 минут. Занятие состоит из трех циклов заданий. В занятие включаются упражнения с одним, двумя, реже с большим количеством предметов.

***1-й цикл*.**Упражнения выполняются синхронно всей группой. Задания могут выполняться индивидуально, а также в парах, тройках, группах и других построений, позволяющих выполнять переброски и передачи предметов. Продолжительность исполнения элементов одной структуры от 32 до 64 тактов. Движения выполняются в обе стороны, правой и левой рукой. Количество повторений кратное или даже с преобладанием элементов для не доминирующей руки.

     Следует чередовать контрастные структурные группы, например, броски-перекаты, передачи-отбивы, по рекомендуемой схеме с последующим их варьированием и наращиванием трудности.

 После завершения 1-го цикла, охватывающего все структуры движений, он может повториться вновь в несколько измененном виде: другой способ броска, другое и.п., другой частью тела и т.д.

***Во 2-м цикле*** основным является акцент на сочетание разноструктурных движений с проработкой всех возможных вариантов.

      Завершают занятие движения 3-го цикла, наиболее приближенные по структуре к классификационным элементам, с перемещением по площадке, с включением поворотов, равновесий, прыжков.

      На начальных этапах подготовки занятие  ограничивается одним - двумя циклами, либо сокращенным количеством структурных групп. Занятие для квалифицированных гимнасток проводится более компактно, интенсивно.

Первый цикл менее продолжителен по времени, но количество повторений при этом сохраняется за счет сокращения пауз и увеличения темпа.

**Хореографическая подготовка.**

Хореографическая подготовка включает обучение элементам четырех танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной.

Хореографическая подготовка содействует решению многих задач становления спортивного мастерства гимнасток.  Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (занятий) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

Музыкально-двигательная подготовка в художественной гимнастике базируется на системе ритмической гимнастики Эмиля Жак-Далькроза,

преобразованной Р.А. Варшавской. Осуществляется музыкально-двигательная подготовка в виде бесед, специальных заданий на связь движений с музыкой, музыкальных игр и творческой импровизации.

Композиционная подготовка – это процесс становления новых элементов, соединений, спортивных и спортивно-художественных программ.

Осуществляется композиционная подготовка на специальных постановочных занятиях или во время комплексных занятий.

Характеристика средств, применяемых на занятиях по хореографии

Музыкальное сопровождение упражнений в художественной гимнастике разнообразно. Это и отрывки из балетов и симфоний, и небольшие произведения (прелюдии, скерцо, сонатины; музыка песенного жанра: джазовая, народная и т.д.). Использование столь широкого диапазона требует от гимнасток владения различными хореографическими формами. Основным содержанием средств, применяемых на занятиях по хореографии, составляют движения классического, народного и бального танца.

            В самостоятельную группу выделены пластические движения, свободные от канонов классического танца. Большое значение имеет ритмика, которая учит умению согласовывать свои движения с музыкой.

            Следующая группа средств – это пантомима, являющаяся неотъемлемой частью воспитания выразительности движений.  И наконец, специфические группы движений, такие как акробатические, элементы спортивно–гимнастического стиля, включающие построения, перестроения, прикладные и общеразвивающие упражнения.

             Подготовительные упражнения являются основным средством хореографической подготовки на этапе отбора и начальной подготовки, затем по мере освоения сложных упражнений они начинают нести вспомогательную функцию.

Подготовительные движения всё чаще выполняются в различных сочетаниях друг с другом, а также с равновесиями, поворотами, прыжками, движениями свободной пластики, общеразвивающими упражнениями, элементами акробатики.

К основным упражнениям хореографии относятся движения, разучивание которых связано с формированием сложного двигательного навыка, развитием специальных физических качеств. К ним относятся: равновесия, повороты, прыжки.

Равновесия наиболее просты в исполнении на двух ногах. Весьма сложны равновесия на одной ноге, требующие специальной подготовки, а именно:

1.  Овладение достаточной гибкостью в суставах, силой мышц ног и туловища.

2.  Умение точно выполнять равновесия на двух ногах: на всей стопе с различными положениями рук, с наклоном корпуса, на полупальцах, разновидности ходьбы.

3.  Владение основными движениями у опоры и на середине зала.

*Наиболее распространенными поворотами на двух ногах являются повороты приставлением ноги, переступанием, скрестные.*

Они выполняются на месте, с продвижением по диагонали, дуге, кругу.

Технически и структурно сложнее повороты, выполняемые на одной ноге. В структуре сложных поворотов можно выделить четыре характерные фазы: подготовительная, фаза разгона, фаза поворота и завершающая фаза. В подготовительной фазе, как правило, выполняется полуприсед на двух или одной ноге, руки при этом делают замах. В фазе разгона выполняется маховое движение руками и вращательное туловищем, в некоторых случаях маховое движение свободой ногой. После ускорения свободных звеньев тела следует притормаживание, накопленное вращение передается на остальные звенья тела, в результате чего начинается собственно поворот.

Вращательное движение поворотной фазы совершается по инерции и облегчается за счет уменьшения связи с опорой – подъемом на полупальцы.

           Действия в фазе завершения направлены на остановку поворота, что достигается путем опускания на всю стопу и движения руки в стороны. Возможна также и пассивная остановка поворота, при которой вращение постепенно «угасает» вследствие трения на опоре.

*Повороты*на одной ноге могут быть одноименными, когда направление движения совпадает с опорной ногой (на левой – налево, на правой – направо), и разноименными. Выполнение поворотов на одной ноге требует от занимающихся хорошей координации и движений, точности действий, уверенной ориентировки в пространстве, владениями равновесиями на двух ногах, вертикальными равновесиями на одной, поворотами на двух ногах.

*Прыжки*делятся на простейшие (подскоки), для которых характерна малая высота вылета и небольшая амплитуда движений, и собственно прыжки.  Собственно прыжки содержат в себе общие структурно – технические элементы, позволяющие выделять несколько характерных стадий:

*Подготовительная стадия, которая состоит из трёх фаз:*

1. Первая фаза – разбег;

2. Вторая фаза – наскок с замахом или в прыжках с места замах;

3. Третья фаза – амортизация, в прыжках с места  –  подседание, в которой

частично гасится ранее полученное движение за счет напряженного опускания с носка

на всю стопу и сгибания ног в коленных и тазобедренных суставах.

*Основная стадия:*

4. Четвертая фаза - отталкивание;

5. Пятая фаза – отрыв от опоры.

*Стадия реализации:*

6. Шестая фаза – формообразующие действия;

7. Седьмая фаза – фиксация позы.

*Завершающая стадия:*

8. Восьмая фаза – подготовка к приземлению;

9. Девятая фаза – амортизация;

10. Десятая фаза – связующие и корректирующие действия*.*

**Этапы хореографической подготовки в гимнастике.**

В хореографической подготовке гимнасток можно выделить несколько наиболее характерных этапов по освоению элементов по хореографической «школе» базовая хореографическая подготовка, «профилирующий этап», этап по освоению разновидностей «профилирующих» элементов, «этюдный» этап. К элементам хореографической «школы», т.е. простейших навыков, с которых начинается хореографическая подготовка, относятся:

* Элементы классического танца у опоры, затем на середине в усложненном варианте (отдельные движения выполняются самостоятельно, без соединения в комбинации, темп от медленного до среднего);
* Элементы народного танца: простейшие движения народно сценического тренажа у опоры, на середине, постановка осанки, движения руками в характере русских, украинских, молдавских, белорусских, карельских танцев, основные шаги танцев;
* Элементы историко – бытовых танцев: освоение подготовительных

движений (приставных, переменных шагов), шаги польки, вальса, галопа, полонеза, падекатр и т.п.;

* Разновидности ходьбы и бега.
* Волны, полуволны, пружинные движения руками
* Равновесие на двух ногах, на полупальцах
* Владение навыком простейших прыжков на одной ноге, на двух ногах, на месте с продвижением вперед, назад, в сторону.
* Ритмико-пластические навыки: воспитание чувства ритма, темпа,

музыкальной динамики на простейших движениях (ходьбы, бега подскоках), в музыкальных играх.

*К базовой хореографической подготовке относятся:*

* Подготовительные движения классического танца (плие, батманы, рон де жамбы, девлоппэ и их разновидности)
* Народно-сценический экзерсис у опоры, танцевальные соединения на середине.
* Историко-бытовой и современный танцы (соединения из простых шагов на 16-32 такта)
* Современный танец (освоение подготовительных упражнений)
* Владение техническим правильным навыком равновесия в основных положениях на полупальцах и на одной ноге.
* Владение техникой отталкивания и приземления
* Владение техникой приземления после прыжка перекатом пальцев на всю ступню («мягкое приземление»)
* Владение техникой расслабления последовательными движениями рук и тела.
* Владение техникой поворота на двух ногах.

*Следующий этап хореографической подготовки – профилирующий.*

Основным содержанием данного этапа становится освоение профилирующих элементов, т.е. ключевых движений, ведущих к освоению целого семейства, родственных по структуре движений.

Например, прыжок шагом находится в центре семейства структурно-родственных упражнений: прыжка шагом кольцом, прыжка шагом сгибая-разгибая ногу, прыжка шагом с поворотом на 90°, 180º, прыжка шагом в аттитюде и др. Он является наиболее простым по сравнении с другими прыжками в техническом отношении. В то же время техническая основа, приобретенная при его освоении, достаточна для изучения упражнений данного типа. На этапе разносторонней технической подготовки осваиваются разновидности профилирующих элементов, умения выполнять их в различных сочетаниях.

*Для заключительного этапа характерна этюдная работа*. Выбор музыкальных жанров для композиций групповых упражнений определяет характер этюдной работы.

*Можно выделить несколько типичных для гимнастики видов этюдной работы:*

* Эмоциональный (героический, лирический, романтический, гротескный)
* Характерно-образный (русский, испанский, цыганский, восточный)
* Современный

Следует отметить, что на всех этапах элементы школы движения базовой хореографической подготовки (в виде экзерсиса у опоры на середине) приобретают вспомогательную функцию. С помощью хореографии решается одна из основных и наиболее сложных задач становления мастерства в гимнастике –  это проблема воспитания выразительности движений.

**Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка проводится в течение учебного года в процессе каждого учебно-тренировочного занятия. В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны психологические особенности художественной гимнастики, как вида спорта, с другой – психические особенности спортсменки.

Для обучения психологическим умениям и навыкам характерны три этапа.

***Этап ознакомления*** с психологическими умениями и навыками дает представление спортсменке о том, как психологические умения и навыки влияют на спортивную деятельность, помогает осознать важность тренировки психологических умений и навыков (1-2 год обучения).

***Второй этап – этап усвоения*** направлен на изучение методов и способов овладения различными навыками и умениями в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований.

***Этап практического овладения*** включает в себя доведение до автоматического выполнения, обучение регулярному интегрированию психологических умений и навыков в ситуации практической деятельности, имитацию умений и навыков в условиях соревнований.

В психологической подготовке можно выделить: базовую психологическую подготовку, психологическую подготовку к тренировкам (общую), психологическую подготовку к соревнованиям. В свою очередь они делятся на диагностическую, коррекционную, просветительскую, развивающую, профилактическую, консультативную работу.

***Базовая психологическая подготовка включает:***

- развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;

- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств – любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности;

 - развитие профессиональных важных способностей, а так же способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;

- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, преодоление неблагоприятных состояний);

- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, противостоять неблагоприятным воздействиям;

- музыкальные способности (слух, чувство ритма);

- выразительные способности (эмоциональность, выразительность, артистизм).

***Общая психологическая подготовка***осуществляется в единстве с физической, технической, тактической, хореографической, музыкальной подготовками на протяжении всего периода обучения.

*В её задачи входят:*

- воспитание личности гимнастки;

- развитие внимания;

- развитие памяти, представления, воображения;

 - развитие способностей управлять эмоциями;

- воспитание волевых качеств;

- развитие тактического мышления – способности быстро и правильно оценивать ситуацию, принимать решение и контролировать свои действия.

***Психологическая подготовка к соревнованиям***начинается задолго до их начала и опирается на следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;

- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу; - отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;

- совершенствование методики саморегуляции психических состояний.

Как в случае успеха, так и в случае поражения, необходима ***после соревновательная психологическая подготовка.***То, как гимнастка переживает результаты своих выступлений, имеет большое значение для последующей работы над собой, для возможности е дальнейшего роста.

*Основными задачами после-соревновательной подготовки являются:*

- разбор результатов соревнований;

- анализ промахов и ошибок;

- постановка задач на будущее;

- отвлекающие, восстановительные, психорегулирующие мероприятия.

*Методы психологической подготовки:*

1. Лекции и беседы.

 2. Разъяснения и убеждения

3. Примеры выдающихся спортсменок.

4. Самонаблюдения, самоанализ, самоотчет.

5. Изучение специальной литературы.

 6. Метод упражнений.

7. Модельные тренировки.

**Воспитательная работа.**

Подготовка квалифицированной гимнастки – процесс длительный и сложный. В нем органически взаимосвязано использование средств физической, технико-тактической, психологической, хореографической, музыкальной, волевой подготовки, воспитание моральных сторон личности.

*Основными задачами воспитательной работы являются:*

1. Создание психологического комфорта в стиле взаимодействия детей и взрослых, в общении детей друг с другом.

 2. Создание атмосферы дружелюбия, творчества и красоты.

 3. Воспитание потребности в здоровом образе жизни и ответственности за своё здоровье.

4. Воспитание ответственности за младших и стремление помогать им во всём. Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, прогулок, совместного времяпрепровождения детей и взрослых.

Основой воспитательной работы является создание дружного, работоспособного коллектива детей и родителей с многолетними традициями. Воспитательная работа на отделении художественной гимнастики должна осуществляться в тесной связи с планом учебно-воспитательной, организационной и культурно- массовой работы спортивной школы.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменками является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет спортивная деятельность. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе, дома – на все должен обращать внимание тренер. Важно с самого начала воспитывать спортивное трудолюбие, добиваться овладения юными спортсменками специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены.

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения. Формулировку одних принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого учащегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать заслугам спортсменки.

Ещё одним методом воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков. Виды наказаний разнообразны: замечания, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Наличие сплоченного спортивного коллектива является одним из условий формирования личности спортсмена. Этапы формирования спортивного коллектива характеризуются наличием четких, конкретных, единых для всех требований со стороны педагога.

Воспитание «бойцовских» качеств, воспитание спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменками и является частью воспитательной работы. В процессе обучения большое значение приобретает *интеллектуальное воспитание,* *основными задачами которого являются:* овладение учащимися специальных знаний в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умение анализировать приобретенный опыт тренировки, развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Деятельность педагога будет значительно эффективней, если социальными партнерами станут родители ребенка.

Задача педагога заключается в поиске путей взаимодействия деятельности с родителями учащихся с целью обеспечения единой образовательной среды.

*Основными направлениями работы педагога являются:*

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;

- вовлечение родителей в образовательный процесс через демонстрацию учебных достижений детей;

- создание системы совместного досуга детей и родителей через организацию праздников, соревнований;

- формирование родительского комитета.

**Восстановительные мероприятия.**

Учебно-воспитательный процесс построен таким образом, чтобы сохранить здоровье учащихся, сформировать здоровый образ жизни. Для этого необходима система специальных средств и условий восстановления.

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

***Психолого-педагогические средства***включают специальные упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, на растяжение, чередование средств ОФП и психорегуляции, рациональное распределение нагрузок, их чередование по направленности, адекватные интервалы отдыха, индивидуализация тренировочного процесса, идеомоторную тренировку, психорегулирующую тренировку.

***Медико-биологические средства***включают в себя: витаминизацию, питательные смеси, фито чаи, настои, свежеотжатые соки, физиотерапию, гидротерапию, все виды массажа, русскую парную и сауну.

*Медико-биологический контроль*осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр, наблюдение.

Углубленное медицинское обследование проводится два раза в год врачом физкультурного диспансера.

Педагог ведет учет заболеваемости детей и их травматизма на каждом году обучения, отражая эти показатели в «Карте здоровья», что дает возможность анализировать и корректировать результаты наблюдений.

Немаловажными являются *гигиенические средства*восстановления:

Ø рациональный режим дня, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки;

Ø сбалансированное питание;

Ø гигиенические процедуры (душ, водные процедуры, закаливающего характера, тёплые ванны, прогулки на свежем воздухе), удобная обувь и одежда.

**Инструкторская и судейская практика.**

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по художественной гимнастике.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Учащиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в художественной гимнастике терминологией и уметь проводить строевые порядковые упражнения, овладеть основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

На учебно-тренировочных этапах необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники.

Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах. Учащиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, секретаря.

**Показательные выступления.**

Подготовка показательных выступлений состоит из следующих элементов:

1. Подбор музыкального произведения (концертмейстер, тренер, хореограф, акробат)

2. Монтаж и оформление музыкального произведения (звукооператор и концертмейстер)

3. Постановка композиции (тренер, акробат и хореограф):

- подбор элементов тела и технических движений с предметами (тренер и хореограф)

- подбор танцевальных элементов

- составление упражнения (тренер, хореограф, акробат, учащиеся)

- разучивание композиции в целом

- закрепление навыков исполнения (групповых и индивидуальных)

- работа над отдельными элементами, связками и частями

- подготовка исполнительского образа (индивидуальная и групповая работа над манерой и характером исполнения, исполнение костюмов и предметов, подбор прически и грима)

4. Совершенствование техники выполнения:

- многократные повторения композиции в целом

- исправление индивидуальных и групповых ошибок

- выступления на различных мероприятиях городского и областного масштаба (концерты, вечера, спортивные праздники, открытие и закрытие соревнований)

**Соревнования.**

Соревнования являются объективным показателем качества учебной работы. Они представляют собой совокупность тестов, нормативов, которые позволяют определить динамику прироста физических качеств, степень овладения техникой отдельных элементов, рейтинг каждой гимнастики.

Анализ этих показателей позволяет строить как кратковременные, так и долгосрочные прогнозы относительно дальнейших перспектив работы с каждым отдельным учащимся

**Требования техники безопасности в процессе реализации программы.**

**Общие требования безопасности.**

**1.**В качестве тренера-преподавателя (далее - преподаватель) для занятий художественной гимнастики могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).

**2.**Преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе — периодические медицинские осмотры в сроки установленные Минздравом России.

**3.**С преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей: - вводный (при поступлении на работу в учреждение) - первичный на рабочем месте; - повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; - внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); - целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями).

**4.**Преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения.

**5.**К занятиям художественной гимнастике допускаются лица с 6-8 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

**6.**В обязанности преподавателя входит проведение инструктажа учащихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателя.

**7.**Во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, преподаватель должен получить в начале учебного года от медицинского работника образовательного учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия художественной гимнастки можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

**8.**Преподаватель и учащиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

**9.**О каждом несчастном случае во время занятий преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения.

**10.**В случае легкой травмы преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.

**11.**Учащиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них налагается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж.

**12.**Знание и выполнение требований настоящей Инструкции является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

**Требования безопасности перед началом занятий.**

**1.**Занятия художественной гимнастики в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения.

**2.**Занятия по художественной гимнастике должны проходить только под руководством преподавателя.

**3.**Преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями учащихся.

**4.**Для предупреждения травм преподаватель должен следить за дисциплинированностью спортсменов, их уважительным отношением друг к другу. **5.**На занятиях художественной гимнастики запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.) **6.**Преподаватель должен учитывать состояние учащихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья.

**7.**При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии учащийся должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

**8.**Выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

**Требования безопасности по окончании занятия.**

**1.**После окончаний занятия преподаватель должен проконтролировать организованный выход учащихся из зала.

**2.**Проветрить спортивный зал.

**3.**В раздевалке при спортивном зале, лицам занимающимся художественной гимнастики переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).

**4.**По окончании занятий художественной гимнастики принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

**1.**При несчастных случаях с учащимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи.

**2.**Одновременно нужно отправить посыльного из числа учащихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.

**3.**При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.

**4.**При обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию учащихся из опасной зоны согласно, схеме эвакуации при условии их полной безопасности.

**5.**Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у преподавателя поименным спискам.

**6.**Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

**III. Система контроля и зачетные требования.**

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

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

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

**(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Качество** | **Норматив** | **Оценка** |
| Гибкость:  подвижность тазобедренных суставов | Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад  1 - с правой ноги  2 - с левой ноги | "5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками  "4" - 1 - 5 см от пола до бедра  "3" - 6 - 10 см от пола до бедра  "2" - захват только одноименной рукой  "1" - без наклона назад |
| Гибкость: подвижность тазобедренных суставов | Поперечный шпагат | "5" - выполнение шпагата по одной прямой  "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь  "3" - до 10 см от линии до паха  "2" - 10 - 15 см от линии до паха  "1" - 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь |
| Гибкость:  подвижность позвоночного столба | "Мост" на коленях  Рисунок (не приводится)  И.П. - стойка на коленях  1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки,  2 - 3 фиксация положения  4 - И.П. | "5" - плотная складка, локти прямые колени вместе  "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки  "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь  "2" - наклон назад, руками до пола  "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь |
| Гибкость:  подвижность позвоночного столба | "Мост"  И.П. - основная стойка  Рисунок (не приводится)  1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени  2 - 7 фиксация положения  8 - И.П. | "5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка  "4" - мост с захватом  "3" - мост вплотную, руки к пяткам  "2" - 2 - 6 см от рук до стоп  "1" - 7 - 12 см от рук до стоп |
| Силовые способности:  сила мышц прес**с**а | Из И.П. лежа на спине, ноги вверх  1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат  2 - И.П. | Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки  Выполнение за 10 секунд  "5"- 10 раз  "4" - 9 раз  "3" - 8 раз  "2" - 7 раз  "1" - 6 раз |
| Силовые способности:  сила мышц спины | Из И.П. лежа на животе  Рисунок (не приводится)  1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч  2 - И.П. | Выполнить 10 раз  "5" - до касания ног, стопы вместе  "4" - руки параллельно полу  "3" - руки дальше вертикали  "2" - руки точно вверх  "1" - руки чуть ниже вертикали |
| Скоростно-силовые способности | Прыжки с двойным вращением скакалки вперед | "5" - 20 раз за 10 секунд  "4" - 19 раз  "3" - 18 раз  "2" - 17 раз  "1" - 16 раз |
| Координационные способности:  статическое равновесие | Равновесие "захват"  Рисунок (не приводится)  И.П. - стойка, руки в стороны  Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец.  То же упражнение с другой ноги | Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой  "5" - 8 секунд  "4" - 7 секунд  "3" - 6 секунд  "2" - 5 секунд  "1" - 4 секунды |
| Координационные способности:  статическое равновесие | Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад  Рисунки (не приводятся)  Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд | "5" - "рабочая" нога выше головы  "4" - стопа на уровне плеча  "3" - нога на уровне 90°  "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога |

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Качество** | **Норматив** | **Оценка** |
| Гибкость:  подвижность тазобедренных суставов | Шпагат с опоры высотой 50 см с наклоном назад  1 - с правой ноги  2 - с левой ноги | "5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками  "4" - 1 - 5 см от пола до бедра  "3" - 6 - 10 см от пола до бедра  "2" - захват только одноименной рукой  "1" - без наклона назад |
| Гибкость:  подвижность тазобедренных суставов | Поперечный шпагат | "5" - выполнение шпагата по одной прямой  "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь  "3" - до 10 см от линии до паха  "2" - 10-15 см от линии до паха  "1" - 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь |
| Гибкость:  подвижность позвоночного столба | "Мост" на коленях  Рисунок (не приводится)  И.П. - стойка на коленях  1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки,  2 - 3 фиксация положения  4 - И.П. | "5" - плотная складка, локти прямые, колени вместе  "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки  "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь  "2" - наклон назад, руками до пола  "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь |
| Гибкость:  подвижность позвоночного столба | "Мост"  И.П. - основная стойка  Рисунок (не приводится)  1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени  2 - 7 фиксация положения  8 - И.П. | "5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка  "4" - мост с захватом  "3" - мост вплотную, руки к пяткам  "2" - 2 - 6 см от рук до стоп  "1" - 7 - 12 см от рук до стоп |
| Силовые способности:  сила мышц пресса | Из И.П. лежа на спине, ноги вверх  1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат  2 - И.П. | Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки  Выполнение за 15 секунд  "5" - 14 раз  "4" - 13 раз  "3" - 12 раз  "2" - 11 раз  "1" - 10 раз |
| Силовые способности:  сила мышц спины | Из И.П. лежа на животе  Рисунок (не приводится)  1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч  2 - И.П. | Выполнить 10 раз - за 10 секунд  "5" - до касания ног, стопы вместе  "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали  "2" - руки точно вверх  "1" - руки чуть ниже вертикали |
| Скоростно-силовые способности | Прыжки с двойным вращением скакалки вперед | "5" - 39 - 40 раз за 20 секунд  "4" - 38 раз  "3" - 37 раз  "2" - 36 раз  "1" - 35 раз |
| Координационные способности:  статическое равновесие | Равновесие "захват"  И.П. - стойка, рук стороны  Рисунок (не приводится)  Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец  То же упражнение с другой ноги | Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой  "5" - 12 секунд  "4" - 11 секунд  "3" - 10 секунд  "2" - 9 секунд  "1" - 8 секунд |
| Координационные способности:  статическое равновесие | Равновесие в шпагат  вперед, в сторону, назад  Рисунки (не приводятся)  Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд | "5" - "рабочая" нога выше головы  "4" - стопа на уровне плеча  "3" - нога на уровне 90°  "2" - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога |
| Координационные способности:  статическое равновесие | Переднее равновесие выполняется на полупальце, с правой и левой ноги.  Рисунок (не приводится)  Фиксация положения 6 секунд | "5" - амплитуда - 180° и более, высокий полупалец  "4" - амплитуда 180°, положение корпуса ниже вертикали  "3" - 160 - 135°  "2" - неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда |
| Вестибулярная устойчивость | Переворот вперед  Рисунки (не приводятся)  Выполняется с правой и левой ноги | "5" - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона  "4" - недостаточная амплитуда  "3" - нет фиксированной концовки элемента  "2" - амплитуда менее 135° |
| Вестибулярная устойчивость | Переворот назад  Выполняется с правой и левой ноги | "5" - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация шпагата  Рисунок (не приводится)  "4" - недостаточная амплитуда  "3" - нет фиксированной концовки элемента  "2" - амплитуда менее 135° |

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

Средний балл - 5,0- 4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 - 4,0- выше среднего

3,9 - 3,5 - средний уровень специальной физической подготовки

3,4 - 3,0 - ниже среднего

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки.

**Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации учащихся.**

           Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности учащихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

 Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. 34

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация учащихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности. Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий учащимися по результатам проверки.

Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента учащихся и содержания тренировочных заданий. Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель-май текущего года.

Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) учащихся, сдавших контрольно-переводные нормативы.

Учащиеся, не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Освоение предпрофессиональной образовательной Программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

*Форма итоговой аттестации:*

1. Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке.

2. Спортивная квалификация учащихся определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации. По завершению сдачи итоговой аттестации учащимся выдается свидетельство об усвоении Программы.

**Педагогический контроль.**

**Контроль физической подготовленности**спортсменок художественной гимнастики направлен на изучение показателей их физической подготовленности по стандартизированным тестам на основании утвержденного графика.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной подготовке рекомендуется следующий порядок:

в первый день – испытание на скорость, во второй день на силу и выносливость.

В соревновательной деятельности педагогический контроль технико-тактической подготовленности проводится по показателям: активность, результативность атакующих и защитных действий, вариативность технико-тактических действий.

**Определение социально-психологических показателей.**

Психическое состояние – один из наиболее подвижных компонентов спортсменов. Диагностика этих состояний помогает прогнозировать поведение в экстремальных ситуациях, в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и позволяет выявить у учащихся определенные психические состояния: тревожность, боевую готовность, стартовую «апатию», «предстартовую лихорадку» и другие состояния.

Личностно-характерологические особенности спортсменов необходимы при планировании индивидуального стиля деятельности учащихся, который должен соответствовать свойствам нервной системы, темпераменту, характеру конкретного спортсмена. Совместная спортивная деятельность спортсменов невозможна без общения между членами спортивного коллектива, базирующегося на двигательной и психомоторной деятельности. Определение социально-психологических показателей в коллективе спортсменов изучается по предрасположенности у них к конфликтному поведению. Индивидуальные особенности изучаются при помощи опросников и методик Л.В. Огинец, К. Леонгард, М. Рокич, К. Томас и др.

**Врачебный контроль.**

Врачебный контроль в спортивной деятельности имеет различные функции: медицинские осмотры спортсменов перед участием в соревнованиях, после перенесенной болезни или травмы, врачебно-педагогическое наблюдение с использованием дополнительных нагрузок, спортивную ориентацию и отбор, контроль за питанием и использование восстановительных мероприятий и другое.

Контроль за состоянием здоровья учащихся проводится в начале и конце учебного года.

 Цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсмена, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

1) углубленное медицинское обследование;

2) медицинское обследование перед соревнованиями;

3) врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий;

4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок, соревнований;

5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение-допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

**IV. Информационное обеспечение программы**

**Список литературы.**

1. Боброва Г. Искусство грации. – Л.: Детская литература, 1986.

2. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танцев для юных. – М.: «Эксмо», 2003.

3. Варакина Т.Т. Короткие воспоминания о долгой жизни: Мемуары.- СПбГАФК им. Лесгафта 2002г.

4. Зарубкин Е.М., Пшендин А.И. Питание гимнаста. Гимнастика: Ежегодник 1976.

5. Кулагина Е. «Физическая культура для детей от 2 до 9 лет». – Москва: Астрель: АСТ. 2010г. – 110 с.

6. Курпан Ю.И. Оставайся изящной! - М.: «Советский спорт», 1991.

7. Куценко Г.И., Кононов И.Ф., Режим школьника – М.:ФиС, 1979г.

8. Кешеджиева Л., Ванкова М., Чипрянова М. Обучение художественной

гимнастике – М.: Физкультура и спорт, 1985.

9. Лаптев А. Здоровье в движении – М.: «Библиотека родителей» 1984г

10. Мессерер А. Танец. Мысль. Время. – М.: Искусство, 1990.

11. Михеева Е.О. Гигиена школьников - М.: «Библиотека родителей» 1984.

12. [Национальный гос. ун-т физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта ; Ред. кол.: Р.Н. Терехина, Н.Н. Венгерова, Л.В. Люйк : Гимнастика. - СПб.: [Б.И.], 2009](http://2dip.su/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/111426/)

13. Найпак В.Д. Начало пути. Гимнастика. Ежегодник 1986.

14. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

15. [Румба О.Г.: Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике. - Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2008](http://2dip.su/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/93111/)

16. [Румба О.Г.: Port de bras, прыжки, вращения на занятиях классическим танцем со спортсменами. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005](http://2dip.su/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/74132/)

17. Чащина И. Стать собой. - М.: «Издательство АСТ», 2005.

18. Чусов Ю.Н. Закаливание школьников. – М.: «Библиотека родителей», 1978.

19. Шипилина И.А. Хореография в спорте. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.

20. Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес – спорт. - Ростов-на-Дону: «Феникс»,2004.

21. Шишманова Ж. Большой путь. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

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

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

4. [http://www.vfrg.ru](http://www.vfrg.ru/)

5. [https://ru.wikipedia.org](https://ru.wikipedia.org/)

6. <http://r-gymnastics.com/>

7. <http://rsport.ru/>

1. <http://petrozavodsk.kartasporta.ru/>
2. <http://lifeglobe.net/>
3. <http://gymnastnsk.ru/>
4. <http://tselina-dussh.ucoz.ru/>
5. <http://d.120-bal.ru/sport/21705/index.html>
6. <http://rg4u.clan.su/forum/32-756-4>
7. <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70351562/>
8. <http://dushnikol.ucoz.ru/fs_gimnastika_2015_04_15_03_28_43_118.pdf>
9. <http://dyussh3-krasnokamensk.edusite.ru/sveden/files/04d2d9b8-8170-40e7-91ae-d5d127723ca8.pdf>
10. <http://sportkemerovo.ru/obrazovatelnye_standarty.html>
11. <http://www.burtasy.ru/school/info/standards/>
12. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/24/ritmicheskaya-gimnastika-kak-sredstvo-razvitiya>
13. <http://sdushor1.sportsng.ru/>
14. http://mdyussh.ru/files/obraz\_prog/hud\_gimnastika.pdf
15. <http://tambov-sport.ru/predprofessionalnaya-programma-po-kh/>
16. <http://zolotie-kupola.ru/img/files/pred_prof_hud_atletika_2015.pdf>

**Перечень аудиовизуальных средств:**

     1. Чемпионат России по художественной гимнастике.

     2.Первенство России по художественной гимнастике.

     3. Чемпионат и Кубок мира по художественной гимнастике.

     4. Чемпионат и Кубок ОДСОО «Русь» по художественной гимнастике.