



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол от 31.05.2024г. № 3

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУДО «РГДДТ»  
\_\_\_\_\_ Т.Е Пыжонкова  
Приказ от 31.05.2024г. № 229/1-Д

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 6B5153161ED04AD3A7C387FFD703F757  
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»  
Действителен с 27.09.2023 до 20.12.2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
по художественной гимнастике  
«Совершенствование»

*Направленность: физкультурно-спортивная*

*Уровень: углубленный*

*Возраст учащихся: 10-17 лет*

*Срок реализации: 7 лет*

Модуль 1 – возраст детей 10-13 лет, срок реализации: 36 недель, 360 часов

Модуль 2 – возраст детей 13-17 лет, срок реализации: 36 недель, 360 часов

г. Рязань, 2024 г.

## Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа по художественной гимнастике «Совершенствование» имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Программа составлена в соответствии с законом «Об образовании в Российской Федерации», на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика, приказа министерства спорта РФ от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Программа является общеобразовательной, разработана на основе учебной программы по художественной гимнастике под редакцией Белокопытовой Ж.А., Карпенко Л.А., Романовой ГГ. и адаптирована к условиям учреждения дополнительного образования детей.

*Дополнительная образовательная программа составлена в соответствии с:*

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Правилами вида спорта "танцевальный спорт" (утв. приказом Минспорта России от 19.12.2022 N 1260)
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказом Минспорта России от 27.12.2013 №1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".
- Приказом Минспорта России от 12.09.2013 №731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта".
- Федеральными стандартами спортивной подготовки по художественной гимнастике.
- Уставом и локальными актами учреждения.

### **Роль и место программы в Образовательной программе МАУДО «РГДДТ»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по художественной гимнастике «Совершенствование» является составным компонентом программно-методического обеспечения Образовательной программы МАУДО «РГДДТ» (далее Дворец). В соответствии с основными положениями Образовательной программы Дворца данная программа способствует обеспечению реализации основных принципов дополнительного образования детей: гуманизации, информатизации, интеграции, вариативности, дифференциации, непрерывности и преемственности. Реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется в соответствии с нормативными актами Дворца.

Художественная гимнастика — сложнокоординированный вид спорта.

Занятия художественной гимнастикой способствуют гармоничному развитию занимающихся, укреплению здоровья, всестороннему совершенствованию двигательных способностей, обеспечению творческого долголетия. В процессе занятий формируется жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества, Художественная гимнастика формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность, учит соблюдать правила эстетического поведения.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по содержанию, построению и организации учебно-тренировочного процесса гимнасток.

**Цель программы:** углубленное изучение художественной гимнастики и спортивное совершенствование учащихся.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- дать базисные специальные знания по художественной гимнастике в области истории, терминологии, правил соревнований, подготовки тела к физической нагрузке, основных принципов движения и т.д.;
- обучить умениям и навыкам выполнения элементов тела и предмета;
- сформировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями.

*Развивающие:*

- укрепление здоровья;
- совершенствование общей и специальной физической подготовки;
- освоение сложных и рискованных элементов;
- совершенствование хореографической подготовки и пластики;
- развитие эстетических качеств (музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма);
- раскрытие индивидуальных способностей;
- достижение высокого уровня исполнительского мастерства.

*Воспитательные:*

- воспитание культуры общения, уважения к другим, доброжелательности, ответственности;
- воспитание воли, выносливости, терпения, трудолюбия, самостоятельности, аккуратности, инициативности;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
- воспитание эстетического вкуса и исполнительской культуры.

**Актуальность** программы заключается в том, что она формирует здоровый образ жизни, включает в себя современные разнообразные методы и упражнения, а также повышает интерес к занятиям избранного вида спорта, создает положительный эмоциональный фон, расширяет арсенал двигательных умений и навыков.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по художественной гимнастике во Дворце детского творчества. Особенности организации занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, наличие материально-технической базы, изменения правил и требований Международной и Всероссийской федерации художественной гимнастики могут вносить коррективы в программу.

**Педагогическая целесообразность** состоит в том, что на современном этапе развития художественной гимнастики, в связи с популярностью данного вида спорта, а также увеличением числа одаренных девочек, способных заниматься художественной гимнастикой, стремительным развитием вида спорта в целом, возникла необходимость создания программы для групп тренировочного этапа обучения и этапа совершенствования спортивного мастерства.

Отличительные особенности данной образовательной программы заключаются в целостности процесса психического, физического, умственного и духовного развития личности.

Непрерывность учебно-тренировочного процесса и преемственность физического воспитания на различных этапах спортивной подготовки позволяет спортсменкам в полной мере овладеть двигательными способностями и навыками, участвовать в соревнованиях различного уровня, в том числе всероссийских и международных, а также выполнять спортивные разряды.

Реализация программы осуществляется на основе следующих принципов:

1. **Доступность:** обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности гимнасток.
2. **Систематичность:** регулярность занятий, система в построении содержания и процесса обучения.
3. **Последовательность:** постепенное наращивание учебного материала.
4. **Природосообразность:** соответствие возрастным особенностям гимнасток.

Возраст гимнасток, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной программы в тренировочном модуле 10-13 лет.

В модуле совершенствования спортивного мастерства — 13-17 лет.

Возможен вариант зачисления в группы одаренных спортсменок с 8 лет.

Программа является модульной, поскольку при освоении материала следующего года обучения ранее изученный материал рассматривается на другом уровне (более высоком и качественном). В зависимости от индивидуальных особенностей гимнасток или группы в целом временные рамки этапов обучения могут корректироваться, а содержательный материал программы может использоваться при подготовке гимнасток более высокого уровня.

Срок реализации программы — 7 лет. Структура программы основана на возрастном принципе и преемственности ступеней обучения.

Начать обучение можно с любой ступени при наличии свободных мест в группах и, продемонстрировав уровень знаний и умений, соответствующий определенному году обучения. Перевод на следующий этап осуществляется решением педагогического совета с учетом результатов аттестации. Закончить обучение можно также на любой ступени в зависимости от желания и способностей. Свидетельство о дополнительном образовании выдается только тем учащимся, кто освоил всю программу.

Сроки реализации программы могут варьироваться: сокращаться или увеличиваться на любой из ступеней в зависимости от уровня подготовки и способностей обучающихся. А также могут вноситься коррективы в возрастные и разрядные требования в связи с изменениями во Всероссийской федерации по художественной гимнастике.

**Отличительные особенности** данной образовательной программы заключаются в целостности процесса психического, физического, умственного и духовного развития личности.

Непрерывность учебно-тренировочного процесса и преемственность физического воспитания на различных этапах спортивной подготовки позволяет спортсменкам в полной мере овладеть двигательными способностями и навыками, участвовать в соревнованиях различного уровня, а также выполнять спортивные разряды.

#### **Адресат программы**

Программа ориентирована на учащихся 10 -17 лет.

Модуль 1 предполагает обучение детей 10-13 лет. Для обучения по данному модулю, учащиеся должны освоить предыдущую программу по художественной гимнастике для учебно-тренировочных групп.

Модуль 2 предполагает обучение детей 13-17 лет. Для обучения по данному модулю, учащиеся должны освоить предыдущий модуль программы, выполнить спортивный разряд и сдать контрольно-переводные нормативы.

Исходя из уровня развития способностей учащихся, в результате темпов освоения материала, программа может корректировать в течение учебного года.

Занятия проводятся в группах по 10-20 человек.

#### **Модули программы, объем и сроки реализации, режим занятий**

Программа является авторской, модульной.

**Модуль 1** «Художественная гимнастика» (группы спортивной специализации). Углубленный уровень. Срок реализации 1 год. Занятия проводятся четыре раза в неделю по два часа тридцать минут. Общее количество часов по данному модулю составляет 360 часов.

**Модуль 2** «Художественная гимнастика» (группы совершенствования спортивного мастерства). Углубленный уровень. Срок реализации 1 год. Занятия проводятся четыре раза в неделю по два часа тридцать минут. Общее количество часов по данному модулю составляет 360 часов.

#### **Календарный учебный график (Приложение 1)**

Каждый модуль программы взаимосвязан между собой, минимальный срок обучения по программе 1 год.

#### **Форма проведения занятий:**

- ✓ Лекция - беседа – изучения теоретических аспектов по каждой теме.
- ✓ Практическое занятие - основной вид деятельности по программе.
- ✓ Комбинированное занятие – включает изучение теоретического материала и выполнение практического задания по изученной теме.
- ✓ Соревнования, учебно-тренировочные сборы, контрольные, открытые уроки, показательные выступления, контрольно-переводные нормативы.

#### **Формы организации деятельности детей:**

Индивидуальная – индивидуальное выполнение заданий.

Групповая – организация работы в группах.

Коллективная – одновременная работа со всеми учащимися.

### Планирование учебно-тренировочной работы.

Занятия проводятся под музыкальное сопровождение. Количество часов в неделю и расчет часов на одну учебную группу в год, численный состав учебно-тренировочных групп, устанавливается следующим образом:

	Модули обучения	Длительность этапов (в годах)	Количество часов в неделю	Наполняемость групп (количество человек)
1.	Тренировочный модуль (этап спортивной специализации)	3	12	8-10
2.	Модуль совершенствования спортивного мастерства.	4	12	8-10

### Планируемые результаты.

*По итогам тренировочного модуля (этапа спортивной специализации) обучения:*

#### **Предметные:**

*учащиеся знают:*

- ✓ историю развития художественной гимнастики;
- ✓ правила участия в спортивных соревнованиях;
- ✓ правила техники безопасности при работе со спортивным инвентарем;
- ✓ контрольно-переводные нормативы, в соответствии с требованиями группы;
- ✓ терминологию основных элементов и упражнений в художественной гимнастике;
- ✓ методику техники выполнения основных элементов и упражнений.

*По итогам тренировочного модуля (этапа спортивной специализации) обучения:*

*учащиеся умеют:*

- ✓ выполнять упражнения из общей физической подготовки (подвижные игры без предмета и предметами, кроссы, легкоатлетические прыжки, спортивное ориентирование, плавание);
- ✓ выполнять упражнения из специальной физической подготовки (партерная гимнастика, акробатика, пластика);
- ✓ выполнять основные элементы классической хореографии (demi plie, battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe par terre, battement fondu, battement frappe, releve); выполнять основные элементы по художественной гимнастике соответственно возрастным и разрядным требованиям (прыжки, равновесие, повороты);
- ✓ выполнять основные элементы с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента) соответственно возрастным и разрядным требованиям;
- ✓ выполнять классификационные программы по III, II, спортивным разрядам и кмс.

### **Метапредметные:**

- ✓ знают роль физической культуры и спорта в укреплении здоровья, пропаганда здорового образа жизни;
- ✓ знают строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Здоровый образ жизни. Понятие о режиме дня, его значение в жизнедеятельности человека;
- ✓ психологическая подготовка в тренировочном процессе: развитие психологических функций и качеств: мышления, внимания, памяти, воображения. Формирование значимых морально-нравственных качеств (любви к прекрасному, художественной гимнастике, как к виду спорта).

### **Личностные:**

- ✓ знают правила и нормы общения с другими людьми;
- ✓ применяют полученные знания на практике, способы демонстрации достигнутых результатов, самопроверки;
- ✓ знают правила поведения в соревновательных мероприятиях;
- ✓ знают достижения Российских гимнасток на международном уровне;
- ✓ успешное взаимодействие в коллективе;
- ✓ осознанное, уважительное, доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, имеют чувство ответственности;
- ✓ имеют такие качества личности как: трудолюбие, терпение, самостоятельность, аккуратность;
- ✓ умение радоваться чужим и своим победам, достойно принимать поражения, находить компромиссы в сложных и спорных ситуациях.

В течение тренировочного модуля (этапа спортивной специализации) по окончании каждого года обучения гимнастки сдают контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП, а также участвуют в соревнованиях различного уровня, выполняя спортивные разряды (III, II, взрослые разряды и КМС).

### ***По итогам модуля совершенствования спортивного мастерства:***

#### ***Предметные:***

*учащиеся знают:*

- ✓ историю развития художественной гимнастики. правила участия в спортивных соревнованиях;
- ✓ правила техники безопасности при работе со спортивным инвентарем;
- ✓ контрольно-переводные нормативы, в соответствии с требованиями группы;
- ✓ правила судейства соревнований по художественной гимнастике;
- ✓ терминологию наиболее сложных элементов и упражнений в художественной гимнастике;
- ✓ методику техники выполнения наиболее сложных элементов и упражнений.

*По итогам модуля совершенствования спортивного мастерства учащиеся умеют:*

- ✓ выполнять упражнения из общей физической подготовки (подвижные игры без предмета и с предметами, кроссы, легкоатлетические прыжки, спортивное ориентирование, плавание);

- ✓ выполнять упражнения из специальной физической подготовки (партерная гимнастика, акробатика, пластика);
- ✓ выполнять основные элементы классической хореографии (demi plie, battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe par terre, battement fondu, battement Pappe, releve, adagio, grand battement);
- ✓ выполнять основные элементы по художественной гимнастике соответственно возрастным и разрядным требованиям (прыжки, равновесие, повороты);
- ✓ выполнять основные элементы с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента) соответственно возрастным и разрядным требованиям;
- ✓ выполнять классификационные программы по КМС, МС.

#### **Метапредметные:**

- ✓ знают историю развития гимнастики в России и в мире. Современное развитие художественной гимнастики. Достижения российских гимнасток на международном уровне;
- ✓ знают технику безопасности в процессе тренировок и соревнований по художественной гимнастике. Причины травм и их профилактика;
- ✓ взаимосвязь художественной гимнастики с музыкой. Основные составляющие композиций согласно действующим правилам соревнований;
- ✓ психологическая подготовка и ее значение в спорте. Роль психологической подготовки в формировании личности спортсмена;

#### **Личностные:**

- ✓ знают правила и нормы общения с другими людьми;
- ✓ применяют полученные знания на практике, способы демонстрации достигнутых результатов, самопроверки;
- ✓ знают правила поведения в соревновательных мероприятиях;
- ✓ знают достижения Российских гимнасток на международном уровне;
- ✓ успешное взаимодействие в коллективе;
- ✓ осознанное, уважительное, доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, имеют чувство ответственности;
- ✓ имеют такие качества личности как: трудолюбие, терпение, самостоятельность, аккуратность;
- ✓ радоваться чужим и своим победам, достойно принимать поражения, находить компромиссы в сложных и спорных ситуациях.

В течение модуля совершенствования по окончании каждого года обучения гимнастки сдают контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП, а также участвуют в соревнованиях различного уровня, выполняя спортивные разряды КМС и МС. (Приложение 3)

### **Воспитательная работа**

**Цель** воспитательной работы – формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки.

**Задачи**, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях художественной гимнастикой,

настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором Дворца, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, выездов в другие города, оздоровительных и других мероприятий. Цели деятельности в физическом воспитании девочек занимающихся художественной гимнастикой объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие.

Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

К воспитательным средствам относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия взаимопомощи, творчества; формирование дружного коллектива; система морального стимулирования, повышение мотивации; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих; проводы выпускников; просмотр соревнований, их обсуждение; соревновательная деятельность учащихся и ее анализ; регулярное подведение итогов спортивной деятельности: проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, культпоходы в театр, на выставки; тематические выставки и беседы; трудовые сборы и субботники; оформление стендов, проведение Дней здоровья, выступление гимнасток на различных районных мероприятиях, поздравление девочек с днем рождения.

Рефлексия и анализ тренировки проводится сразу после тренировки в виде свечи, педагогический смысл которой - научить детей осмыслению тренировочной деятельности, привить навыки коллективного анализа, воспитать в них культуру общения, научить искусству разговора. Никакая, даже самая насыщенная тренировка не принесет много пользы, если она со всех сторон, самым тщательным образом не оценена, не проанализирована, и из всего не сделано обобщающих выводов. Очень важно также правильно завершать тренировку на высоком эмоциональном уровне, используя приемы снятия психологического напряжения, а также упражнения на сплочение коллектива. После выяснения особенностей и проблем ребенка, зная все положительное о нем, можно наметить пути, приемы и способы успешного взаимодействия с ним, помочь в его самореализации. Для этого педагог создает ситуацию успеха, которая является основным фактором личностного роста, так как успех ребенка - это источник его внутренних сил и энергии.

Способы и приемы создания ситуации успеха могут быть следующими:

1. Установление психологического контакта (вербального, невербального), создание атмосферы доверия (доброжелательности): улыбка, обращение по имени, поглаживание, доброжелательный визуальный контакт, фразы типа: «Я рада, что ты вновь на тренировках» и т.д., все то, что можно отнести к «психологическому поглаживанию», постоянное проявление интереса к ребенку, сопереживание ему.





Итого:	360	360	360	360	360	360	360
--------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

## План-график распределения учебных часов (Приложение 4)

### Содержание программы.

#### Теоретическая подготовка

#### 1. История развития и современное состояние художественной гимнастики.

##### *Тренировочный модуль (этап спортивной специализации)*

##### **1 год обучения**

Истоки художественной гимнастики. Достижения гимнасток Рязанского городского Дворца детского творчества, рязанских гимнасток на городском, областном, всероссийском и международном уровне.

##### **2 год обучения:**

История развития гимнастики в СССР, России и в мире. Современное развитие художественной гимнастики. Достижения Рязанских гимнасток на всероссийском и международном уровне.

##### **3 год обучения:**

История развития гимнастики в СССР, России и в мире. Современное развитие художественной гимнастики. Достижения российских гимнасток на международном уровне.

##### *Модуль совершенствования спортивного мастерства*

##### **1 год обучения:**

Современное состояние художественной гимнастики и основные тенденции ее развития. Выдающиеся гимнастки России.

##### **2 год обучения:**

Современное состояние художественной гимнастики и основные тенденции ее развития. Выдающиеся гимнастки мира.

##### **3 год обучения:**

Истоки художественной гимнастики. Основатели художественной гимнастики в России и в мире.

##### **4 год обучения:**

История развития гимнастики в СССР, России и в мире. Выдающиеся тренеры по художественной гимнастике.

#### 2. Значение физической культуры и спорта во всестороннем гармоническом развитии человека.

##### *Тренировочный модуль (этап спортивной специализации)*

##### **1 год обучения:**

Роль физической культуры и спорта в укреплении здоровья, пропаганда здорового образа жизни.

##### **2 год обучения:**

Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Укрепление здоровья и гармоническое развитие всех органов и систем организма. Формирование правильной осанки и разносторонняя физическая подготовка.

**3 год обучения:**

Роль художественной гимнастики во всестороннем гармоническом развитии человека, Развитие двигательных качеств (ловкости, быстроты, силы, прыгучести, гибкости и равновесия) и развитие специфических качеств (пластичности, танцевальности, музыкальности, выразительности).

***Модуль совершенствования спортивного мастерства***

**1 год обучения:**

Укрепление здоровья и гармоническое развитие всех органов и систем организма. Разносторонняя физическая подготовка и ее роль в жизни человека.

**2 год обучения:**

Художественная гимнастика как эффективный способ формирования правильной осанки и красивой фигуры.

**3 год обучения:**

Роль художественной гимнастики во всестороннем гармоническом развитии человека и в воспитании его нравственных качеств.

**4 год обучения:**

Физическая культура и спорт, как неотъемлемая часть жизни человека.

**3. Строение и функции организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.**

***Тренировочный модуль (этап спортивной специализации)***

**1 год обучения:**

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Здоровый образ жизни. Понятие о режиме дня, его значение в жизнедеятельности человека.

**2 год обучения:**

Понятия: опорно-мышечный аппарат, мышечный корсет, работа мышц. Понятие о гигиене. Рекомендации по режиму дня. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья.

**3 год обучения:**

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья. работоспособность и совершенствование двигательных качеств. Гигиена физических упражнений и спорта.

***Модуль совершенствования спортивного мастерства***

**1 год обучения:**

Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма, Личная гигиена и здоровое питание гимнасток. Значение и содержание врачебного контроля при занятии спортом.

**2 год обучения:**

Влияние нагрузок различной интенсивности на органы и системы органов гимнасток. Общая гигиеническая характеристика спортивного зала, тренировки и соревнований. Порядок осуществления врачебного контроля в спорте.

**3 год обучения:**

Взаимосвязь физических нагрузок и физиологии человека. Закаливание и его роль при занятиях спортом. Средства закаливания и методы их применения. Показания и противопоказания к занятиям художественной гимнастикой. Самоконтроль при занятиях спортом.

**4 год обучения:**

Влияние физических нагрузок в различные чувствительные периоды на развитие двигательных качеств гимнасток. Здоровое питание как фактор сохранения и укрепления здоровья. Примерные суточные пищевые рационы гимнасток, в зависимости от объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований. Самоконтроль при занятиях спортом. Самоконтроль и его субъективная оценка: самочувствие, настроение, аппетит, работоспособность. Понятие о спортивной форме, утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления.

**4. Правила техники безопасности. Меры предупреждения травм. (Приложение 2)**

***Тренировочный модуль (этап спортивной специализации)***

**1 год обучения:**

Правила техники безопасности. Техника безопасности в процессе тренировок и соревнований по художественной гимнастике. Правила пользования спортивным инвентарем. Понятия травм.

**2 год обучения:**

Техника безопасности в процессе тренировок и соревнований по художественной гимнастике. Причины травм и их профилактика.

**3 год обучения:**

Техника безопасности в процессе тренировок и соревнований по художественной гимнастике. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы и кровотечения.

***Модуль совершенствования спортивного мастерства***

***1 год обучения:***

Техника безопасности в процессе тренировок и соревнований по художественной гимнастике. Меры предупреждения травм. Оказание первой медицинской помощи.

***2 год обучения:***

Техника безопасности в процессе тренировок и соревнований по художественной гимнастике.

Специфические травмы при выполнении элементов и упражнений на гибкость и растяжку, меры их предупреждения. 3 год обучения:

Техника безопасности в процессе тренировок и соревнований по художественной гимнастике. Специфические травмы при выполнении акробатических элементов и прыжков, меры их предупреждения.

***4 год обучения:***

Техника безопасности в процессе тренировок и соревнований по художественной гимнастике. Специфические травмы при выполнении элементов и упражнений с предметами, меры их предупреждения.

## **5. Основы музыкальной грамоты. Содержание и структура композиций по художественной гимнастике.**

### ***Тренировочный модуль (этап спортивной специализации)***

#### **1 год обучения:**

Музыка как вид искусства. Понятия о характере и содержании музыки. Понятие о содержании и структуре композиций.

#### **2 год обучения:**

Значение музыки в художественной гимнастике. Прослушивание и обсуждение музыкальных произведений. Основные музыкальные понятия: мелодия, ритм, темп. Основные составляющие композиций согласно действующим правилам соревнований.

#### **3 год обучения:**

Взаимосвязь художественной гимнастики с музыкой. Основные музыкальные понятия: метр, такт, затакт, сильная доля, слабая доля. Понятие о музыкальной фразе. Методы и способы подбора элементов для постановки композиций по художественной гимнастике.

### ***Модуль совершенствования спортивного мастерства***

#### **1 год обучения:**

Виды музыкальных инструментов и их роль в создании музыки. Связь ритма и темпа с техникой исполнения композиций. Основные методы и способы постановки композиций по художественной гимнастике.

#### **2 год обучения:**

Жанры музыки и их связь с художественной гимнастикой. Вокализ, вокал и их отличительные особенности. Выражение характера музыки движением. Современные требования к постановке композиций по художественной гимнастике.

#### **3 год обучения:**

История музыки и музыкальная литература. Жизнь и творчество композиторов-классиков. Поиск оригинальных и индивидуальных решений в процессе постановки композиций.

#### **4 год обучения:**

Современные музыкальные тенденции. Роль музыки в эстетическом воспитании человека. Музыка и эмоциональное состояние человека. Драматургия композиции по художественной гимнастике.

## **6. Психологическая подготовка.**

### ***Тренировочный модуль (этап спортивной специализации)***

#### **1 год обучения:**

Психологическая подготовка и ее значение в спорте. Роль психологической подготовки в формировании личности спортсмена.

#### **2 год обучения:**

Психологическая подготовка в художественной гимнастике. Роль базовой психологической подготовки в решении воспитательных и образовательных задач.

#### **3 год обучения:**

Психологическая подготовка в тренировочном процессе: развитие психологических функций и качеств: мышления, внимания, памяти, воображения. Формирование

значимых морально-нравственных качеств (любви к прекрасному, художественной гимнастике как к виду спорта).

### ***Модуль совершенствования спортивного мастерства***

#### **1 год обучения**

Роль психологической подготовки в формировании и совершенствовании основных психических качеств и умений, необходимых для участия в соревнованиях. Формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, противостоять неблагоприятным воздействиям.

#### **2 год обучения:**

Основные методы развития и формирования волевых качеств. Преодоление трудностей, возникающих у гимнасток в связи с перенесением интенсивных физических нагрузок, проявлением отрицательных эмоций, предстартовых состояний.

#### **3 год обучения:**

Психорегулирующая тренировка. Освоение приёмов саморегуляции неблагоприятных психических состояний — формирование способности к самоконтролю состояния психической напряженности, утомления, депрессии и т. п. Овладение приёмами саморегуляции психического состояния.

#### **4 год обучения:**

Сущность и значение идеомоторной тренировки. Программирование мозга гимнастки с помощью идеального мысленного исполнения упражнений.

### **7. Правила судейства, организации и проведения соревнований.**

#### ***Тренировочный модуль (этап спортивной специализации)***

##### **1 год обучения:**

Понятие о спортивных соревнованиях. Основные нормы и требования в организации и проведении соревнований.

##### **2 год обучения:**

Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике на уровне учреждения. Правила судейства соревнований по программе III, II, I разрядов и КМС.

##### **3 год обучения:**

Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике на городском и областном уровне. Правила судейства соревнований по программе III, II, I разрядов и КМС.

#### ***Модуль совершенствования спортивного мастерства***

##### **1 год обучения:**

Классификация сбавок. Типичные ошибки при исполнении упражнений без предмета и с предметом.

##### **2 год обучения:**

Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике на всероссийском и международном уровне. Правила судейства соревнований по программе КМС, МС.

##### **3 год обучения:**

Роль соревнований в формировании личности спортсмена. Правила судейства соревнований по программе МС. Судейская коллегия, права и обязанности.

##### **4 год обучения:**

Соревнования по художественной гимнастике и их отличительные особенности. Правила судейства соревнований по программе МС.

## **8. Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе.**

### ***Тренировочный модуль (этап спортивной специализации)***

#### **1 год обучения:**

Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом.

#### **2 год обучения:**

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

#### **3 год обучения:**

Четыре этапа многолетнего процесса занятий художественной гимнастикой (начальный, специализированный, углубленной подготовки, спортивного совершенствования).

### ***Модуль совершенствования спортивного мастерства***

#### **1 год обучения:**

Задачи, средства, методы, величины тренировочных нагрузок и формы организации занятий в планировании учебно-тренировочного процесса. Макроциклы как составляющие тренировочных этапов. Периоды макроциклов (подготовительный, специально-подготовительный, соревновательный, промежуточный). Этапы и мезоциклы как составляющие периодов. Мезоциклы и их деление на микроциклы.

#### **2 год обучения:**

Виды планирования (перспективное, текущее, оперативное). План-графики месячной учебно-тренировочной подготовки. План-схемы недельных микроциклов.

#### **3 год обучения:**

Понятие об учете и контроле. Документы планирования. Виды учета и контроля (поэтапный, текущий и оперативный).

#### **4 год обучения:**

Педагогический контроль в спортивной тренировке (система комплексного тестирования),

### **Практическая подготовка.**

#### **1. Общая физическая подготовка.**

##### ***Тренировочным модуль (этап спортивной специализации)***

#### **1 год обучения:**

Общеразвивающие упражнения (упражнения на гибкость, растягивание и силу мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук (наклоны и повороты туловища и головы: сгибание-разгибание, поднимание-опускание, отведение-приведение, удержания и махи руками и ногами в различных исходных положениях). Строевые упражнения (строй, шеренга, колонна, интервал, дистанция).

#### **2 год обучения:**

Общеразвивающие и строевые упражнения (команды, повороты на месте (направо, налево, кругом), перестроения, размыкания "на вытянутые руки", передвижения (по

кругу, противоходом, ”змейкой”, по диагонали). Виды ходьбы (мягкий, перекатный, широкий, пружинный, острый и др.). Виды бега (бег с подниманием бедра. с захлестыванием голени и др.).

### **3 год обучения:**

Подвижные игры («вышибалы», «гуси-лебеди», «соловьи-разбойники», «море волнуется», «птички в клетке», «лапта» и др.). Эстафеты (без предметов, с предметами).

Кроссы.

## ***Модуль совершенствования спортивного мастерства***

### **1 год обучения:**

Подвижные игры («третий лишний», «кто быстрее, выше, сильнее» и др.). Эстафеты (без предметов, с предметами). Бег на короткие и длинные дистанции. Плавание.

### **2 год обучения:**

Подвижные игры. Эстафеты. Кроссы и легкоатлетические прыжки. Плавание. Подвижные игры в воде.

### **3 год обучения:**

Спортивные игры (бадминтон, теннис, баскетбол). Общие физические упражнения с использованием специального инвентаря (гимнастическая стенка, скамейка, резиновый жгут). Катание на лыжах, коньках.

### **4 год обучения:**

Спортивные игры (футбол, волейбол, регби, водное поло). Общеразвивающие упражнения с использованием специального инвентаря (гимнастическая стенка, скамейка, резиновый жгут). Общеразвивающие упражнения в воде.

## **2. Специальная физическая подготовка.**

### ***Тренировочный модуль (этап спортивной специализации)***

#### **1 год обучения:**

Развитие гибкости и подвижности в суставах. Способность выполнять движения на большой амплитуде посредством специальных упражнений классического тренажа, партерной гимнастики, полуакробатических и акробатических упражнений, а также общеразвивающих упражнений («лодочка», «корзиночка», «колечко», «мост», «лягушка». «шпагаты», перекаты на грудь, перевороты вперед, назад, в сторону, на две и на одну ногу, а также усложненные варианты данных упражнений). Развитие координации движений, скорости и ловкости (задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия телом и предметом; упражнения на развитие скорости реакции, скорости и чистоты движений при выполнении основных упражнений).

#### **2 год обучения:**

Совершенствование функции гибкости и подвижности в суставах, координации движений, скорости и ловкости. Развитие подвижности суставов посредством партерной гимнастики с элементами классической хореографии. Повторение, совершенствование и усложнение ранее изученных упражнений.

#### **3 год обучения:**

Совершенствование функции гибкости и подвижности в суставах, координации движений, скорости и ловкости. Повторение, совершенствование и усложнение ранее изученных упражнений. Развитие прыгучести, упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания (пружинные движения, прыжки на двух ногах и на одной ноге. с координированной работой рук, прыжки в длину, прыжки через скакалку). Развитие

функции равновесия и способности сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях (упражнения на устойчивость у опоры и на середине; стойки на всей стопе, на полупальцах, на двух ногах, на одной ноге; пружинные упражнения в базовых формах равновесий).

### ***Модуль совершенствования спортивного мастерства***

#### **1 год обучения:**

Совершенствование функции гибкости и подвижности в суставах, координации движений, скорости, ловкости, прыгучести и равновесия. Повторение, совершенствование и усложнение ранее изученных упражнений. Развитие прыжковой выносливости (увеличение количества повторений прыжковых элементов, а также усложнение техники выполнения). Сохранение устойчивого равновесия в усложненных условиях (после динамических движений, после раздражений вестибулярного аппарата, с закрытыми глазами),

#### **2 год обучения:**

Совершенствование функции гибкости и подвижности в суставах, координации движений, скорости ловкости, прыгучести и равновесия. Повторение, совершенствование и усложнение ранее изученных упражнений. Сложнокоординированные элементы, упражнения, соединения на развитие всех основных физических качеств. Развитие силы, способности преодолевать внешние сопротивления или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях (упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание-разгибание, отведение-приведение, круговые движения, выпады, приседы, бег, прыжки и т.п.).

#### **3 год обучения:**

Совершенствование функции гибкости и подвижности в суставах, координации движений, скорости ловкости, прыгучести, равновесия, силы. Повторение, совершенствование и усложнение ранее изученных упражнений. Специальная выносливость и функциональная подготовка гимнасток (развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества). Сложнокоординированные элементы, упражнения, соединения на развитие всех основных физических качеств.

#### **4 год обучения:**

Совершенствование функции гибкости и подвижности в суставах, координации движений, скорости, ловкости, прыгучести и равновесия. Повторение, совершенствование и усложнение ранее изученных упражнений. Совершенствование выносливости и функциональной подготовки гимнасток. Увеличение количества повторений элементов, соединений, частей классификационных программ, а также композиций в целом. Сложнокоординированные элементы, упражнения, соединения на развитие всех основных физических качеств.

### **3. Изучение и совершенствование техники элементов и упражнений по художественной гимнастике.**

#### ***Тренировочный модуль (этап спортивной специализации)***

##### **1 год обучения:**

Прыжки как обязательный элемент в упражнениях классификационной программы. один из наиболее ярких и одновременно сложных видов движения, требующий от гимнастки отличной физической подготовленности. Совершая прыжок, гимнастка должна

за минимальное время создать запоминающийся образ. Изучение техники подводящих и базовых прыжков по программе III, II, I спортивных разрядов (галопы, наскоки, «столбики», «кабриоли», открытые прыжки; прыжок касаясь (подбивной), толчком одной и двумя ногами; прыжок шагом).

Равновесие как обязательный элемент классификационной программы, требующий от гимнастки физической и технической подготовленности. Равновесие характеризуется фиксацией определенной формы на всей стопе, полупальцах, колене, а также иметь амплитуду формы. Изучение техники подводящих и базовых равновесий по программе III, II, I спортивных разрядов (пассе, арабеск, аттитюд, кольцо с помощью рук, «затяжка»).

Повороты как обязательный элемент классификационной программы, требующий от гимнастки физической и технической подготовленности. Характеризуются вращением вокруг своей оси на полупальцах минимум  $360^{\circ}$  с фиксацией определенной формы, а также имеют амплитуду формы. Изучение техники подводящих и базовых поворотов по программе III, II, I спортивных разрядов (пассе, арабеск, аттитюд, кольцо с помощью рук).

### **2 год обучения:**

Совершенствование техники подводящих и базовых прыжков по программе III, II, I спортивных разрядов (галопы, наскоки, «столбики», «кабриоли», открытые прыжки: прыжок касаясь, толчком одной и двумя ногами; прыжок шагом). Изучение прыжков (касаясь, в кольцо; касаясь, прогнувшись; толчком одной и двумя ногами).

Совершенствование техники равновесий по программе III, II, I, спортивных разрядов (пассе, арабеск, аттитюд, кольцо с помощью рук, «затяжка»). Изучение равновесий (с ногой вперед на  $90^{\circ}$ , вертикальное равновесие вперед, в сторону с помощью рук; турляны на всей стопе в форме пасса, арабеск, аттитюд, кольцо с помощью рук).

Совершенствование техники подводящих и базовых поворотов по программе III, II, I спортивных разрядов (пассе, арабеск, аттитюд, кольцо с помощью рук). Изучение поворотов (с ногой вперед на  $90^{\circ}$ ).

### **3 год обучения:**

Совершенствование техники ранее изученных прыжков, равновесий, поворотов по программе III, II, I спортивных разрядов. Изучение прыжков (шагом, прогнувшись; кольцо двумя ногами; жете ан турнан). Изучение равновесий (горизонтальное переднее равновесие, низкое переднее равновесие, боковое планше). Изучение поворотов (в переднем шпагате, фуэте).

### ***Модуль совершенствования спортивного мастерства***

#### **1 год обучения:**

Совершенствование техники ранее изученных прыжков, равновесий, поворотов. Изучение элементов и упражнений художественной гимнастики по программе КМС. Овладение прыжками («разножка»: продольный шпагат, без наклона корпуса и с наклоном; касаясь ан турнан), равновесиями (кольцо без помощи рук; вертикальное переднее, боковое без помощи рук), турляны на всей стопе в форме (горизонтальное переднее равновесие, низкое переднее равновесие)), поворотами (в ранее изученных формах с увеличением количества вращений. минимум на  $720^{\circ}$ ).

#### **2 год обучения:**

Совершенствование техники ранее изученных прыжков, равновесий, поворотов. Изучение элементов и упражнений художественной гимнастики по программе КМС. МС. Овладение прыжками («разножка», поперечный шпагат, «щучка»; касаясь ан турнан прогнувшись; касаясь ан турнан прогнувшись в кольцо), равновесиями (горизонтальное

переднее равновесие в кольцо, горизонтальное заднее равновесие), турлянами на полупальцах (арабеск, аттитюд, кольцо с помощью рук), поворотами (в ранее изученных формах с увеличением количества вращений, минимум на  $720^{\circ}$ ). Изучение поворотов с ногой вперед, в сторону без помощи рук, боковое планше; арабеск, аттитюд, прогнувшись.

### **3 год обучения:**

Совершенствование техники ранее изученных прыжков, равновесий, поворотов. Изучение элементов и упражнений художественной гимнастики по программе МС. Овладение прыжками (фуэте, перекидной, прыжок шагом со сменой ног; прыжок касаясь со сменой ног; жете ан турнан прогнувшись; жете ан турнан прогнувшись в кольцо), равновесиями (итальянское фуэте, заднее равновесие), поворотами (в ранее ИЗУЧЕННЫХ формах с увеличением количества вращений, минимум на  $720^{\circ}$ ). Изучение поворотов (фуэте с прямой ногой на  $90^{\circ}$  и в других формах, в заднем шпагате).

### **4 год обучения:**

Совершенствование техники ранее изученных прыжков, равновесий, поворотов по программе МС. Выполнение ранее изученных элементов в связках и соединениях.

## **3. Специальная техническая подготовка (предметная подготовка).**

### ***Тренировочный модуль (этап спортивной специализации)***

#### **1 год обучения:**

Упражнения с предметами являются отличительной чертой художественной гимнастики. Они составляют основное содержание технической подготовки гимнасток. Предметная подготовка призвана обеспечить овладение виртуозным мастерством соединения манипуляций предметами с движениями тела, определенную свободу и независимость каждого компонента. Программируется совершенствование базовых элементов, прорабатываются все варианты соединений, осуществляется развитие средств предметной подготовки, создается необходимый запас технической подготовленности и условия, обеспечивающие надежность исполнения соревновательных композиций.

Комплексы базовой работы с предметами, подводящие упражнения к элементам с предметом в соревновательных композициях и сами элементы композиции.

#### Скакалка:

- ✓ удержания, покачивания, вращения, передачи; круговые движения, парусообразные движения, восьмерки;
- ✓ эшаппе (базовые: без многократных вращений свободного конца скакалки);
- ✓ подскоки (базовые: простые, скрестные, с вращением вперед и назад);
- ✓ прыжки (базовые: простые, скрестные, с вращением вперед и назад, удерживая скакалку за два конца, вдвое сложенную);
- ✓ переброски, броски (базовые: с вращением вперед, назад, в лицевой плоскости);

#### Обруч:

- ✓ удержания, передачи, проходы;
- ✓ вращения (базовые: на кисти и других частях тела);
- ✓ вертушки (базовые: в опоре на полу, вокруг кисти и других частей тела);
- ✓ перекаты (базовые: по полу, по телу);
- ✓ переброски, броски (базовые: с жесткого хвата в боковой плоскости, с вращением вокруг своей оси, горизонтальной плоскости).

### Мяч:

- ✓ удержания, балансы, передачи;
- ✓ круговые движения, выкруты, восьмерки;
- ✓ отбивы (базовые: высокие, средние, маленькие);
- ✓ перекаты (базовые: по двум рукам, одной руке и различным частям тела);
- ✓ большие перекаты (минимум два сегмента тела));
- ✓ переброски, броски (базовые: двумя руками, одной рукой: маленькие, средние, высокие).

### Булавы:

- ✓ удержания, покачивания, передачи;
- ✓ вращения (простые, скрестные, в различных направлениях);
- ✓ мельницы (двухтактная вперед, назад; горизонтальная, вертикальная);
- ✓ ассиметричные движения, «улитки», перекаты (базовые);
- ✓ переброски (базовые: одной, двух булав);
- ✓ броски (базовые: одной булавы (вертикальные, горизонтальные), двух булав, с помощью второй булавы).

### Лента:

- ✓ удержания, передачи;
- ✓ круговые движения, восьмерки (в различных направлениях и плоскостях);
- ✓ спирали, змейки (базовые: с рукой впереди, в стороне, с вращениями вокруг своей оси);
- ✓ проходы в /через рисунок предмета. перекаты, отбивы, отталкивания (базовые);
- ✓ эшаппе (базовые: к себе, от себя, в лицевой плоскости);
- ✓ броски (базовые: с большого круга, бумеранг).

### **2 год обучения:**

#### Скакалка:

- ✓ удержания, покачивания, вращения. передачи;
- ✓ круговые движения, парусообразные движения, восьмерки;
- ✓ эшаппе (с многократными вращениями свободного конца скакалки. в лицевой плоскости, большая манипуляция вперед);
- ✓ подскоки (базовые: простые, скрестные, с вращением вперед и назад);
- ✓ прыжки (базовые: простые, скрестные, с вращением вперед и назад, с большим кругом рук, с двойным вращением);
- ✓ переброски, броски (базовые: с вращением вперед, назад, в лицевой плоскости, броски развернутой скакалки).

#### Обруч:

- ✓ удержания, передачи, проходы;
- ✓ вращения (базовые: на кисти и других частях тела (на шее, талии, предплечии));
- ✓ вертушки (базовые: в опоре на полу, вокруг кисти и других частей тела (вокруг шеи, в опоре на ладони));
- ✓ перекаты (базовые: по полу (обратные каты, круговые), по телу (по руке и спине, по широко разведенным рукам и груди));
- ✓ переброски, броски (базовые: с жесткого хвата в боковой плоскости, с вращением вокруг своей оси, горизонтальной плоскости, в наклонной плоскости).

### Мяч:

- ✓ удержания, балансы, передачи;
- ✓ круговые движения, выкруты, восьмерки;
- ✓ отбивы (базовые: высокие, средние, маленькие, кистями и другими частями тела); перекаты (базовые: по двум рукам, одной руке и различным частям тела, большие перекаты (минимум два сегмента тела), по двум рукам и спине, по спине и двум рукам, по широко разведенным рукам и груди);
- ✓ переброски, броски (базовые: двумя руками, одной рукой: маленькие, средние, высокие, различные способы бросков без помощи кистей рук и без зрительного контроля).

#### Булавы:

- ✓ удержания, покачивания, передачивращения (простые, скрестные, в различных направлениях);
- ✓ мельницы (двухтактная вперед, назад; горизонтальная, вертикальная); ассиметричные движения, «улитки», перекаты (ассиметричные движения с одиночными и двойными «улитками»), перекаты без помощи кистей рук и без зрительного контроля);
- ✓ переброски (базовые: одной, двух булав, ассиметричные);
- ✓ броски (базовые: одной булавы (вертикальные, горизонтальные), двух булав, с помощью второй булавы, ассиметричные).

#### Лента:

- ✓ удержания, передачи;
- ✓ круговые движения, восьмерки (в различных направлениях и плоскостях);
- ✓ спирали, змейки (базовые: с рукой впереди, в стороне, с вращениями вокруг своей оси, спирали и змейки без зрительного контроля);
- ✓ проходы в [через рисунок предмета, перекаты, отбивы, отталкивания (базовые)];
- ✓ эшаппе (базовые: к себе, от себя, в лицевой плоскости); ✓ броски (базовые: с большого круга, бумеранг).

#### **3 год обучения:**

##### Скакалка:

- ✓ удержания, покачивания, вращения, передачи;
- ✓ круговые движения, парусообразные движения, восьмерки;
- ✓ эшаппе (с многократными вращениями свободного конца скакалки, в лицевой плоскости, большая манипуляция назад, в боковой плоскости);
- ✓ подскоки (базовые: простые, скрестные, с вращением вперед и назад, с вращением тела);
- ✓ прыжки (базовые: простые, скрестные\ с вращением вперед и назад, с большим кругом рук, с двойным вращением (скрестным и разведением рук));
- ✓ переброски, броски (базовые: с вращением вперед, назад, в лицевой плоскости, броски развернутой скакалки, броски без зрительного контроля, ногой).

##### Обруч:

- ✓ удержания, передачи, проходы;
- ✓ вращения (базовые: на кисти и других частях тела (на шее, талии, предплечии, на одной и двух ногах));
- ✓ вертушки (базовые: в опоре на полу, вокруг кисти и других частей тела (вокруг шеи, в опоре на ладони, в опоре на животе и груди));

- ✓ перекаты (базовые: по полу (обратные каты, круговые), по телу (по руке и спине. по широко разведенным рукам и груди, по рукам и плечам);
- ✓ переброски, броски (базовые: с жесткого хвата в боковой плоскости, с вращением вокруг своей оси, горизонтальной плоскости, в наклонной плоскости, с вращения, различные способы бросков без помощи кистей рук и без зрительного контроля, ловли без помощи кистей рук и без зрительного контроля, в перекаты).

#### Мяч:

- ✓ удержания, балансы, передачи;
- ✓ круговые движения, выкруты. восьмерки;
- ✓ отбивы (базовые: высокие, средние, маленькие, кистями и другими частями тела);
- ✓ перекаты (базовые: по двум рукам, одной руке и различным частям тела. большие перекаты (минимум два сегмента тела), по двум рукам и спине, по спине и двум рукам, по широко разведенным рукам и груди, по широко разведенным рукам и плечам);
- ✓ переброски, броски (базовые: двумя руками, одной рукой: маленькие, средние, высокие);
- ✓ различные способы бросков без помощи кистей рук и без зрительного контроля, ловли без помощи кистей рук и без зрительного контроля, в перекаты).

#### Булавы.

- ✓ удержания, покачивания, передачи;
- ✓ вращения (простые, скрестные, в различных направлениях);
- ✓ мельницы (трехтактная вперед, назад; горизонтальная, вертикальная);
- ✓ ассиметричные движения, «улитки», перекаты (ассиметричные движения с одиночными и двойными «улитками», перекаты без помощи кистей рук и без зрительного контроля);
- ✓ переброски (базовые: одной, двух булав. ассиметричные, жонглирование);
- ✓ броски (базовые: одной булавы (вертикальные, горизонтальные), двух булав, с помощью второй булавы, ассиметричные, каскадные, различные способы бросков без помощи кистей рук и без зрительного контроля, ловли без помощи кистей рук и без зрительного контроля).

#### Лента:

- ✓ удержания, передачи;
- ✓ круговые движения, восьмерки (в различных направлениях и плоскостях);
- ✓ спирали, змейки (базовые: с рукой впереди, в стороне, с вращениями вокруг своей оси, спирали и змейки без зрительного контроля);
- ✓ проходы в [через рисунок предмета, перекаты, отбивы, отталкивания (базовые);
- ✓ эшаппе (базовые: к себе, от себя, в лицевой плоскости, эшаппе из-за спины, из-под ноги, различные способы ловли);
- ✓ броски (базовые: с большого круга, бумеранг, с вращением палочки от себя. с «запятой», различные способы бросков без помощи кистей рук и без зрительного контроля, ловли без помощи кистей рук и без зрительного контроля).

### ***Модуль совершенствования спортивного мастерства.***

#### **1 год обучения:**

#### Скакалка:

- ✓ круговые движения, парусообразные движения, восьмерки;
- ✓ переброски, броски (базовые: с вращением вперед, назад, в лицевой плоскости, броски развернутой скакалки, броски без зрительного контроля, ногой);
- ✓ подскоки (базовые: простые, скрестные, с вращением вперед и назад, с вращением тела);
- ✓ прыжки (базовые: простые, скрестные, с вращением вперед и назад, с большим кругом рук, с двойным вращением (скрестным и разведением рук));
- ✓ эшаппе (с многократными вращениями свободного конца скакалки, в лицевой плоскости, большая манипуляция назад, в боковой плоскости);
- ✓ удержания, покачивания, вращения, передачи.

#### Обруч:

- ✓ удержания, передачи, проходы;
- ✓ вращения (базовые: на кисти и других частях тела (на шее, талии, предплечии, на одной и двух ногах);
- ✓ вертушки (базовые: в опоре на полу, вокруг кисти и других частей тела (вокруг шеи. в опоре на ладони, в опоре на животе и груди));
- ✓ перекаты (базовые: по полу (обратные каты, круговые), по телу (по руке и спине, по широко разведенным рукам и груди, по рукам и плечам);
- ✓ переброски, броски (базовые: с жесткого хвата в боковой плоскости, с вращением вокруг своей оси, горизонтальной плоскости, в наклонной плоскости, с вращения, различные способы бросков без помощи кистей рук и без зрительного контроля, ловли без помощи кистей рук и без зрительного контроля, в перекаты).

#### Мяч:

- ✓ переброски, броски (базовые: двумя руками, одной рукой: маленькие, средние, высокие;
- ✓ различные способы бросков без помощи кистей рук и без зрительного контроля, ловли без помощи кистей рук и без зрительного контроля, в перекаты);
- ✓ перекаты (базовые: по двум рукам. одной руке и различным частям тела, большие перекаты (минимум два сегмента тела), по двум рукам и спине, по спине и двум рукам, по широко разведенным рукам и груди, по широко разведенным рукам и плечам);
- ✓ круговые движения, выкруты. восьмерки;
- ✓ отбивы (базовые: высокие, средние, маленькие, кистями и другими частями тела)
- ✓ удержания, балансы, передачи.

#### Булавы:

- ✓ удержания, покачивания, передачи;
- ✓ вращения (простые, скрестные. в различных направлениях);
- ✓ мельницы (трехтактная вперед, назад; горизонтальная, вертикальная);
- ✓ ассиметричные движения, «улитки». перекаты (ассиметричные движения с одиночными и двойными «улитками», перекаты без помощи кистей рук и без зрительного контроля);
- ✓ переброски (базовые: одной, двух булав, ассиметричные, жонглирование);
- ✓ броски (базовые: одной булавы (вертикальные, горизонтальные), двух булав. с помощью второй булавы, ассиметричные, каскадные, различные способы бросков без

помощи кистей рук и без зрительного контроля, ловли без помощи кистей рук и без зрительного контроля).

#### Лента:

- ✓ удержания, передачи;
- ✓ круговые движения, восьмерки (в различных направлениях и плоскостях);
- ✓ спирали, змейки (базовые: с рукой впереди, в стороне, с вращениями вокруг своей оси, спирали и змейки без зрительного контроля);
- ✓ проходы в /через рисунок предмета, перекаты, отбивы, отталкивания (базовые);
- ✓ эшаппе (базовые: к себе, от себя, в лицевой плоскости, эшаппе из-за спины, из-под ноги, различные способы ловли);
- ✓ броски (базовые: с большого круга, бумеранг, с вращением палочки от себя. с «запятой», различные способы бросков без помощи кистей рук и без зрительного контроля, ловли без помощи кистей рук и без зрительного контроля).

Совершенствование базовой работы с предметами, выполнение элементов в связках, соединениях.

#### **2 год обучения:**

#### Скакалка:

- ✓ удержания, покачивания. вращения, передачи;
- ✓ круговые движения, парусообразные движения, восьмерки;
- ✓ эшаппе (с многократными вращениями свободного конца скакалки, в лицевой плоскости, большая манипуляция назад, в боковой плоскости);
- ✓ подскоки (базовые: простые, скрестные, с вращением вперед и назад. с вращением тела);
- ✓ прыжки (базовые: простые. скрестные, с вращением вперед и назад, с большим кругом рук, с двойным вращением (скрестным и разведением рук);
- ✓ переброски, броски (базовые: с вращением вперед, назад, в лицевой плоскости, броски развернутой скакалки, броски без зрительного контроля, ногой).

#### Обруч.

- ✓ удержания, передачи, проходы;
- ✓ вращения (базовые: на кисти и других частях тела (на шее, талии, предплечии, на одной и двух ногах);
- ✓ вертушки (базовые: в опоре на полу, вокруг кисти и других частей тела (вокруг шеи. в опоре на ладони, в опоре на животе и груди);
- ✓ перекаты (базовые: по полу (обратные каты, круговые), по телу (по руке и спине, по широко разведенным рукам и груди, по рукам и плечам);
- ✓ переброски, броски (базовые: с жесткого хвата в боковой плоскости. с вращением вокруг своей оси, горизонтальной плоскости, в наклонной плоскости, с вращения. различные способы бросков без помощи кистей рук и без зрительного контроля, ловли без помощи кистей рук и без зрительного контроля, в перекаты).

#### Мяч:

- ✓ удержания, балансы, передачи; круговые движения, выкруты, восьмерки;
- ✓ отбивы (базовые: высокие, средние, маленькие, кистями и другими частями тела);
- ✓ перекаты (базовые: по двум рукам, одной руке и различным частям тела, большие перекаты (минимум два сегмента тела), по двум рукам и спине, по спине и двум

рукам, по широко разведенным рукам и груди, по широко разведенным рукам и плечам);

- ✓ переброски, броски (базовые: двумя руками, одной рукой: маленькие, средние, высокие; различные способы бросков без помощи кистей рук и без зрительного контроля, ловли без помощи кистей рук и без зрительного контроля, в перекаты).

#### Булавы:

- ✓ ассиметричные движения, «улитки», перекаты (ассиметричные движения с одиночными и двойными «улитками», перекаты без помощи кистей рук и без зрительного контроля);
- ✓ мельницы (трехтактная вперед, назад; горизонтальная, вертикальная);
- ✓ переброски (базовые: одной, двух булав, ассиметричные, жонглирование);
- ✓ броски (базовые: одной булавы (вертикальные, горизонтальные), двух булав, с помощью второй булавы, ассиметричные, каскадные, различные способы бросков без помощи кистей рук и без зрительного контроля, ловли без помощи кистей рук и без зрительного контроля).
- ✓ вращения (простые, скрестные, в различных направлениях);
- ✓ удержания, покачивания, передачи;

#### Лента:

- ✓ броски (базовые: с большого круга, бумеранг, с вращением палочки от себя, с «запятой», различные способы бросков без помощи кистей рук и без зрительного контроля, ловли без помощи кистей рук и без зрительного контроля);
- ✓ круговые движения, восьмерки (в различных направлениях и плоскостях);
- ✓ проходы в [через рисунок предмета, перекаты, отбивы, отталкивания (базовые)];
- ✓ эшаппе (базовые: к себе, от себя, в лицевой плоскости, эшаппе из-за спины, из-под ноги, различные способы ловли);
- ✓ спирали, змейки (базовые: с рукой впереди- в стороне, с вращениями вокруг своей оси, спирали и змейки без зрительного контроля);
- ✓ удержания, передачи;

Совершенствование базовой работы с предметами, выполнение элементов в связках, соединениях, с увеличением количества повторений и скорости выполнения.

#### **3 год обучения:**

#### Скакалка:

- ✓ удержания, покачивания, вращения, передачи;
- ✓ круговые движения, парусообразные движения, восьмерки;
- ✓ эшаппе (с многократными вращениями свободного конца скакалки, в лицевой плоскости, большая манипуляция назад, в боковой плоскости);
- ✓ подскоки (базовые: простые, скрестные, с вращением вперед и назад, с вращением тела);
- ✓ прыжки (базовые: простые, скрестные, с вращением вперед и назад, с большим кругом рук, с двойным вращением (скрестным и разведением рук));
- ✓ переброски, броски (базовые: с вращением вперед, назад, в лицевой плоскости, броски развернутой скакалки, броски без зрительного контроля, ногой).

#### Обруч:

- ✓ удержания, передачи, проходы;

- ✓ вращения (базовые: на кисти и других частях тела (на шее, талии, предплечии. на одной и двух ногах);
- ✓ вертушки (базовые: в опоре на полу, вокруг кисти и других частей тела (вокруг шеи, в опоре на ладони, в опоре на животе и груди);
- ✓ перекаты (базовые: по полу (обратные каты, круговые), по телу (по руке и спине. по широко разведенным рукам и груди, по рукам и плечам);
- ✓ переброски, броски (базовые: с жесткого хвата в боковой плоскости, с вращением вокруг своей оси, горизонтальной плоскости, в наклонной плоскости, с вращения, различные способы бросков без помощи кистей рук и без зрительного контроля, ловли без помощи кистей рук и без зрительного контроля, в перекаты).

#### Мяч:

- ✓ удержания, балансы, передачи;
- ✓ круговые движения, выкруты, восьмерки; отбивы (базовые: высокие, средние. маленькие, кистями и другими частями тела);
- ✓ перекаты (базовые: по двум рукам. одной руке и различным частям тела. большие перекаты (минимум два сегмента тела), по двум рукам и спине, по спине и двум рукам, по широко разведенным рукам и груди, по широко разведенным рукам и плечам);
- ✓ переброски, броски (базовые: двумя руками, одной рукой: маленькие, средние, высокие; различные способы бросков без помощи кистей рук и без зрительного контроля, ловли без помощи кистей рук и без зрительного контроля, в перекаты).

#### Булавы:

- ✓ удержания, покачивания, передачи;
- ✓ вращения (простые, скрестные. в различных направлениях);
- ✓ мельницы (трехтактная вперед, назад; горизонтальная, вертикальная); ассиметричные движения, «улитки», перекаты (ассиметричные движения с одиночными и двойными «улитками», перекаты без помощи кистей рук и без зрительного контроля);
- ✓ переброски (базовые: одной, двух булав, ассиметричные, жонглирование);
- ✓ броски (базовые: одной булавы (вертикальные, горизонтальные), двух булав, с помощью второй булавы, ассиметричные, каскадные, различные способы бросков без помощи кистей рук и без зрительного контроля, ловли без помощи кистей рук и без зрительного контроля).

#### Лента:

- ✓ удержания, передачи;
- ✓ круговые движения, восьмерки (в различных направлениях и плоскостях);
- ✓ спирали, змейки (базовые: с рукой впереди. в стороне, с вращениями вокруг своей оси, спирали и змейки без зрительного контроля);
- ✓ проходы в [через рисунок предмета, перекаты, отбивы, отталкивания (базовые);
- ✓ эшаппе (базовые: к себе, от себя, в лицевой плоскости, эшаппе из-за спины, из-под ноги, различные способы ловли);
- ✓ броски (базовые: с большого круга, бумеранг, с вращением палочки от себя, с «запятой», различные способы бросков без помощи кистей рук и без зрительного контроля, ловли без помощи кистей рук и без зрительного контроля).

Совершенствование базовой работы с предметами, выполнение элементов в связках, соединениях, с увеличением количества повторений и скорости выполнения, включая различные танцевальные движения тела и музыкальное сопровождение.

Сложнокоординированная работа тела и предмета, соответствующая действующим правилам соревнований.

#### **4 год обучения:**

##### Скакалка:

- ✓ удержания, покачивания, вращения, передачи;
- ✓ круговые движения, парусообразные движения, восьмерки;
- ✓ эшаппе (с многократными вращениями свободного конца скакалки, в лицевой плоскости, большая манипуляция назад, в боковой плоскости);
- ✓ подскоки (базовые: простые, скрестные, с вращением вперед и назад, с вращением тела);
- ✓ прыжки (базовые: простые, скрестные, с вращением вперед и назад, с большим кругом рук, с двойным вращением (скрестным и разведением рук));
- ✓ переброски, броски (базовые: с вращением вперед, назад, в лицевой плоскости, броски развернутой скакалки, броски без зрительного контроля, ногой).

##### Обруч:

- ✓ удержания, передачи, проходы;
- ✓ вращения (базовые: на кисти и других частях тела (на шее, талии, предплечии, на одной и двух ногах);
- ✓ вертушки (базовые: в опоре на полу, вокруг кисти и других частей тела (вокруг шеи, в опоре на ладони, в опоре на животе и груди);
- ✓ перекаты (базовые: по полу (обратные каты, круговые), по телу (по руке и спине, по широко разведенным рукам и груди, по рукам и плечам);
- ✓ переброски, броски (базовые: с жесткого хвата в боковой плоскости, с вращением вокруг своей оси, горизонтальной плоскости, в наклонной плоскости, с вращения, различные способы бросков без помощи кистей рук и без зрительного контроля, ловли без помощи кистей рук и без зрительного контроля, в перекаты).

##### Мяч:

- ✓ удержания, балансы, передачи;
- ✓ круговые движения, выкруты, восьмерки;
- ✓ отбивы (базовые: высокие, средние, маленькие, кистями и другими частями тела); перекаты (базовые: по двум рукам, одной руке и различным частям тела, большие перекаты (минимум два сегмента тела), по двум рукам и спине, по спине и двум рукам, по широко разведенным рукам и груди, по широко разведенным рукам и плечам);
- ✓ переброски, броски (базовые: двумя руками, одной рукой: маленькие, средние, высокие);
- ✓ различные способы бросков без помощи кистей рук и без зрительного контроля, ловли без помощи кистей рук и без зрительного контроля, в перекаты).

##### Булавы:

- ✓ удержания, покачивания, передачи;
- ✓ вращения (простые, скрестные, в различных направлениях);

- ✓ мельницы (трехтактная вперед, назад; горизонтальная, вертикальная); ассиметричные движения, «улитки», перекаты (ассиметричные движения с одиночными и двойными «улитками», перекаты без помощи кистей рук и без зрительного контроля); переброски (базовые: одной, двух булав. ассиметричные, жонглирование);
- ✓ броски (базовые: одной булавы (вертикальные, горизонтальные), двух булав. с помощью второй булавы, ассиметричные, каскадные, различные способы бросков без помощи кистей рук и без зрительного контроля, ловли без помощи кистей рук и без зрительного контроля).

#### Лента:

- ✓ удержания, передачи;
- ✓ круговые движения, восьмерки (в различных направлениях и плоскостях);
- ✓ спирали, змейки (базовые: с рукой впереди, в стороне, с вращениями вокруг своей оси, спирали и змейки без зрительного контроля);
- ✓ проходы в [через рисунок предмета, перекаты, отбивы, отталкивания (базовые); эшаппе (базовые: к себе, от себя, в лицевой плоскости, эшаппе из-за спины, из-под ноги, различные способы ловли);
- ✓ броски (базовые: с большого круга, бумеранг, с вращением палочки от себя, с «запятой», различные способы бросков без помощи кистей рук и без зрительного контроля, ловли без помощи кистей рук и без зрительного контроля).

Совершенствование базовой работы с предметами, выполнение элементов в связках, соединениях, с увеличением количества повторений и скорости выполнения, включая различные танцевальные движения тела и музыкальное сопровождение.

Сложнокоординированная работа тела и предмета, соответствующая действующим правилам соревнований. Выполнение оригинальных и виртуозных элементов.

### **5. Классическая хореография. Занятия проходят по программе классический экзерсис. *Тренировочный модуль (этап спортивной специализации)***

Классический танец как комплекс движений, целесообразно подобранных, постоянно повторяемых, варьируемых и усложняющихся, который помогает обучающимся развить тело и научиться свободно управлять своими движениями. При занятиях классической хореографией последовательно работает и разогревается каждая мышца, связка, изучается широкий спектр положений ног, рук, корпуса и головы. Осваиваются различные позы и движения. а также логичные и слитные переходы от одних движений и поз к другим.

При занятии хореографией развивается выворотность, гибкость, координация. устойчивость, легкий, высокий прыжок; вырабатывается правильная осанка: укрепляется опорно-двигательный аппарат; формируется культура движения и умение творчески мыслить.

#### **1 год обучения:**

Экзерсис у опоры (комплекс упражнений, который вырабатывает силу мого выворотность, эластичность мышц и устойчивость):

- ✓ demi plie, grand plie;
- ✓ releve;
- ✓ battement tendu;
- ✓ battement tendu jete;
- ✓ rond de jambe par terre;

- ✓ battement fondu;
- ✓ battement frappe;

Экзерсис на середине:

- ✓ вращения на 360<sup>0</sup> (tour passe en dehors, en dedans; tour chaine);
- ✓ прыжки (allegro: temps leve saute, pas echappe, pas assamble);
- ✓ port de bras (подготовительное, первое).

**2 год обучения:**

Экзерсис у опоры:

- ✓ demi plie, grand plie;
- ✓ releve;
- ✓ battement tendu;
- ✓ battement tendu jete;
- ✓ rond de jambe par terre;
- ✓ battement fondu;
- ✓ battement frappe, battement double frappe;
- ✓ rond de jambe en l'air";
- ✓ battement relevent, battement developpe;
- ✓ grand battementjete.

Экзерсис на середине:

- ✓ вращения на 360<sup>0</sup> (tour passe, sur le cou-de-pied en dehors, en dedans; tour chaine);
- ✓ прыжки (allegro: temps leve saute, pas echappe, pas assamble, chagement de pied);
- ✓ port de bray (подготовительное, первое, второе, третье).

**3 год обучения:**

Экзерсис у опоры:

- ✓ demi plie, grand plie;
- ✓ releve;
- ✓ battement tendu;
- ✓ battement tendu jete;
- ✓ rond de jambe par terre;
- ✓ battement fondu;
- ✓ battement frappe, battement double frappe, petits battement sur le cou-de-pied;
- ✓ rond de jambe en l'air;
- ✓ battement relevent, battement developpe;
- ✓ grand battement jete.

Экзерсис на середине:

- ✓ вращения на 360<sup>0</sup> (tour passe, sur le cou-de-pied en dehors, en dedans: tour chaine, tour pique);
- ✓ прыжки (allegro: temps leve saute, pas echappe, pas assamble, chagement de pied. sissonne simple);
- ✓ port de bras (подготовительное, первое, второе, третье, четвертое).

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

**1 год обучения:**

Экзерсис у опоры:

- ✓ demi plie, grand plie;
- ✓ releve;
- ✓ battement tendu;
- ✓ battement tendu jete,
- ✓ rond de jambe par terre; battement fondu, battement soutenu;
- ✓ battement frappe, battement double frappe, petits battement sur le cou-de-pied;
- ✓ rond de jambe en l'air, battement relevent, battement developpe;
- ✓ grand battement jete.

Экзерсис на середине:

- ✓ вращение на 360<sup>0</sup> (tour passe, sur le cou-de-pied en dehors, en dedans: tour chaine, tour pique, tour fouette);
- ✓ прыжки (allegro: temps leve saute, pas echappe, pas assemble, chagement de pied, sissonne simple, pas jete);
- ✓ port de bras (подготовительное, первое, второе, третье, четвертое).

**2 год обучения:**

Экзерсис у опоры.

- ✓ demi plie, grand plie;
- ✓ releve;
- ✓ battement tendu;
- ✓ battement tendu jete;
- ✓ rond de jambe par terre; battement fondu. battement soutenu;
- ✓ battement frappe, battement double frappe, petits battement sur le cou-de-pied;
- ✓ rond de jambe en l'air;
- ✓ battement relevent, battement developpe;
- ✓ grand battement jete;
- ✓ tour lent (на всей стопе, на полупальцах);
- ✓ tour sur le cou-de-pied. tour passe, tour fouette.

Экзерсис на середине:

- Комплекс упражнений у опоры, выполняемый на середине;
- ✓ вращение на 360<sup>0</sup> (sur le cou-de-pied, tour passe (en dehors, en dedans);
- ✓ tour chaine, tour pique, tour fouette);
- ✓ прыжки (allegro: temps leve saute, pas echappe, pas assemble, chagement de pied, sissonne simple. pas jete);
- ✓ port de bras (подготовительное, первое, второе, третье, четвертое, пятое, шестое).

**3 Год обучения:**

Экзерсис у опоры с усложнением в комбинациях элементов классической хореографии: увеличение количества повторений, темпа, амплитуды движений с включением различных турлянов, вращений, прыжков.

Экзерсис на середине с использованием элементов хореографии в соединениях и связках, чередование вращений, прыжков и поз классического танца (croise. efface. ecarte (вперед, назад); arabesque (I, II, III, IV), attitude (croise, efface).

**4 год обучения:**

Экзерсис у опоры с усложнением в комбинациях элементов классической хореографии: увеличение количества повторений, темпа, амплитуды движений. с включением различных турлянов, вращений, прыжков.

Экзерсис на середине с использованием элементов хореографии в соединениях и связках, чередование вращений, прыжков и поз классического танца (croise, efface, ecarte (вперед, назад); arabesque (I, II, III, IV), attitude (croise, efface).

Самостоятельное составление гимнасткой комплекса классической хореографии и его выполнение в учебно-тренировочном процессе.

## **6. Танцевальная подготовка, пластика.**

Хореография как искусство создания танца, а также разновидность танцевального и мимического искусства. В процессе занятия хореографией гимнастки ближе всего соприкасаются с искусством. Искусство танца — это передача образа посредством движения тела и мимики. У гимнасток, занимающихся хореографией, формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния. различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает в себя танцевальные направления историко-бытовых, народно-характерных, современных. балльных танцев, что приобщает спортсменок к достояниям культуры различных народов.  
**Тренировочный модуль ((этап спортивной специализации))**

### **1 год обучения:**

Изучение историко-бытовых танцев: галоп (приставной шаг), полька (переменный шаг; шаг польки с продвижением вперед, назад, боком; полька в повороте), вальс (перекатный шаг; вальсовый шаг вперед, назад, в сторону, с поворотом).

Изучение народно-характерных танцев: русский народный танец (различные дроби, «ковырялочка», «веревочка», «моталочка», «горошек», «молоточки»), украинский народный танец («веревочка», «бигунец», «голубцы»), цыганский (флик-фляк, дроби, «покачивания» плечами, кистями рук, припадания, повороты).

Изучение пластической хореографии (базовые волнообразные движения руками -корпусом, головой и всем туловищем).

Актерское мастерство в создании художественного образа. Упражнения и игры на мимику, пантомиму.

### **2 год обучения:**

Совершенствование ранее изученных элементов историко-бытовых и народно-характерных танцев, пластики. Создание этюдов историко-бытовых и народно-характерных танцев.

Актерское мастерство в создании художественного образа. Упражнения и игры на мимику, пантомиму. Игры на создание художественного образа, перевоплощения.

### **3 год обучения:**

Изучение историко-бытовых танцев: мазурка (легкий бег, парадный шаг, удар каблуком), полонез.

Изучение народно-характерных танцев: итальянский народный танец тарантелла (бег на месте, с продвижением, перескоки, вращения, движения рук с тамбурином), молдавский народный танец («молдовеняска», основные ходы танца «Жок»).

Изучение современной хореографии (джаз-модерн): основные свободные движения рук, ног, туловища, головы. Пластика (волнообразные движения руками, корпусом, головой и всем туловищем в соединениях и связках)

Изучение элементов бальных (латиноамериканских) танцев: сальса, мамба, самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв.

Актерское мастерство в создании художественного образа. Упражнения и игры на мимику, пантомиму. Игры на создание художественного образа, перевоплощения. Этюды по созданию художественного образа.

### ***Модуль совершенствования спортивного мастерства***

#### **1 год обучения:**

Совершенствование ранее изученных элементов историко-бытовых танцев. Народно-характерных, современных, бальных танцев. Создание этюдов историко-бытовых, народно-характерных, современных и бальных танцев.

Актерское мастерство в создании художественного образа. Упражнения и игры на мимику, пантомиму. Игры на создание художественного образа, перевоплощения. Этюды-композиции по созданию художественного образа.

#### **2 год обучения:**

Изучение народно-характерных танцев: испанский народный танец (дробь, выстукивания, переступания, движения рук «фламенко»), венгерский народный танец (чардаш), ирландский народный танец (кики, дробь, выстукивания, перескоки), восточный танец (индийский, арабский: приставные, пружинные, скрестные шаги; круговые движения, восьмерки, покачивания бедер, плеч, кистей, туловища, головы).

Изучение основных элементов современной хореографии, пластики в связках, соединениях, в сложнокоординированных вариациях.

Изучение элементов бальных (западноевропейских) танцев: вальс, танго, фокстрот.

Актерское мастерство в создании художественного образа. Упражнения и игры на мимику, пантомиму. Игры на создание художественного образа, перевоплощения, этюды, композиции по созданию художественного образа.

#### **3 год обучения:**

Совершенствование ранее изученных элементов историко-бытовых танцев. Народно-характерных, современных, бальных танцев. Создание этюдов историко-бытовых, народно-характерных, современных и бальных танцев,

Актерское мастерство в создании художественного образа. Упражнения и игры на мимику, пантомиму. Игры на создание художественного образа, перевоплощения. Этюды, композиции по созданию художественного образа, Создание мини-спектаклей.

#### **4 год обучения:**

Совершенствование ранее изученных элементов историко-бытовых танцев. Народно-характерных, современных, бальных танцев. Создание этюдов и танцевальных композиций историко-бытовых, народно-характерных, современных и бальных танцев.

Актерское мастерство в создании художественного образа. Упражнения и игры на мимику, пантомиму. Игры на создание художественного образа, перевоплощения. Этюды, композиции по созданию художественного образа. Создание мини-спектаклей.

## **7. Классификационная программа соревнований (индивидуальные и групповые упражнения, постановка классификационных программ).**

Композиционно-исполнительская подготовка включает в себя поиск элементов и соединений, работу с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности, выразительности, артистизма.

В задачи композиционно-исполнительской подготовки входит:

поиск элементов и соединений, наиболее полно отражающих индивидуальное мастерство гимнасток, раскрывающих и стимулирующих развитие физических способностей и технического мастерства;

- ✓ поиск музыки, качественно отражающей душевное богатство гимнасток, стимулирующих эмоциональное развитие и позволяющей в полной мере раскрыть их физические способности и техническое мастерство;
- ✓ составление соревновательных программ, в наибольшей мере отвечающим современным требованиям правил соревнований и индивидуальным особенностям гимнасток;
- ✓ составление спортивно-показательных программ, обогащающих как двигательный, так и выразительный арсенал гимнасток;
- ✓ совершенствование исполнительского мастерства гимнасток: техничности, амплитудности, виртуозности, выразительности и артистизма.

Композиция - это распределение элементов во времени и пространстве в соответствии с музыкой. Различают временную и пространственную композицию: временная композиция — это распределение движений во времени, т.е. последовательность элементов и соединений; пространственная композиция — это распределение элементов в пространстве, на площадке, предназначенной для выступлений. С художественных позиций в соревновательных и показательных комбинациях необходимо следовать логической схеме построения: вступление, завязка, основная часть с кульминацией, развязка, финал. Постановка композиций это достаточно длительный, творческий процесс, который делится на три этапа:

1. Предварительный (изучение регламентирующей документации, выбор и изучение музыки, подбор элементов и соединений).
2. Этап составления (существует два вида подхода: последовательное составление по частям с уточнением основных деталей и нюансов; составление схемы упражнения. с последующей доработкой).
3. Углубленное изучение и совершенствование композиций.

Особенностями постановки групповых упражнений является одновременное выступление пяти гимнасток и возможностями, которые этот факт представляют:

- ✓ большое разнообразие построений и перестроений;
- ✓ целесообразность взаимодействия гимнасток;
- ✓ разнообразие вариантов группового движения.

В художественной гимнастике в классификационной программе (индивидуальная программа) соревнований используются упражнения без предмета и с пятью предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). В групповых упражнениях гимнастки выполняют упражнения без предмета, два упражнения с предметами (с одним типом предметов. с двумя типами предметов).

***Тренировочный модуль (этап спортивной специализации)***

**1 год обучения:**

Изучение и совершенствование упражнений без предмета, со скакалкой, обручем, мячом, булавами (выполнение упражнений по элементам, соединениям, часом и целиком). Для участия в соревнованиях гимнастики данного этапа обучения в индивидуальной программе выполняют упражнения без предмета, два или три вида упражнения с предметом на выбор. В групповых упражнениях гимнастики выполняют упражнения без предмета и с одним типом предметов. Гимнастки выступают по программам III и II спортивных разрядов.

### **2 год обучения:**

Изучение и совершенствование упражнений без предмета, со скакалкой, обручем, мячом, булавами (выполнение упражнений по элементам, соединениям, частям и целиком). Для участия в соревнованиях гимнастики данного этапа обучения в индивидуальной программе выполняют упражнения без предмета, два или три вида упражнений с предметом на выбор. В групповых упражнениях гимнастики выполняют упражнения без предмета и с одним типом предметов (или два упражнения с предметами). Гимнастки выступают по программам III и II и спортивных разрядов.

### **3 год обучения:**

Изучение и совершенствование упражнений без предмета, со скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой (выполнение упражнений по элементам, соединениям, частям и целиком). Для участия в соревнованиях гимнастики данного этапа обучения в индивидуальной программе выполняют упражнения без предмета, два или три вида упражнений с предметом на выбор. В групповых упражнениях гимнастики выполняют упражнения без предмета и с одним типом предметов (или два упражнения с предметами). Гимнастки выступают по программам спортивного разряда и КМС.

### ***Модуль совершенствования спортивного мастерства***

#### **1 год обучения:**

Изучение и совершенствование упражнений со скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой (выполнение упражнений по элементам, соединениям, и целиком). Для участия в соревнованиях гимнастики данного этапа обучения в индивидуальной программе выполняют четыре вида программы с предметом (в соответствии с международной программой соревнований). В групповых упражнениях гимнастики выполняют два упражнения (с одним типом предметов, с разными типами предметов, в соответствии с международной программой соревнований). Гимнастки выступают по программе КМС.

#### **2 год обучения:**

Изучение и совершенствование упражнений со скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой (выполнение упражнений по элементам, соединениям, частям и целиком). Для участия в соревнованиях гимнастики данного этапа обучения в индивидуальной программе выполняют четыре вида программы с предметом (в соответствии с международной программой соревнований). В групповых упражнениях гимнастики выполняют два упражнения (с одним типом предметов, с разными типами предметов, в соответствии с международной программой соревнований). Гимнастки выступают по программе КМС и МС.

#### **3 год обучения:**

Изучение и совершенствование упражнений с обручем, мячом, булавами, лентой (выполнение упражнений по элементам, соединениям, частям и целиком). Для участия в соревнованиях гимнастики данного этапа обучения в индивидуальной программе выполняют четыре вида программы с предметом (в соответствии с международной программой соревнований).

соревнований). В групповых упражнениях гимнастки выполняют два упражнения (с одним типом предметов. с разными типами предметов, в соответствии с международной программой соревнований). Гимнастки выступают по программе МС.

#### **4 год обучения:**

Изучение и совершенствование упражнений с обручем, мячом, булавами, лентой (выполнение упражнений по элементам, соединениям, частям и целиком). Для участия в соревнованиях гимнастки данного этапа обучения в индивидуальной программе выполняют четыре вида программы с предметом (в соответствии с международной программой соревнований). В групповых упражнениях гимнастки выполняют два упражнения (с одним типом предметов. с разными типами предметов, в соответствии с международной программой соревнований). Гимнастки выступают по программе МС

Классификационная программа соревнований - основной вид деятельности гимнастки, т.к. с соревновательными композициями гимнастка участвует в различных соревнованиях, совершенствуя спортивное мастерство, выполняя спортивные разряды, достигая спортивных успехов. Поэтапно на каждом году обучения усложняется уровень классификационных программ по работе тела и предмета (в скорости, виртуозности, выразительности), в соответствии с международными правилами соревнований и технической подготовленностью гимнастки.

Поэтапно, на каждом году обучения изучаются и совершенствуются спортивно-показательные программы, с которыми гимнастки участвуют в различных культурно-массовых мероприятиях.

### **8. Инструкторская и судейская практика.**

В течение всего периода обучения гимнастки старших разрядов помогают педагогу на учебно-тренировочных занятиях с детьми, открытых уроках.

Гимнастки старших разрядов должны уметь:

- ✓ проводить самостоятельную разминку;
- ✓ проводить учебно-тренировочное занятие с группами начальной подготовки;
- ✓ обучать технике упражнений;
- ✓ подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять композиции для себя и младших гимнасток.

Гимнастки должны знать правила судейства соревнований (стоимость элементов, технических и артистических сбавок, основные требования к композициям). Гимнастки систематически привлекаются к организации, проведению и судейству соревнований.

### **9. Восстановительные средства и мероприятия.**

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение больших по объему и интенсивностью нагрузок, сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

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

при которых учитывается возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- ✓ рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- ✓ рациональное построение тренировочных занятий;
- ✓ постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности; разнообразие средств и методов тренировки;
- ✓ переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- ✓ чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- ✓ оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии, недельном цикле, этапах годичного цикла;
- ✓ оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- ✓ упражнения для активного отдыха и расслабления;
- ✓ дни профилактического отдыха.

Гигиенические средства восстановления:

- ✓ водные процедуры закаливающего характера;
- ✓ душ, теплые ванны;
- ✓ прогулки на свежем воздухе;
- ✓ рациональные режимы дня, сна, питания;
- ✓ витаминизация;
- ✓ тренировки в благоприятное время суток.

Психологические-средства восстановления:

- ✓ создание положительного эмоционального фона на тренировке;
- ✓ переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- ✓ внушение, самовнушение; психорегулирующая тренировка.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- ✓ душ теплый (успокаивающий, контрастный, вибрационный);
- ✓ ванны (хвойные, солевые);
- ✓ бани (1-2 раза в неделю, исключая соревновательные микроциклы);
- ✓ ультрафиолетовое облучение;
- ✓ аэризация, кислородотерапия;
- ✓ свободное плавание в бассейне;
- ✓ массаж.

Большое значение для восстановительной работы имеет релаксация как система расслабляющих упражнений, которые помогут снять эмоциональное напряжение после стрессовых ситуаций, настроить ребенка на предстоящую работу, научить его саморегуляции.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса.

## **10. Врачебный и медицинский контроль.**

Врачебный контроль направлен на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

Врач осуществляет контроль за здоровьем обучающихся, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

*В задачи медицинского обеспечения входят:*

- ✓ диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям художественной гимнастикой, оценка его перспективности, функционального состояния;
- ✓ контроль переносимости нагрузок в занятие;
- ✓ оценка адекватности средств и методов в процессе учебно-тренировочных занятий; санитарно-гигиенический контроль;
- ✓ профилактика травм и заболеваний;
- ✓ оказание первой доврачебной помощи.

Медицинский контроль осуществляется врачебно-физкультурным диспансером, врачом Дворца детского творчества, тренерами и родителями. Проводятся начальные обследования, углубленное и этапное обследование, а также врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий, сборов и соревнований. Один раз в год проводится углубленное обследование. Повторное обследование проводится до начала и по окончании учебно-тренировочных сборов, перед соревнованиями.

Самоконтроль обучающихся это система наблюдений за своим здоровьем. переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, физической, технической и психологической подготовленностью. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при медицинском обследовании. При самоконтроле совершенствуются личностные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, развивается способность анализировать сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и должен вестись не только на всех этапах спортивной тренировки, но и на отдыхе.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмма, химический состав крови и т.д.) в динамике их развития, с учетом педагогических наблюдений тренера, родителей, данных самоконтроля обучающихся в сопоставлении со спортивными результатами на тренировках и соревнованиях.

Все поступающие на занятия художественной гимнастикой предоставляют справку от врача о допуске к занятиям.

### ***11. Контрольно-переводные нормативы, открытые занятия.***

В системе подготовки спортсменов текущий контроль имеет четко определенную цель, методы, содержание и формы организации. Он рассматривается как структурная подсистема управления тренировочным процессом в целом.

*Содержание текущего контроля включает:*

- ✓ учет соревновательной деятельности;
- ✓ учет объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- ✓ оценку спортсменов по параметрам физической, функциональной и психологической подготовленности на основе выделения наиболее информативных их критериев.

В целях объективного определения перспективности гимнасток и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно регулярно (минимум один раз в год) проводить комплексное обследование.

*Программа комплексного обследования включает в себя все виды подготовки:*

- ✓ оценка морфотипических внешних данных;
- ✓ оценка физической подготовленности;

- ✓ оценка технической подготовленности;
- ✓ оценка композиционно-исполнительской подготовленности.

Проводить комплексное обследование необходимо проводить на всех этапах тренировок. Осуществлять оценку должны квалифицированные, опытные специалисты. Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую систему оценки для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива. (Приложение 3)

Открытые уроки в группах тренировочного модуля и спортивного совершенствования проводятся регулярно, минимум два раза в год согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий.

Открытые уроки проводятся по следующим дисциплинам: общей и специальной физической подготовке, предметной подготовке, хореографии, танцевальной подготовке.

В открытых уроках принимают участие обучающиеся в группах, педагоги отделения и другие специалисты, руководители, родители.

## **12. Соревнования, показательные выступления, учебно-тренировочные сборы.**

Соревнования по художественной гимнастике в группах тренировочного модуля и спортивного совершенствования проводятся согласно календарному плану. Соревнования проводятся по международным правилам соревнований и Единой Всероссийской классификации.

В тренировочном модуле (этапе спортивной специализации) гимнастки участвуют в соревнованиях различного уровня (учрежденческого, городского, регионального, межрегионального, всероссийского, международного). Гимнастки выступают по программе, начиная с юношеского разряда, далее по III, II, I спортивным разрядам и КМС. Участвуя в соревнованиях, гимнастки могут выполнить данные спортивные разряды, совершенствуя спортивное мастерство.

В модуле спортивного совершенствования гимнастки участвуют в соревнованиях различного уровня (учрежденческого, городского, регионального, межрегионального, всероссийского, международного). Гимнастки выступают по программе КМС и МС. Участвуя в соревнованиях, гимнастки могут выполнить данные спортивные разряды, совершенствуя спортивное мастерство.

Международные правила соревнований и Единая Всероссийская классификация изменяются каждые четыре года (Олимпийский цикл).

Поэтапно, на каждом году обучения гимнастки участвуют в показательных выступлениях согласно календарному плану спортивно-массовых, культурно-массовых мероприятий.

В тренировочном модуле и в модуле спортивного совершенствования гимнастки участвуют в учебно-тренировочных сборах согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий по художественной гимнастике по дисциплинам: общей и специальной физической подготовке, предметной подготовке, хореографии, танцевальной подготовке. Гимнастки участвуют в учебно-тренировочных сборах различного уровня (учрежденческого, городского, регионального, межрегионального, всероссийского, международного). Для одаренных гимнасток проводятся дополнительные учебно-тренировочные сборы регионального, межрегионального, всероссийского, международного уровня по индивидуальному плану, персональному вызову.

Участие в учебно-тренировочных сборах и поездки в летние оздоровительные лагеря оказывают большое влияние на спортивное совершенствование гимнасток, укрепление здоровья и решает воспитательные задачи.

### **Методическое обеспечение программы. Условия реализации программы.**

#### **1. Материально-технические условия для занятий художественной гимнастикой (основное оборудование, экипировка, инвентарь):**

- ✓ спортивный зал с гимнастическими коврами (помещение обеспечивается тепло- и электроснабжением в пределах общего режима здания, имеет вентиляцию, отвечает акустическим требованиям для работы с ТСО);
- ✓ кабинет для педагогов с местом для хранения аппаратуры, фонограмм. документации и других предметов, и средств обучения, необходимых в работе;
- ✓ спортивная форма (шорты и футболка, белые носки, гимнастические тапочки, купальник для выступлений);
- ✓ гимнастические предметы (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента);
- ✓ дополнительное оборудование и инвентарь (гимнастические скамейки. шведские стенки, резиновые жгуты. утяжелители, магнитофоны, USB-флеш-накопители, CD диски);
- ✓ контрольно-измерительные и информационные средства (видеокамера, видеотехника для просмотра записей и изображений).

#### Музыка для художественной гимнастики:

- ✓ классическая музыка;
- ✓ классическая музыка в современной обработке;
- ✓ народная музыка; – современная музыка;
- ✓ музыка из мультфильмов, кинофильмов, мюзиклов, спектаклей.

#### **2.Кадровые условия:**

- ✓ программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим спортивный разряд по художественной гимнастике;
- ✓ для осуществления контроля за микроклиматом в коллективе привлекается педагог-психолог.

## Список литературы

1. Антропова, Л.В. Развитие выразительности в процессе обучения хореографическому искусству // Образование и общество. - 2011. - №4. - С.121-124.
2. Винер, И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике / И.А. Винер: Автореф. дис. канд. пед. наук. – СПб., 2003. – 20 с.
3. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая юдготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике: Учеб.пособие. -М.: Всерос.фед.худ.гим., 2001.-50 с.
4. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебн. Пособие /ВФХГ, СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. - М., 2007. -76 с.
5. Карпенко Л.А. «Теория и методика обучения упражнениям с предметами в художественной гимнастике». – учебно-методического пособие. – Белгород: ЛитКараВан, – 2011, – 100 с.
6. Плешкань А.В. Актуальные проблемы современной системы подготовки в художественной гимнастике: учеб. пособие / А.В. Плешкань. – Краснодар, 2010. – 87 с.
7. Л.А.Карпенко Избранное из новейших исследований по художественной гимнастике. Белгород, 2008г.
8. Паршина Н.В. Методы психолого-педагогической диагностики –Рязань, 2011 г.
9. Плеханова, М.Э. Эстетические аспекты в спортивно-техническое мастерство в сложно-координационных видах спорта/ М.Э. Плеханова. – М.: ВНИИФКиС, 2006. -168 с.
10. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет: Методическая разработка для тренера. – М.:2001. -39 с.
11. Карпенко Л.А.Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: методические рекомендации. –Ленинград 1999 –25 с.
12. Сосина, В.Ю. Хореография в гимнастике: Учеб. Пособие для студентов вузов/ В.Ю.Сосина. – Олимп. л-ра., 2009. – 135 с. – Библиогр.: С. 134–135.
13. Терехина, Р.Н., Винер И.А., Першина Н.К. Медико-биологическое сопровождение в системе интегральной подготовки гимнасток высокого класса // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта». – 3(49). -2009. – С. 82–86
14. Художественная гимнастика: учебник для тренеров, преподавателей и студентов ин-тов физ. культ. / под ред. Л.А. Карпенко. – М., 2003. – 381 с.
15. Шишковска М. Оценка компонентов исполнительского мастерства в художественной гимнастике: Автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Шишковска Мария; ФГОУ НГУ им. П.Ф. Лесгафта – Санкт-Петербург, 2011. – 26 с.

### Литература для учащихся и родителей:

1. Пучкова Г.И. Рязанская феерия / Галина Пучкова. - Рязань: Ситников, 2008. - 79 с.,
2. Пучкова, Г.И. Из жизни тренера: документальное издание / Г.И. Пучкова.- Рязань : Издатель Ситников, 2011.- 104 с.
3. Пучкова Г.И. Первые. - Рязань: Ситников, 2013г.

### Электронные ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации. Режим доступа:  
<http://www.minsport.gov.ru>;
2. Всероссийская Федерация Художественной гимнастики. Режим доступа:  
<http://www.vfgr.ru>;
3. Управление по физической культуре и массовому спорту администрации города Рязани. Режим доступа: <http://www.ryazansport.ru>;
4. Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация содействия развитию художественной гимнастики и каратэ «РУСЬ» Режим доступа:<http://www.одсоо-русь.рф>;

**Календарный учебный график  
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
художественная гимнастика «Совершенствование»  
на 2023-2024 учебный год**

1. Продолжительность учебного года по программе с 11 сентября 2023 года по 31 мая 2024 года.

Этапы образовательного процесса		1 модуль		
		1 год	2 год	3 год
Продолжительность учебного года		36 недель		
Продолжительность учебной недели		6 дней согласно расписанию каждой группы		
Количество учебных дней		144 дня	144 дня	144 дня
Продолжительность учебных периодов		11.09.2023 – 31.12.2023	11.09.2023 – 31.12.2023	11.09.2023 – 31.12.2023
		09.01.2024-31.05.2024	09.01.2024-31.05.2024	09.01.2024-31.05.2024
Возраст детей		10-11 лет	11-12 лет	12-13лет
Продолжительность занятия		2,5 часа	2,5 часа	2,5 часа
Режим занятий		4 раза в неделю	4 раза в неделю	4 раза в неделю
Годовая учебная нагрузка		360 часов	360 часов	360 часов
Аттестация	Промежуточная	апрель-май 2024 года	апрель-май 2024 года	-
	Итоговая	-	-	апрель-май 2024 года

Этапы образовательного процесса		2 модуль			
		1 год	2 год	3 год	4 год
Продолжительность учебного года		36 недель			
Продолжительность учебной недели		6 дней согласно расписанию каждой группы			
Количество учебных дней		144 дня	144 дня	144 дня	144 дня
Продолжительность учебных периодов		11.09.2023 - 31.12.2023	11.09.2023 – 31.12.2023	11.09.2023 – 31.12.2023	11.09.2023 – 31.12.2023
		09.01.2024-31.05.2024	09.01.2024-31.05.2024	09.01.2024-31.05.2024	09.01.2024-31.05.2024
Возраст детей		13-14 лет	14-15 лет	15-16 лет	16-17 лет
Продолжительность занятия		2,5 часа	2,5 часа	2,5 часа	2,5 часа
Режим занятий		4 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю

Годовая учебная нагрузка		360 часов	360 часов	360 часов	360 часов
Аттестация	Промежуточная	апрель-май 2024 года	апрель-май 2024 года	апрель-май 2024 года	
	Итоговая	-			апрель-май 2024 года

## Приложение 2

### Техника безопасности.

Учащиеся должны соблюдать следующие нормы поведения:

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

### При проведении занятий:

- занимающиеся должны знать правила пожарной безопасности.
- занимающиеся должны выполнять все требования и команды педагога.
- занимающимся запрещается выполнять различные физические и технические действия без указания на это педагога.
- без разрешения педагога занимающиеся не имеют право самостоятельно выходить из спортивного зала.
- занимающиеся должны уважать своих товарищей по секции и умышленно не причинять им моральных и физических травм.

- занимающиеся при выполнении парных физических и технических действий должны быть внимательными к своему товарищу, а также к самому себе с целью избежания физических травм.

- при выполнении упражнений в группе соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновения даже в случае неправильного выполнения упражнения (падение, остановка, возврат в исходное положение и т.п.) любым из членов группы.

- запрещается кричать и громко разговаривать.

- запрещается отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки.

- При несчастном случае, получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом тренеру или любому находящемуся в зале преподавателю для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи.

#### **При возникновении чрезвычайной ситуации:**

- Учащиеся должны выполнять все указания педагога, а при невозможности получения таких указаний следовать указаниям старшего группы или другого ответственного лица.

- При невозможности получения указаний от ответственных лиц, каждый занимающийся должен самостоятельно или с группой лиц принять все возможные меры и усилия с целью сохранения своей жизни и здоровья.

#### **Окончание занятий.**

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

#### **Родителям.**

- родители или другие лица не должны приводить ребёнка задолго до начала занятий и тем более не оставлять его одного в холле школы.

- просьба доводить ребёнка непосредственно до входа в спортивный комплекс или школу.

- не разрешается приводить ребёнка на занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях.

- в случае травм и физических заболеваний заблаговременно предупредить педагога о причине невозможности посещения занятий. После предоставить медицинскую справку с указанием диагноза и разрешением к посещению занятий.

- при получении ребёнком травмы непосредственно до, во время или после занятий, после осмотра тренера и медсестры, в случае необходимости будет вызвана скорая медицинская помощь, о чём немедленно будут оповещены родители учащегося. В случае отказа от медицинской помощи, родитель должен написать записку об отказе.

- если в дальнейшем профессиональная медицинская помощь понадобилась, необходимо срочно оповестить об этом тренера. После выздоровления необходимо предоставить справку с диагнозом из травмпункта, а также справку с разрешением врача посещать занятия. Большая просьба к родителям, периодически сообщать тренеру о состоянии ребёнка.

Оценочные материалы

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ В ТРЕНИРОВОЧНОГО МОДУЛЯ**

Оценка нормативов проводится по 5-балльной системе:

- 5 баллов — выполнение упражнения без ошибок;
- 4 балла — выполнение упражнения с незначительными ошибками; 3 балла — выполнение упражнения с ошибками;
- 2 балла — выполнение упражнения со значительным количеством ошибок.
- 1 балл — неправильное выполнение упражнения.

Уровни общей физической, специальной и технической подготовки:

- 5 баллов — высокий уровень;
- 4 балла — выше среднего уровня;
- 3 балла — средний уровень;
- 2 балла — ниже среднего уровня;
- 1 балл — низкий уровень.

ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО	НОРМАТИВ
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов.	Шпагат с опоры высотой 40см. с наклоном туловища назад (с правой, левой ноги).
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов.	Поперечный шпагат.
гибкость: подвижность позвоночника.	Мост на коленях. Исходное положение (и.п.): стойка на коленях. 1 - прогнуться назад с захватом рук за пятки; 2,3 - фиксация положения; 4 – и.п.
	Мост. И.п.: основная стойка. - наклон туловища назад с захватом ног руками: 2-7 — фиксация положения; 8 — и.п.
Силовые способности: сила мышц пресса.	И.п.: лежа на спине. 1 — сед углом; 2-7 — фиксация положения; 8 — И.п.
Силовые способности: сила мышц спины.	И.п.: лежа на животе. 1 — наклон туловища назад, руки вверх; 2-7 — фиксация положения; 8 —и.п.

Скоростно-силовые способности.	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед. 5 баллов — 15 раз; 4 балла — 10 раз; 3 балла — 5 раз; 2 балла — 1-3 раза; 1 балл — упражнение не выполнено.
Координационные способности: статическое равновесие.	Равновесие арабеск: на всей стопе (правой, левой ногой, максимальная фиксация 20 сек.); на полупальцах (правой, левой ногой, максимальная фиксация 10 сек.).
	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, в кольцо с помощью рук: на всей стопе (правой, левой ногой, максимальная фиксация 20 сек.); на полупальцах (правой, левой ногой, максимальная фиксация 10 сек.).

### **НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУПП ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО МОДУЛЯ (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Оценка нормативов проводится по 5-балльной системе:

- 5 баллов — выполнение упражнения без ошибок;
- 4 балла — выполнение упражнения с незначительными ошибками;
- 3 балла — выполнение упражнения с ошибками;
- 2 балла — выполнение упражнения со значительным количеством ошибок. 1 балл — неправильное выполнение упражнения.

Уровни общей физической, специальной и технической подготовки:

- 5 баллов — высокий уровень;
- 4 балла — выше среднего уровня;
- 3 балла — средний уровень;
- 2 балла — ниже среднего уровня;
- 1 балл — низкий уровень.

ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО	НОРМАТИВ
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 50см. с наклоном туловища назад (с правой, левой ноги).
Гибкость: подвижность	Поперечный шпагат с опоры 50см. с наклоном

тазобедренных суставов	туловища вперед (с правой, левой ноги).
Гибкость: подвижность позвоночника	Мост на коленях. Исходное положение (и.п.): стойка на коленях. 1 - прогнуться назад с захватом рук за пятки; 2,3 - фиксация положения; 4 – и.п.
	Мост. И.п.: основная стойка. I - наклон туловища назад с захватом ног руками; 2-7 — фиксация положения; 8— и.п.
Силовые способности: сила мышц пресса	И.п.: лежа на спине. 1 — сед углом; 2-9 — фиксация положения; 10—и.п.
Силовые способности: сила мышц спины	И.п.: лежа на животе. 1 — наклон туловища назад, руки вверх; 2-9 — фиксация положения, 10 — и.п.
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед. 5 баллов — 20 раз; 4 балла — 15 раз; 3 балла 10 раз; 2 балла — 5 раз; 1 балл — менее 5 раз.
Координационные статическое способности: равновесие	Равновесие арабеск: на всей стопе (правой, левой ногой, максимальная фиксация 25 сек.); на полупальцах (правой, левой ногой, максимальная фиксация 15 сек.)
	Равновесие в шпагат вперед, в сторону. в кольцо с помощью рук: на всей стопе (правой, левой ногой, максимальная фиксация 25 сек.); на полупальцах (правой, левой ногой, максимальная фиксация 15 сек.)
Техническая подготовка с предметами	
Скакалка	Эшапе (одиночные в различных вариациях). Базовые броски (с вращением вперед, назад, в лицевой плоскости).

Обруч	Вращения (на кисти, различных частях тела). Вертушки (вокруг кисти, различных частях тела). Перекаты (по полу, различным частям тела). Базовые броски (жесткого хвата, с вращением обруча вокруг своей оси, в горизонтальной, в наклонной плоскости, с вращением вперед, назад, в лицевой плоскости).
Мяч	Балансы, восьмерки, отбивы (в различных вариациях). Перекаты по телу (минимум 2 сегмента тела в различных вариациях). Базовые броски.

### **НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУПП ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО МОДУЛЯ (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Оценка нормативов проводится по 5-балльной системе:

5 баллов — выполнение упражнения без ошибок;

4 балла — выполнение упражнения с незначительными ошибками;

3 балла — выполнение упражнения с ошибками;

2 балла — выполнение упражнения со значительным количеством ошибок. 1

балл — неправильное выполнение упражнения.

Уровни общей физической, специальной и технической подготовки:

5 баллов — высокий уровень;

4 балла — выше среднего уровня;

3 балла — средний уровень;

2 балла — ниже среднего уровня;

1 балл — низкий уровень.

ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО	НОРМАТИВ
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 50см. с наклоном туловища назад (с правой, левой ноги).
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат с опоры 50 см. с наклоном туловища вперед (с правой, левой ноги).
Гибкость: подвижность позвоночника	Мост на коленях. Исходное положение (и.п.): стойка на коленях. 1 - прогнуться назад с захватом рук за пятки; 2,3 - фиксация положения; 4 – и.п.

		<p>Мост.</p> <p>И.п.: основная стойка.</p> <p>1 - наклон туловища назад с захватом ног руками; 2-7 — фиксация положения; 8 — и.п..</p>
Силовые способности: мышца пресса	сила	<p>И.п.: лежа на спине.</p> <p>1— сед углом; 2-9 — фиксация положения; 10— и.п.</p>
Силовые способности: мышца спины	сила	<p>И.п.: лежа на животе.</p> <p>1 — наклон туловища назад, руки вверх; 2-9 — фиксация положения; 10— и.п.</p>
Скоростно-силовые способности		<p>Прыжки с двойным вращением скакалки вперед.</p> <p>5 баллов — 20 раз; 4 балла — 15 раз;</p>
		<p>3 балла — 10 раз; 2 балла — 5 раз; 1 балл — менее 5 раз.</p>
Координационные статическое способности: равновесие		<p>Равновесие арабеск, аттитюд: на всей стопе (правой, левой ногой, максимальная фиксация 25 сек.); на полупальцах (правой, левой ногой, максимальная фиксация 15 сек.)</p>
		<p>Равновесие в шпагат вперед, в сторону. в кольцо с помощью рук: на всей стопе (правой, левой ногой, максимальная фиксация 25 сек.); на полупальцах (правой, левой ногой, максимальная фиксация 15 сек.) Равновесие в низком переднем шпагате (на всей стопе: правой, левой ногой, максимальной фиксацией 10 сек.).</p>
Техническая подготовка с предметами		
Скакалка		<p>Эшапе (одиночные в различных вариациях).</p> <p>Базовые броски (с вращением вперед, назад, в лицевой плоскости).</p>
Обруч		<p>Вращения (на кисти, различных частях тела).</p> <p>Вертушки (вокруг кисти, различных частях тела).</p> <p>Перекаты (по полу, различным частям тела).</p> <p>Базовые броски (жесткого хвата, с вращением обруча вокруг своей оси, в горизонтальной, в наклонной плоскости, с вращением вперед, назад, в лицевой плоскости).</p>

Мяч	Балансы, восьмерки, отбивы (в различных вариациях). Перекаты по телу (минимум 2 сегмента тела в различных вариациях). Базовые броски.
Булавы	Мельницы, асимметрии в различных вариациях. Базовые переброски (одной, двух булавы; с вращением к себе, от себя, асимметричные). Базовые броски (одной булавы, вертикальные, горизонтальные).

### **НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУПП ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО МОДУЛЯ (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Оценка нормативов проводится по 5-балльной системе:

- 5 баллов — выполнение упражнения без ошибок;
- 4 балла — выполнение упражнения с незначительными ошибками;
- 3 балла — выполнение упражнения с ошибками;
- 2 балла — выполнение упражнения со значительным количеством ошибок.
- 1 балл — неправильное выполнение упражнения.

Уровни общей физической, специальной и технической подготовки:

- 5 баллов — высокий уровень;
- 4 балла — выше среднего уровня;
- 3 балла — средний уровень;
- 2 балла — ниже среднего уровня;
- 1 балл — низкий уровень.

<b>ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО</b>	<b>НОРМАТИВ</b>
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 50см. с наклоном туловища назад (с правой, левой ноги). Шпагат с двойной опоры (с правой, левой ноги).
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат с опоры 50 см. с наклоном туловища вперед (с правой, левой ноги). Поперечный шпагат с двойной опоры.
Гибкость: подвижность	Наклон туловища назад с захватом рук за ноги Исходное положение (и.п.): лежа на животе. 1 - прогнуться назад с захватом рук за ноги; 2-9 - фиксация положения; 10 - И.П.

позвоночника	Мост. И.п.: основная стойка. 1 - наклон туловища назад с захватом ног руками; 2-9 — фиксация положения; 10 — и.п.
Силовые способности: сила мышц пресса	И.п.: лежа на спине. 1 — сед углом; 2-9 — фиксация положения; 10— и.п.
Силовые способности: сила мышц спины	И.п.: лежа на животе. 1 — наклон туловища назад, руки вверх; 2-9 — фиксация положения; 10 — и.п.
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед. 5 баллов — 25 раз; 4 балла — 20 раз; 3 балла— 15 раз; 2 балла— 10 раз; 1 балл — менее 10 раз.
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие арабеск, апитюд: на всей стопе (правой, левой ногой, максимальная фиксация 30 сек.); на полупальцах (правой, левой ногой, максимальная фиксация 20 сек.)
	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, в кольцо с помощью рук:

	на всей стопе (правой, левой ногой, максимальная фиксация 30 сек.); на полупальцах (правой, левой ногой, максимальная фиксация 20 сек.) Равновесие в низком переднем шпагате: на всей стопе, правой левой ногой, максимальной фиксацией 15 сек.; на полупальцах (правой, левой ногой, максимальная фиксация 10 сек.).
--	---

Техническая подготовка с предметами

Скакалка	Эшале (с двойным и более вращением конца скакалки в различных вариациях). Базовые броски (с вращением вперед, назад, в лицевой плоскости). Броски и ловли без помощи кистей рук, зрительного контроля.
----------	--

Обруч	Вращения, вертушки, перекаты без помощи кистей рук. зрительного контроля, с вращением тела. Базовые броски (жесткого хвата, с вращением обруча вокруг своей оси, в горизонтальной, в наклонной плоскости. с вращением вперед, назад, в лицевой плоскости). Броски и ловли без помощи кистей рук, зрительного контроля.
Мяч	Отбивы, перекаты по телу без помощи кистей рук. зрительного контроля, с вращением тела. Базовые броски. Броски и ловли без помощи кистей рук, зрительного контроля.
Булавы	Мельницы, асимметрии в различных вариациях. Базовые переброски (одной, двух булав; с вращением к себе, от себя, асимметричные), Базовые броски (одной булавы, вертикальные. горизонтальные; двух булав, с помощью второй булавы. асимметричные).
Лента.	Входы в рисунок ленты (правой, левой рукой). Спирали, змейки (правой, левой рукой в различных вариациях). Эшапе (правой, левой рукой; к себе, от себя в лицевой плоскости). Базовый бросок (правой, левой рукой).

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ,  
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУПП ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ  
МОДУЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО	НОРМАТИВ
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 60см. с наклоном туловища назад (с правой, левой ноги). Шпагат с двойной опоры (с правой, левой ноги).
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат с опоры 60 см. с наклоном туловища вперед (с правой, левой ноги). Поперечный шпагат с двойной опоры.
Гибкость подвижность позвоночника	Наклон туловища назад с захватом рук за ноги Исходное положение (и.п.): лежа на животе. 1 - прогнуться назад с захватом рук за ноги; 2-9 - фиксация положения; 10 - и.п.

	<p>Перекат на грудь, И.п.: лежа на животе. 1 — перекат на грудь, стопы к полу; 2-9 — фиксация положения; 10— и.п.</p>
Силловые способности: сила мышц пресса	<p>И.п.: лежа на спине. 1— сед углом; 2-9 — фиксация положения; 10—и п</p>
Силловые способности: сила мышц спины	<p>И.п.: лежа на животе. 1— наклон туловища назад, руки вверх; 2-9 — фиксация положения; 10 — и.п.</p>
Скоростно-силловые способности	<p>Прыжки с двойным вращением скакалки вперед. 5 баллов — 30 раз; 4 балла — 25 раз; 3 балла — 20 раз; 2 балла — 15 раз; 1 балл — менее 15раз.</p>
Координационные способности: статическое равновесие	<p>Равновесие арабеск, аттитюд: на всей стопе (правой, левой ногой, максимальная фиксация 40 сек.); на полупальцах (правой, левой ногой, максимальная фиксация 25 сек.)</p>
	<p>Равновесие в шпагат вперед, в сторону, в кольцо с помощью рук. на всей стопе (правой, левой ногой, максимальная фиксация 30 сек.); на полупальцах (правой, левой ногой, максимальная фиксация 20 сек.)</p>
	<p>Равновесие в низком переднем шпагате: на всей стопе, правой левой ногой, максимальной фиксацией 15 сек.; на полупальцах (правой, левой ногой, максимальная фиксация 10 сек.).</p>
Техническая подготовка с предметами	
Скакалка	<p>Эшапе (с двойным и более вращением конца скакалки в различных вариациях). Базовые броски (с вращением вперед, назад, в лицевой плоскости). Броски и ловли без помощи кистей рук, зрительного контроля, с вращением тела.</p>

Обруч	Вращения, вертушки, перекаты без помощи кистей рук. зрительного контроля, с вращением тела, Базовые броски (жесткого хвата, с вращением обруча вокруг своей оси, в горизонтальной, в наклонной плоскости. с вращением вперед, назад, в лицевой плоскости). Броски и ловли без помощи кистей рук, зрительного контроля, с вращением тела.
Мяч	Отбивы, перекаты по телу без помощи кистей рук. зрительного контроля, с вращением тела. Базовые броски. Броски и ловли без помощи кистей рук, зрительного контроля, с вращением тела.
Булавы	Мельницы, асимметрии в различных вариациях. Базовые переброски (одной, двух булав; с вращением к себе, от себя, асимметричные). Базовые броски (одной булавы, вертикальные, горизонтальные; двух булав, с помощью второй булавы. асимметричные, каскадные).
Лента.	Входы в рисунок ленты (правой, левой рукой). Спирали, змейки (правой, левой рукой в различных вариациях). Эшапе (правой, левой рукой; к себе, от себя в лицевой плоскости). Базовый бросок (правой, левой рукой). Бросок «Бумеранг».
Обмены различными предметами (программа групповых упражнений).	Базовые обмены (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента)

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУПП ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ МОДУЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО	НОРМАТИВ
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 70см. с наклоном туловища назад (с правой, левой ноги). Шпагат с двойной опоры (с правой, левой ноги).
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат с опоры 70 см. с наклоном туловища вперед (с правой, левой ноги). Поперечный шпагат с двойной опоры.

Гибкость: подвижность позвоночника		Наклон туловища назад с захватом рук за ноги Исходное положение (ил.): лежа на животе. 1 - прогнуться назад с захватом рук за ноги; 2-9 - фиксация положения; 10 – и.п.
		Перекат на грудь. И.п.: лежа на животе. 1— перекал на грудь, стопы к полу; 2-9 — фиксация положения; 10 — и.п.
Силовые способности: сила мышц пресса	сила	И.п.: лежа на спине. 1- сед углом («щучка», максимальное количество повторений за 10 сек.)
Силовые способности: сила мышц спины	сила	И.п.: лежа на животе. 1- «лодочка», руки вверх; 2-19 — фиксация положения: 20 — и.п.
Скоростно-силовые способности		Прыжки с двойным вращением скакалки вперед. 5 баллов — 40 раз; 4 балла — 35 раз; 3 балла — 30 раз; 2 балла — 25 раз; 1 балл — менее 25 раз.
Координационные способности: статическое равновесие		Равновесие арабеск, аттитюд: турлян на всей стопе (правой, левой ногой, 360° на полупальцах (правой, левой ногой, максимальная фиксация 30 сек.)
		Равновесие в шпагат вперед, в сторону, в кольцо с помощью рук: турлян на всей стопе (правой, левой ногой, 360°); на полупальцах (правой, левой ногой, максимальная фиксация 25 сек.)
		Равновесие в низком переднем шпагате: турлян на всей стопе, правой левой ногой, 360°; на полупальцах (правой, левой ногой, максимальная фиксация 20 сек.).
Техническая подготовка с предметами		
Скакалка		Эшапе (с двойным и более вращением конца скакалки в различных вариациях с ловлей свободного конца скакалки без зрительного контроля, без помощи кистей рук. во вращении).

	<p>Базовые броски (с вращением вперед, назад, в лицевой плоскости).</p> <p>Броски и ловли без помощи кистей рук, зрительного контроля, с вращением тела.</p>
Обруч	<p>Вращения, вертушки, перекаты без помощи кистей рук. зрительного контроля, с вращением тела. Базовые броски (жесткого хвата, с вращением обруча вокруг своей оси, в горизонтальной, в наклонной плоскости. с вращением вперед, назад, в лицевой плоскости).</p> <p>Броски и ловли без помощи кистей рук, зрительного контроля, с вращением тела, броски-отталкивания.</p>
Мяч	<p>Отбивы, перекаты по телу без помощи кистей рук. зрительного контроля, с вращением тела.</p> <p>Базовые броски.</p> <p>Броски и ловли без помощи кистей рук, зрительного контроля, с вращением тела, броски-отталкивания.</p>
Булавы	<p>Мельницы, асимметрии в различных вариациях.</p> <p>Базовые переброски (одной, двух булав; с вращением к себе, от себя, асимметричные).</p> <p>Манипуляции булавами в различных вариациях (перекаты, соскальзывания, вращения в опоре на теле).</p> <p>Базовые броски (одной булавы, вертикальные. горизонтальные; двух булав, с помощью второй булавы. асимметричные, каскадные). Броски и ловли без помощи кистей рук, зрительного контроля, с вращением тела.</p>
Лента.	<p>Входы в рисунок ленты (правой, левой рукой).</p> <p>Спирали, змейки (правой, левой рукой в различных вариациях).</p> <p>Эшапе (правой, левой рукой; к себе, от себя в лицевой плоскости, без зрительного контроля, во вращении)</p> <p>.Базовый бросок (правой, левой рукой).</p> <p>Бросок «Бумеранг».</p>
Обмены предметами различными групповых (программа упражнений).	<p>Базовые обмены (скакалка, обруч, мяч, булавы, лент га).</p>

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУПП ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ МОДУЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО	НОРМАТИВ
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 70см. с наклоном туловища назад (с правой, левой ноги).

		Шпагат с двойной опоры (с правой, левой ноги).
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов		Поперечный шпагат с опоры 70 см. с наклоном туловища вперед (с правой, левой ноги). Поперечный шпагат с двойной опоры.
Гибкость: подвижность позвоночника		Наклон туловища назад с захватом рук за ноги. Исходное положение (ил.): лежа на животе. 1 - прогнуться назад с захватом рук за ноги; 2-9 - фиксация положения; 10 – и.п.
		Затяжка, лежа на полу. И.п.: лежа на животе. 1 — взять ногу руками; 2-9 — положение лежа на груди с ногами в продольный шпагат; 10— и.п,
Силовые способности: мышц пресса	сила	И.п.: лежа на спине. 1-сед углом («щучка», максимальное количество повторений за 15 сек.)
Силовые способности: мышц спины	сила	И.п.: лежа на животе. 1— «лодочка», руки вверх; 2-29 — фиксация положения: 30 — и.п..
Скоростно-силовые способности		Прыжки с двойным вращением скакалки вперед. 5 баллов — 50 раз; 4 балла — 45 раз; 3 балла — 40 раз; 2 балла — 35 раз; 1 балл — менее 35 раз.
Координационные способности: статическое равновесие		Равновесие арабеск, аттитюд: Турлян на всей стопе (правой, левой ногой, 720°) на полупальцах (правой, левой ногой, максимальная фиксация 35 сек.)
		Равновесие в шпагат вперед, в сторону, в кольцо с помощью рук: турлян на всей стопе (правой, левой ногой, 720°); на полупальцах (правой, левой ногой, максимальная фиксация 30 сек.) Равновесие в низком переднем шпагате: турлян на всей стопе, правой левой ногой, = 720°); на полупальцах (правой, левой ногой, максимальная фиксация 25 сек.).
Техническая подготовка с предметами		

Скакалка	Эшапе (с двойным и более вращением конца скакалки в различных вариациях с ловлей свободного конца скакалки без зрительного контроля, без помощи кистей	
	рук, во вращении). Базовые броски (с вращением вперед, назад, в лицевой плоскости). Броски и ловли без помощи кистей рук, зрительного контроля, с вращением тела.	Н
Обруч	Вращения, вертушки, перекаты без помощи кистей рук. зрительного контроля, с вращением тела. вазовые броски (жесткого хвата, с вращением обруча вокруг своей оси, в горизонтальной, в наклонной плоскости. с вращением вперед, назад, в лицевой плоскости). Броски и ловли без помощи кистей рук, зрительного контроля, с вращением тела, броски-отталкивания.	ОР М А Т И В Ы О Б Щ
Мяч	Отбивы, перекаты по телу без помощи кистей к. зрительного контроля, с вращением тела. Базовые броски. Броски и ловли без помощи кистей рук, зрительного контроля, с вращением тела, броски-отталкивания.	Е Й Ф И З
Булавы	Мельницы. асимметрии в различных вариациях. Базовые переброски (одной, двух булав; с вращением к себе, от себя, асимметричные). Жонглирования (двумя булавами). Манипуляции булавами в различных вариациях (перекаты, соскальзывания, вращения в опоре на теле). Базовые броски (одной булавы, вертикальные. горизонтальные; двух булав, с помощью второй булавы. асимметричные, каскадные). Броски и ловли без помощи кистей рук, зрительного контроля, с вращением тела.	И Ч Е С К О Й, С П Е Ц И
Лента.	Входы в рисунок ленты (правой, левой рукой). Спирали, змейки (правой, левой рукой в различных вариациях). Эшапе (правой, левой рукой; к себе, от себя в лицевой плоскости, без зрительного контроля, во вращении). Базовый бросок (правой, левой рукой). Бросок «Бумеранг». Броски и ловли без помощи кистей рук, зрительного контроля, с вращением тела.	А Л Ь Н О Й Ф И З И Ч Е
Обмены различными предметами (программа групповых упражнений).	Базовые обмены (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).	С К О Й,

**ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУПП ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ  
МОДУЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО	НОРМАТИВ
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 70см. с наклоном туловища назад (с правой, левой ноги). Шпагат с двойной опоры (с правой, левой ноги).
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат с опоры 70 см. с наклоном туловища вперед (с правой, левой ноги). Поперечный шпагат с двойной опоры.
Гибкость: подвижность позвоночника	Наклон туловища назад с захватом рук за ноги. Исходное положение (и.п.): лежа на животе. 1 - прогнуться назад с захватом рук за ноги; 2-9 - фиксация положения; 10 – и.п.
	Затяжка. лежа на полу. И.п.: лежа на животее. 1— взять ногу руками; 2-9 — положение лежа на груди с ногами в продольный шпагат; 10— и.п.
Силовые способности: сила мышц пресса	И.п.: лежа на спине. 1-сед углом («щучка»), максимальное количество повторений за 20 сек.)
Силовые способности: сила мышц спины	И.п.: лежа на животе. 1 — «лодочка», руки вверх; 2-29 — фиксация положения; 30— и.п.
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед. 5 баллов— 1 00 раз; 4 балла — 80 раз; 3 балла — 60 раз, 2 балла —40 раз; 1балл — менее 40 раз.
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие арабеск, аттитюд: турлян на всей стопе (правой, левой ногой, 1080 <sup>0</sup> ); на полупальцах (правой, левой ногой, максимальная фиксация 60 сек.)

	<p>Равновесие в шпагат вперед, в сторону, в кольцо с помощью рук:  турлян на всей стопе (правой, левой ногой, 1080<sup>0</sup>); на полупальцах (правой, левой ногой, максимальная фиксация 40 сек.)  Равновесие в низком переднем шпагате:  турлян на всей стопе, правой левой ногой. 1080<sup>0</sup></p>
	<p>на полупальцах (правой. левой ногой, максимальная фиксация 30 сек.).</p>
<p>Техническая подготовка с предметами</p>	
<p>Оригинальные элементы и связки с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).</p>	
<p>Обмены различными предметами (программа групповых упражнений),</p>	<p>Обмены различными способами бросков и ловли (скакалка. обруч, мяч. булавы, лента).</p>

Открытые уроки в группах тренировочного модуля и спортивного совершенствования проводятся регулярно, минимум два раза в год согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий.

Открытые уроки проводятся по следующим дисциплинам: общей и специальной физической подготовке, предметной подготовке, хореографии, танцевальной подготовке.

В открытых уроках принимают участие обучающиеся в группах, педагоги отделения и другие специалисты, руководители. родители.

