

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа Зеленчукского муниципального района»

Принята

Педагогическим Советом

ДЮСШ ЗМР

Протокол № 1 от 07.09.2020



Утверждаю

Директор МКУДО «ДЮСШ ЗМР»

Анурова Л.А.

Приказ № 1 от 07.09.2020



МОДИФИЦИРОВАННАЯ ПРОГРАММА

Художественная гимнастика

Подготовила: Тренер-преподаватель
Литвинова Юлия Валентиновна

Ст. Зеленчукская, 2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
1. Учебный план.....	9
1.2. Календарный учебный график	10
1.2. План учебного процесса	11
1.3. Расписание учебных занятий	12
2. Методическая часть	12
2.1. Методика и содержание работы по предметным областям. Методические материалы	12
2.1.1. Обязательные предметные области.....	12
Теоретические основы физической культуры и спорта	12
Общая физическая подготовка	16
Общая и специальная физическая подготовка.....	22
Вид спорта (техническая и тактическая подготовка).....	25
Основы профессионального самоопределения.....	61
2.1.2. Вариативные предметные области.....	63
Различные виды спорта и подвижные игры.....	63
Хореографическая подготовка.....	68
Акробатика	93
Судейская подготовка	95
2.1.3. Физкультурные и спортивные мероприятия.....	97
2.1.4. Самостоятельная работа	97
2.1.5. Аттестация (промежуточная и итоговая). Система контроля	98
2.2. Объемы учебных нагрузок	106
2.3. Методы выявления и отбора одаренных детей	139
2.4. Требования техники безопасности в процессе реализации программы	148
3. Перечень информационного обеспечения	150

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Художественная гимнастика» (далее – программа) Муниципального казенного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская школа Зеленчукского муниципального района» (далее – учреждение) разработана в соответствии федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018г. №939 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 04.02.2019г., регистрационный №53679).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Цель программы: выполнение требований к уровню физической подготовленности обучающихся по виду спорта «Художественная гимнастика», освоение и выполнение норм и требований, установленных Единой всероссийской спортивной классификацией для присвоения спортивных разрядов и званий.

Задачи программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни в обществе, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков по виду спорта «Художественная гимнастика»;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и организации высшего образования, реализующие образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Характеристика вида спорта:

Художественная гимнастика - это сложно координированный олимпийский вид спорта, в котором гимнастки соревнуются в техническом мастерстве и в выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметом под музыку. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества технических движений свободного характера объединенных в композицию.

Программа разработана с учетом:

- особенностей реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- требований к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающим безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, методы контроля в соответствии федерального стандарта по художественной гимнастике, Единой всероссийской спортивной классификацией,

- возрастных, психофизических индивидуальных, в том числе гендерных, особенностей обучающихся,
- специфики работы учреждения.

Программа сохраняет преемственность существующих подходов и принципов, содержит необходимые предметные области, отвечающие современным требованиям к виду спорта «Художественная гимнастика» на всех уровнях сложности.

Программа предусматривает два уровня сложности:

- базовый уровень - до 6 лет обучения;
- углубленный - до 4 лет.

Срок обучения по программе - 10 лет.

Учреждение имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки.

Минимальный возраст для зачисления на обучение - 5 лет.

Минимальное количество обучающихся в группах по уровням сложности:

- базовый уровень (1-3 года обучения) - 12 человек;
- базовый уровень (4-6 года обучения) - 8 человек;
- углубленный уровень – 4 человека.

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

Доля педагогических работников, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию программы.

До 10% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено тренерами-преподавателями, хореографами и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

Дополнительно к основному тренеру-преподавателю могут привлекаться другие тренеры-преподаватели и работники, непосредственно обеспечивающие образовательный процесс (тренеры-преподаватели по хореографии, тренеры-преподаватели по общей и специальной физической подготовке, концертмейстеры, педагоги-психологи и пр.) при условии их одновременной работы с обучающимися.

Т.к. правилами соревнований по виду спорта «Художественная гимнастика» предусмотрено исполнение двигательных композиций под музыку, при реализации предметных областей программы предусмотрено музыкальное сопровождение концертмейстерами.

Объем программы по предметным областям:

- Базовый уровень сложности:

- первый год обучения – 252 учебных часа (6 часов в неделю)
- второй год обучения – 252 учебных часа (6 часов в неделю)
- третий год обучения – 336 учебных часов (8 часов в неделю)
- четвертый год обучения – 336 учебных часа (8 часов в неделю)
- пятый год обучения – 420 учебных часов (10 часов в неделю)
- шестой год обучения – 420 учебных часов (10 часов в неделю)

- Углубленный уровень сложности:

- первый год обучения – 504 учебных часа (12 часов в неделю)
- первый год обучения – 588 учебных часов (14 часов в неделю)
- второй год обучения – 504 учебных часа (12 часов в неделю)
- второй год обучения – 588 учебных часов (14 часов в неделю)
- третий год обучения – 588 учебных часов (14 часов в неделю)
- третий год обучения – 756 учебных часов (18 часов в неделю)
- четвертый год обучения – 588 учебных часа (14 часов в неделю).

Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися:

Обязательные предметные области:

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

Базовый уровень

- знание истории развития художественной гимнастики;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Углубленный уровень

- знание истории развития художественной гимнастики;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

- знание этических вопросов спорта;
- знание общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по художественной гимнастике, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий художественной гимнастикой;
- знание основ спортивного питания.

«Общая физическая подготовка»

Базовый уровень

- Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий художественной гимнастикой;
- Формирование двигательных умений и навыков;
- Освоение комплексов обще подготовительных и общеразвивающих физических упражнений;
- Формирование социально-значимых качеств личности;
- Получение коммуникативных навыков, опыта работы в группе;

«Общая и специальная физическая подготовка»

Углубленный уровень:

- Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- Развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по художественной гимнастике;
- Специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий художественной гимнастикой.

«Вид спорта» (техническая и тактическая подготовка)

Базовый уровень:

- Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой художественной гимнастики;
- Овладение основами техники художественной гимнастики на уровне третьего, второго, первого, юношеских спортивных разрядов и третьего спортивных разрядов;
- Освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- Знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки в художественной гимнастике;
- Знание требований техники безопасности при занятиях художественной гимнастикой;
- Приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- Знание основ судейства соревнований по художественной гимнастике;

Углубленный уровень:

- Обучение и совершенствование техники и тактики в художественной гимнастике;
- Овладение основами техники художественной гимнастики на уровне третьего, второго, первого спортивных разрядов, спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта»;
- Освоение комплексов специальных физических упражнений;
 - Повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
 - Знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по художественной гимнастике;
 - Формирование мотиваций к занятиям художественной гимнастикой;
 - Знание официальных правил соревнований и правил судейства по художественной гимнастике;
 - Опыт участия физкультурных и спортивных мероприятиях.

«Основы профессионального самоопределения»

Углубленный уровень:

- Формирование социально-значимых качеств личности;
- Развитие коммуникативных навыков, приобретение опыта работы в группе;
- Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся.

Вариативные предметные области:

«Различные виды спорта и подвижные игры»

Базовый и углубленный уровень:

- Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами подвижных игр;

- Умение развивать физические качества, необходимые для занятий художественной гимнастикой средствами других видами спорта и подвижных игр;
- Приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

«Хореографическая подготовка»

Базовый и углубленный уровень:

- Умение определять средства музыкальной выразительности;
- Умение выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в художественной гимнастике;
- Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- Приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

«Акробатика»

Базовый и углубленный уровень:

- Умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в художественной гимнастике;
- Умение выполнять полу акробатические и акробатические в соревновательных упражнениях;
- Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

«Судейская подготовка»

Углубленный уровень:

- Освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- Знание этики поведения спортивных судей;
- Освоение квалификационных требований спортивного судьи предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по художественной гимнастике.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный год в учреждении начинается с 1 сентября. Учебный план разработан из расчета 42 недели в учебном году. Учебный план определяет последовательность освоения содержания программы по годам обучения, объем часов по каждой предметной области.

Учебный план является неотъемлемой частью программы, определяет содержание и организацию образовательного процесса в учреждении и включает в себя:

- календарный учебный график;

- план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации.

Расписание учебных занятий утверждается приказом директора учреждения.

1.1. Календарный учебный график

Условные обозначения:

П - практические и теоретические занятия

С - самостоятельная работа

Э - промежуточная аттестация

И - итоговая аттестация

к - каникулы

1.2. План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Распределение по годам обучения												
		Базовый уровень						Углубленный уровень						
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год (12 ч/нед)	1-й год (14 ч/нед)	2-й год (12 ч/нед)	2-й год (14 ч/нед)	3-й год (14 ч/нед)	3-й год (18 ч/нед)	4-й год
1.	Обязательные предметные области	152	152	200	200	252	252	300	352	300	352	352	452	352
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	16	16	20	20	26	26	30	36	30	36	36	46	36
1.2.	Общая физическая подготовка	68	68	90	90	80	80							
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка							44	52	44	52	52	68	52
1.4.	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	68	68	90	90	146	146	182	212	182	212	212	270	212
1.5.	Основы профессионального самоопределения							44	52	44	52	52	68	52

2.	Вариативные предметные области	96	94	128	126	154	152	184	216	182	214	212	280	208
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	20	20	18	16	14	12	10	10	8	10	6	14	4
2.2.	Хореографическая подготовка	66	64	98	98	126	126	142	170	142	168	170	222	168
2.3.	Акробатика	10	10	12	12	14	14	16	18	16	18	18	22	18
2.4.	Судейская подготовка							16	18	16	18	18	22	18
3.	Физкультурные и спортивные мероприятия	2	4	6	8	10	12	14	14	16	16	18	18	20
4.	Самостоятельная работа	В режиме учебных занятий и в каникулярное время												
5.	Аттестация	2	2	2	2	4	4	6	6	6	6	6	6	8
5.1.	Промежуточная аттестация	2	2	2	2	4		6	6	6	6	6	6	
5.2.	Итоговая аттестация						4							8
	Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	10	12	14	12	14	14	18	14
	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	252	252	336	336	420	420	504	588	504	588	588	756	588

1.3. Расписание учебных занятий

Расписание учебных занятий составляется на учебный год – с сентября по август, или по полугодиям учебного года: первое полугодие - сентябрь-декабрь, второе полугодие - январь-август.

Расписание, изменения в расписание утверждаются приказом директора.

В расписании указываются: вид спорта, ФИО педагогического работника, группа, объем нагрузки, дни недели, время проведения (начало-окончание), место проведения занятия.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Методика и содержание работы по предметным областям

2.1.1. Обязательные предметные области

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных занятий, разбора методических пособий, кино- и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях.

Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каждый обучающийся должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять учреждение, город, страну на соревнованиях любого ранга.

Теоретический материал преподносится в доступной для конкретной возрастной группы форме.

По мере обучения отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в группе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера-преподавателя, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у обучающихся правильное, уважительное отношение к товарищам, к соперникам, к работникам учреждения, к судьям, к зрителям.

Темы теоретических занятий для групп базового уровня:

- История развития художественной гимнастики,
- Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе,
- Основы законодательства в области физической культуры и спорта,
- Знания, умения и навыки гигиены,
- Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни,
- Основы здорового питания,
- Осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Темы теоретических занятий для групп углубленного уровня:

- История развития художественной гимнастики,
- Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни,
- Этические вопросы спорта,
- Основы общероссийских и международных антидопинговых правил,
- Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по художественной гимнастике, условия выполнения этих норм и требований,
- Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий художественной гимнастикой,
- Основы питания.

На первых годах обучения необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять

рассказам о традициях художественной гимнастики, её истории и предназначении. В группах базового уровня знакомство обучающихся с особенностями избранного вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный технический элемент или комбинацию технических элементов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В группах углубленного уровня теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история художественной гимнастики и философские аспекты хореографического танца, методические особенности построения образовательного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке групп углублённого уровня необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья.

Теоретический материал

История развития художественной гимнастики

- характеристика различных видов гимнастики, место и значение в системе физического воспитания.
- исторический обзор истории возникновения вида спорта.
- история развития избранного вида спорта;
- развитие вида спорта в России;
- особенности развития вида спорта в регионе.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

- понятия «физическая культура», «спорт», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическая готовность»; «физическое совершенство», «физкультурное движение», «физическое развитие», «интегральная подготовка»;
- физическая культура, как составная часть общей культуры;
- значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины;
- роль физической культуры в воспитании молодежи. Спортивная деятельность как фактор социализации детей и молодежи.

Основы законодательства в области физической культуры и спорта

- правила соревнований по художественной гимнастике; требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по художественной гимнастике;
- федеральные стандарты спортивной подготовки по художественной гимнастике;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Режим дня, закаливание организма, значение здорового образа жизни

- понятие о гигиене;
- личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта;
- гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи;
- гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом, правильный режим дня для спортсмена;
- гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня),
- водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ);
- гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений;
- значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена;
- режим дня во время соревнований;
- профилактика вредных привычек;
- закаливание организма;
- понятие о заразных заболеваниях (распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний);
- временные ограничения и противопоказания к занятиям избранным видом спорта;
- вред курения и употребление спиртных напитков;
- использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Основы здорового и спортивного питания

- питание, значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья;
- назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Строение и функции организма

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие;
- основные сведения о кровообращении, значение крови, сердце и сосуды;
- дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма;
- органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа);
- органы пищеварения, обмен веществ;
- ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека;
- понятие физических способностей;
- понятие силовые способности;
- понятие скоростно-силовые способности;
- понятие гибкость, ловкость, выносливость;

- совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений на центральную нервную систему, на обмен веществ,
- спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма,
- анатомо-физиологическая характеристика избранного вида спорта.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

- спортивное оборудование и инвентарь для художественной гимнастики;
- правила подготовки оборудования и спортивной экипировки к учебным занятиям, соревнованиям;
- гигиенические требования к одежде занимающихся;
- особенности подбора спортивной формы и спортивного инвентаря, специальное снаряжение.

Техника безопасности. Травмы. Страховки. Оказание первой помощи.

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
- инструктаж по технике безопасности во время проведения тренировочного процесса;
- значение и содержание врачебного контроля при занятиях;
- понятие о «спортивной форме», утомление и переутомление;
- меры предупреждения переутомления;
- самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление, Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение;
- понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика;
- первая доврачебная помощь при травмах;
- способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, искусственное дыхание. Переноска и перевозка пострадавшего;
- раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий;
- кровотечение и их виды;
- вывихи. Повреждение костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые);
- действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание;
- действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар;
- основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Этические вопросы спорта

- понятие «спортивная этика», «нормы поведения в спорте»;
- взаимоотношения участников спортивных процессов;
- нравственное воспитание в спорте.

Присвоение спортивных званий и спортивных разрядов в художественной гимнастике, условия выполнения норм и требования

- спортивные разряды и спортивные звания;
- классификация соревнований, необходимых для выполнения нормативов спортивных разрядов и спортивных званий;
- понятие Единой всероссийской спортивной классификации;
- требования к спортивным судьям. Квалификационные судейские категории.

Предметная область «Общая физическая подготовка»

Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями рук). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловищем. Прогибание из положения лежа на груди с различными положениями и движениями рук и ног. Переходы из упора лежа на груди в упор лежа боком, в упор лежа сзади. Поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («педалирование»).

Упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах.

Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц сгибателей и разгибателей пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола. Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями – попеременное сгибание и разгибание рук (при сопротивлении партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление, комбинации произвольных упражнений.

Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения с предметами

Со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафета со скакалками.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением).

Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель и на дальность.

Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движениями туловища, маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

Упражнения с отягощениями. С гантелями – сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др.

Гибкость и методика ее развития

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость достигается за счет мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счет приложения внешних сил. Измеряется гибкость угломером, прикладываемым к суставу.

Гибкость зависит от:

- строения суставов, их формы и площади;
- длины и эластичности связок, сухожилий и мышц;
- функционального состояния нервных центров, регулирующих тонус мышц;
- температуры среды - чем выше, тем лучше;
- суточной периодики - утром она снижена;
- утомления - пассивная улучшается, активная ухудшается;
- наследственности, пола и возраста - дети и женщины гибче.

Средства развития гибкости:

- упражнения на расслабление (дают прирост на 12-15%);
- плавные движения по большой амплитуде;
- повторные пружинящие движения;
- пассивное сохранение максимальной амплитуды;
- активное сохранение максимальной амплитуды;
- махи с постепенным увеличением амплитуды.

Методы развития гибкости:

1. повторный;
2. помощь партнера;
3. применение отягощений и амортизаторов;
4. игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления.

На первых порах упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем - ежедневно.

Координационные способности. Методика их развития

Координация - это способность к целесообразной организации мышечной деятельности за счет включения в работу только необходимых мышечных групп с целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений. Критерием координации является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и мышечных усилий.

Ловкость - это способность быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость измеряется по времени, необходимому для освоения новых движений или для перестройки действий.

Средства развития координации и ловкости:

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени пространства и силы;
- упражнения с предметами;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями

Равновесие - это способность сохранять устойчивое положение тела. Различают статическое равновесие - в позах и динамическое равновесие в движениях.

Длительность сохранения равновесия - это показатель не только уровня развития, но и функционального состояния ЦНС. Этот показатель используют так же как критерий тренированности и готовности гимнасток к соревнованиям.

Существенная роль в регуляции положения тела отводится двигательному и вестибулярному анализаторам, а также тактильному и зрительному.

Средства развития функции равновесия:

- упражнения на силу мышц ног и туловища;
- упражнения на уменьшенной опоре - на носках, носке одной ноги;
- упражнения на повышенной опоре - скамейке, бревне;
- упражнения с отключением зрительного анализатора - с закрытыми глазами;
- упражнения с раздражением вестибулярного анализатора - движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;
- фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.

Методы развития функции равновесия:

- повторный;

- ориентировки;
- усложнения условий;
- игровой и соревновательный.

Сила и методика ее развития

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

Статическая сила проявляется в малоподвижных движениях: удержании положения тела или его частей, поднимании тяжелых предметов, отжимании, подтягивании, приседах. Динамическая сила проявляется в упражнениях со значительными перемещениями: беге, плавании, ходьбе на лыжах и других.

Взрывная сила проявляется в прыжках и метаниях.

При оценке силы важно различать:

1. Абсолютную и относительную силу. Абсолютная - суммарная сила многих мышечных групп в каком-то движении. Относительная - сила, приходящаяся на 1 кг веса;
2. Максимальную силу одного движения и силу за определенный промежуток времени.

Средствами развития силы являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

Виды сопротивлений делятся на: вес собственного тела или его частей; сопротивление партнера; вес предметов (гири, гантели, набивные мячи и др.); сопротивление растягиваемых предметов (резина, эспандер и др.); смешанные сопротивления.

Упражнения на развитие силы *классифицируются по анатомическому признаку:*

1. На силу мышц рук и плечевого пояса;
2. На силу мышц ног и туловища;
3. На силу мышц ног и тазового пояса.

Методы развития силы:

1. Метод повторных усилий: выполнение упражнений определенное количество раз или предельное количество - "до отказа";
2. Метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время;
3. Метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время;
4. Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

Скоростные способности и методика их развития

Скоростные способности или быстрота - это способность выполнять движения в максимально короткий отрезок времени. Выделяют четыре элементарные формы быстроты:

1. Время реакции;
2. Время одиночного движения;
3. Резкость - быстрое начало;

4. Частота (темп) движений.

Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты.

Средства развития быстроты:

1. Упражнения, требующие быстрой реакции:

а) на движущийся объект - остановка, ловля, отбив или откат предмета;

2. Упражнения, которые необходимо выполнять быстро, т.е. во время полета предмета (кувырки, повороты, перевороты и др.).
3. Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой, т.е. бег, вращение скакалки, обруча, булавы, ленты, малые круги, мельницы, спирали, змейки, жонглирования.

Правила развития быстроты:

1. Использовать только хорошо освоенные задания;
2. Задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время;
3. Трудность задания повышать постепенно.

Методы развития быстроты:

1. Облегчение условий - выполнение заданий "с горки", реакция на подвешенный или подаваемый предмет;
2. Выполнение заданий "за лидером";
3. Ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка;
4. Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околоредельной скоростью, сериями;
5. Усложнение условий - "в горку", на "неудобной" опоре, с неудобной и неожиданной подачи;
6. Игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

Скоростно-силовые способности и методика их развития

Скоростно-силовые способности или прыгучесть - это способность к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, результатом которой является преодоление силы земного притяжения и переход в безопорное положение на некоторое время.

Мерилом прыгучести является время нахождения в безопорном положении, косвенным показателем - высота или длина отталкивания (прыжка).

Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения мышц. Кроме того, важное значение имеет эффективность техники отталкивания, полета и приземления.

Средства развития прыгучести:

1. Упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание;
2. Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;
3. Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;
4. Упражнения для изучения и совершенствования техники:

- а) приземления - схождение и спрыгивание с возвышения;
- б) отталкивания - пружинные движения, прыжки на двух и на одной ноге с координированной работой рук, туловища и головы;
- в) полетной фазы - прыжковых поз;
 - 5. Прыжки в глубину;
 - 6. Упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, через препятствие, на ориентир;
 - 7. Упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки со скакалкой.

Методы развития прыгучести:

- повторный - повторное выполнение заданий с достаточным интервалом отдыха;
- ориентировки по скорости;
- усложнения условий - на мягкой или сыпучей опоре, с утяжелением;
- игровой и соревновательный методы.

Выносливость и методика ее развития

Выносливость - способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу без снижения эффективности.

Различают общую и специальную выносливость: общая - в различных видах умеренной интенсивности, специальная - в определенном виде - скоростная, прыжковая, равновесная, предметная и другие.

Выносливость зависит от:

1. способности нервных клеток длительно поддерживать возбуждение;
2. работоспособности органов дыхания и кровоснабжения;
3. наличия энергоресурсов и экономичности обменных процессов;
4. степени совершенства двигательных навыков;
5. способности бороться с ощущениями утомления при помощи воли.

Методы развития выносливости:

1. равномерный - выполнение задания за заданное время;
2. повторный - несколько раз по 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут;
3. переменный - несколько раз меняя продолжительность работы и отдыха.

Средства развития выносливости:

- общей - бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание;
- специальной - основные виды деятельности;
- общей и специальной - прыжки через скакалку, аэробные упражнения, танцевальные комплексы.

Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»

Специальная психологическая подготовка

Психологическая подготовка является составной частью образовательного процесса, осуществляемого в ходе всей подготовки гимнасток.

Психологическая подготовка решает воспитательные и образовательные задачи и, кроме того задачи формирования и совершенствования основных психических качеств и умений, необходимых для участия в соревнованиях. Она предусматривает:

- Нравственную подготовку – формирование у гимнасток идейной убеждённости, патриотизма, любви к спорту, дисциплинированности, организованности, коллективизма, чувства долга, исполнительности, личной ответственности, уважения к судьям и соперницам.
- Мотивационно – волевую подготовку – формированию стремления к достижению цели, к самосовершенствованию, развитие волевых качеств (настойчивости, терпеливости, решительности, самообладания и др.) и умения проявлять их в экстремальных условиях спортивной деятельности.
- Развитие психических функций и качеств, необходимых для эффективного исполнения гимнастических упражнений и хореографических приёмов – развитие отчётливости двигательных, зрительных, слуховых и других ощущений, формирование специальных восприятий – «чувства предмета», «чувства музыки» и др. совершенствование способности к самоконтролю движений, концентрации, устойчивости и распределению внимания.
- Освоение приёмов саморегуляции неблагоприятных и психических состояний – формирование способности к самоконтролю состояния психической напряженности, утомления, депрессии и т. п.; овладение приёмами саморегуляции психического состояния (регуляция дыхания, расслабление мышц, интенсивность разминки, словесные самовоздействия, отвлечения и переключения внимания, психорегулирующая или аутогенная тренировка и др.).
- Психологическое образование – формирование способности к целенаправленному самообладанию, вооружению гимнасток объёмом знаний о собственных психических качествах, состояниях, возникающих в ходе спортивной деятельности, о факторах, обуславливающих возникновение и протекание этих состояний.

Специальная психологическая подготовка направлена на создание у гимнастки состояния психической готовности к конкретным соревнованиям. Можно выделить ряд общих задач этой подготовки:

- Определение цели участия гимнастки в данных соревнованиях, постановка соревновательных задач, адекватных возможностям.
- Формирование соревновательной мотивации.
- Уточнение необходимых сведений об условиях предстоящих соревнований (обстановка, противницы), оценка и анализ возможностей спортсменки.
- Программирование соревновательной деятельности с возможно полным моделированием условий предстоящего соревнования.
- Использование индивидуальных способов сохранения нервно-психической свежести к началу соревнований, приёмов саморегуляции неблагоприятных психических состояний. Успех этой подготовки зависит, прежде всего, от гимнастки. Поставленные перед ней задачи будут влиять на формирование её мотивов и отношения к соревнованиям лишь при условии, когда они внутренне принимаются ею, становятся её личными задачами.

Непосредственная психологическая подготовка осуществляется в процессе самих соревнований, перед исполнением конкретных гимнастических упражнений. Это завершающий и очень ответственный момент всей психологической подготовки к соревнованиям, требующий концентрации всех сил гимнастки.

Непосредственная подготовка включает в себя следующие этапы:

- Ориентировку в конкретных условиях выполнения гимнастических комбинаций и предварительное практическое и идеомоторное апробирование её исполнения.
- Сосредоточение, включающее мысленное представление всего упражнения либо главных или начальных его элементов и определение момента полной готовности к действию.
- Оценку выполненных действий, определение ошибок и внесение необходимых поправок в дальнейшее выполнение этих действий.

Непосредственная психологическая подготовка осуществляется главным образом самой гимнасткой. Она требует предварительного освоения приёмов и способов настройки на выполнение целостных упражнений. Отработка этих приёмов и способов обычно происходит в процессе базовой психологической подготовки.

Способность к саморегуляции психической деятельности основана на определенном объёме знаний, которым обладает гимнастка. Такие знания гимнастка должна получать путём целенаправленного самонаблюдения и психологического образования.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) в художественной гимнастике - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение гимнастических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Установлено, что СФП наиболее эффективна только тогда, когда она осуществляется в **единстве с общей физической подготовкой**. При этом, однако, нужное соотношение средств ОФП и СФП зависит от года обучения. Так, если у гимнастов-новичков необходимое соотношение двух данных видов подготовки примерно равно, то на углубленном уровне даже в подготовительном и переходном периодах ОФП составляет не более 5-15% тренировочного времени, не говоря уже о соревновательных микроциклах, когда средства ОФП используются еще меньше.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая гимнастами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

В процессе биологического развития физические, психомоторные качества гимнастов и их двигательные возможности развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма человека и ростом мастерства спортсмена. Однако, как показывают практика и исследования, сам по себе ход естественного развития качеств не может удовлетворить постоянно возрастающих требований к сложности упражнений и техническим возможностям гимнастов. Поэтому параллельно с обучением, технической подготовкой и тренировкой спортсменов должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического, функционального состояния гимнастов на всех этапах их спортивной карьеры.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике спортивной гимнастики является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для тех или иных видов гимнастического многоборья и конкретных упражнений. При этом особо возрастает значимость так называемой базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных

гимнастических навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий. Это, в частности - прыжковая (толчковая), вращательная (в том числе пируэтная), доскоковая, стоечная подготовка и др.

Координационная сложность многих гимнастических элементов и освоение новых по структуре движений требуют каждый раз дополнительного совершенствования методов СФП, способных обеспечить необходимую физическую базу для наиболее эффективного обучения упражнениям. Например, выполнение на брусьях разной высоты элементов в висячем положении, «выкрученных оборотов», перелетов, переходов с малой амплитуды движения на большую и наоборот, требует специальной растяжки и (или) «подкачки», отвечающих структурно-технической специфике этих движений.

Планирование уровня физической подготовленности и поэтапного процесса связанной с этим подготовки, направленной на **комплексное развитие двигательных способностей**, необходимых для занятий (скоростно-силовые и силовые качества, подвижность в суставах, специализированные по видам выносливость, психомоторные и мышечно-двигательные дифференцировочные способности, вестибулярная устойчивость и др.) - одно из основных условий управления процессом обучения и тренировки в спортивной гимнастике. Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке и, соответственно, выступлениях на соревнованиях.

В связи с этим на углубленном уровне сложности важна индивидуализация СФП. Тренер-преподаватель должен знать особенности структуры двигательных качеств каждого гимнаста, характерные недостатки в его подготовке, знать, чем они обусловлены, и основные пути их возможного устранения.

К часто встречающимся недостаткам СФП относятся, например, слабые мышцы-разгибатели (как ног, так и всего тела) и, как следствие - дефицит, силы скоростно-силовых возможностей, необходимых для отталкиваний.

Следствием слабости мышц спины, особенно в поясничном и грудном отделах, являются ошибки в осанке, потеря «линии» при выполнении упражнений на перекладине, брусьях и т.д.

Недостаточная активная гибкость в нижнем отделе позвоночника, тазобедренных суставах - причина неполного сгибания, «складывания» при перемахках, продевах и др. Отсутствие хорошей подвижности в плечевых и тазобедренных суставах отрицательно сказывается на классе выполнения элементов на коне, бревне, в вольных упражнениях.

Неподготовленность мышц бедра, голени, связочного аппарата голеностопного сустава к работе в уступающе-останавливающем режиме часто является причиной не только ошибок в приземлениях, но и серьезных травм.

Важно подчеркнуть, что тренирующее воздействие, обусловленное многократным выполнением самих по себе различных гимнастических элементов, соединений, соревновательных комбинаций, заменить СФП никак не может. Только при правильно спланированной (в том числе индивидуализированной) СФП потенциал двигательных возможностей гимнастов будет постоянно наращиваться в соответствии с **принципом опережающего развития** и эффективно сопрягаться с технической подготовкой на каждом виде гимнастического многоборья.

Предметная область «Вид спорта»

Техническая подготовка

Художественная гимнастика, как и любой вид спорта, нацелена прежде всего на достижение спортивного результата, но широкий круг ее средств позволяет решать и другие задачи физического воспитания различных контингентов.

Основы техники, классификация и методика обучения упражнениям без предмета

1. Специфические упражнения.

Специфические упражнения - это условное название наиболее специфических для художественной гимнастики движений. Они отражают одну из основных особенностей художественной гимнастики - целостность движений.

К специфическим упражнениям художественной гимнастики относятся:

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

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

Пружинные движения характеризуются одновременным сгибанием и последующим

разгибанием во всех суставах с определенной скоростью и степенью мышечного напряжения (в зависимости от музыки). Их отличает слитность и упругость.

Пружинные движения выполняются:

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

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

1. Изучить пружинные движения отдельно ногами и руками;
2. Освоить положение круглого приседа;
3. Разучить упражнение в целом.

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

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

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

Волны выполняются:

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

Характеристика основных целостных форм волны:

Волна вперед - из стойки на носках, руки вверх, принять положение круглого полуприседа с отстающим движением рук, плеч и головы, и последовательно выводя вперед, разогнуть колени, тазобедренные суставы и суставы позвоночника, начиная с нижних и заканчивая шейными отделами.

Программа обучения:

1. Разучить волну туловищем в седе на пятках и в стойке на коленях, вначале без, а затем с движением рук;
2. Разучить волну, стоя лицом и спиной к опоре (без рук);
3. Разучить волну боком к опоре с движением рук;
4. Разучить волну без опоры, вначале на всей стопе, затем на носках.

Обратная волна - из стойки на носках, руки вверх, наклон назад, приседая,

последовательно вывести назад таз и поясницу до положения круглого приседа, затем продолжить, как в волне вперед. Программа обучения:

1. В упоре стоя на коленях последовательное выгибание и прогибание спины, начиная с поясницы;
2. Разучить обратную волну лицом к опоре (без рук);
3. Разучить обратную волну боком к опоре с движением рук;
4. Разучить обратную волну без опоры, вначале на всей стопе, затем на носках.

Боковая волна — из стойки на носках, руки вправо (влево), наклониться влево (дуга) и, приседая, вывести влево последовательно колени, таз, поясничный, грудной, шейный отделы позвоночника и руки.

Программа обучения:

1. Из седа на бедре с согнутыми ногами встать на колени с волной туловищем и сесть на другое бедро без и с движением рук;
2. Боковая волна боком к опоре без движения рук;
3. Боковая волна лицом к опоре без и с движением рук;
4. Боковая волна без опоры.

Взмах характеризуется энергичным, толчкообразным началом и постепенным ослаблением (затуханием) к концу. Взмахи выполняются:

- а) руками - в переднезаднем и боковом направлениях;
- б) туловищем - из седа на пятках, седа на бедре с согнутыми ногами и стоя - "роняя" туловище вперед в сочетании с движением рук в переднезаднем и боковом направлениях;

в) целостно - вперед, в сторону и в сторону с поворотом.

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

2. Наклоны и равновесия

Наклоны - это сгибание туловища в различных направлениях, с различной амплитудой и в разных исходных (пусковых) положениях.

Наклоны широко используются в художественной гимнастике как самостоятельные элементы и как составляющие других движений: равновесий, поворотов, прыжков, акробатических и партерных движений.

Различаются наклоны:

- а) по направлению;
- б) по амплитуде или глубине;
- в) по исходному (пусковому) положению или по опоре.

По направлению наклоны выполняются вперед, назад, в сторону и круговой.

По амплитуде различаются наклоны на 45° , на 90° - горизонтальные, на 135° и ниже - низкие.

По исходному положению наклоны могут быть выполнены в стойке на двух и одной ноге, в выпадах вперед, сторону, назад и в стойках на двух и одном коленях.

Трудность наклонов определяется двумя факторами: амплитудой наклона и сложностью сохранения устойчивого положения. Самыми трудными являются глубокие (на 135° и более) в стойке на носке одной ноги или на одном колене.

Методика обучения наклонам должна включать, во-первых, специальную физическую подготовку, направленную на:

1. Развитие гибкости позвоночного столба во всех его отделах: поясничном, грудном, шейном, а также в тазобедренных и плечевых суставах;
2. Развитие силы мышц туловища и ног;
3. Совершенствование вестибулярной устойчивости.

Во-вторых, обучение наклонам должно предполагать постепенное усложнение:

1. По амплитуде наклона
2. По трудности сохранения устойчивого положения.

Наиболее сложными можно считать наклоны назад, т.к. при их выполнении требуется высокий уровень развития гибкости в позвоночнике, вестибулярной устойчивости, координации движений. В положениях наклона назад выполняются наиболее трудные и оригинальные элементы, причем не только в группе наклонов как технических элементов (согласно таблице трудности), но и равновесий и поворотов. Элемент наклона присутствует и в акробатических упражнениях.

Поэтому очень важно изначально овладеть навыком наклона назад из различных положений. Простейшим базовым навыком можно считать наклон из исходного положения стойка на коленях руки вверх.

Техника: Из стойки на коленях руки вверх поднять голову, смотреть на кисти рук. Подавая бедра и таз вперед и максимально отводя плечи назад, прогибаясь сначала в грудном отделе, а затем в поясничном, наклониться назад до касания пальцами пола. Не задерживаясь в положении наклона, подавая вперед таз (не сгибаясь в тазобедренных суставах), медленно подниматься, подтягивая мышцы ягодиц и живота в

исходное положение. Руки как можно дольше остаются отведенными назад, голова последней возвращается в исходное положение.

Создание предпосылок обучения.

Физическая готовность.

Наклон назад требует, прежде всего, хорошей:

1) гибкости в поясничном отделе позвоночника, которая развивается при выполнении ряда общеразвивающих партерных упражнений:

- упор лежа прогнувшись;
- "рыбка";
- "корзиночка" и др.
- гибкости в плечевых суставах, которая развивается рядом упражнений у гимнастической стенки, пассивных упражнений с помощью тренера или партнера;
- вестибулярной устойчивости, развивающейся в процессе акробатической подготовки: перекувырки в группировке, кувырки вперед и назад.

Техническая готовность.

Умение сохранять мышечный тонус во время выполнения упражнений (не "разваливаться"), выполнять наклоны головы в различных направлениях. Наклон назад из исходной позиции (и.п.) лицом к гимнастической стенке, с опорой руками.

Психологическая готовность.

Связана с преодолением страха упасть при выполнении наклона из-за нарушения равновесия. Снижению психологической напряженности способствует создание безопасных условий выполнения упражнений.

Последовательность обучения.

У опоры:

1. И.п. стойка на коленях лицом к гимнастической стенке, руки, согнутые в локтях, лежат на опоре на уровне груди;

1-4 - подавая таз вперед до касания стенки, наклон назад, слегка придерживаясь руками опоры;

5-8 - возвращение в исходное положение.

2. И.п. - стойка на коленях спиной к опоре, руки вверх;
1-4 - наклон назад до касания пальцами стенки;

5-8 - возвращение в и.п.

3. И.п. - стойка на коленях, согнутыми руками упереться в поясницу (пальцы вниз);

1-4 - как бы толкая руками таз вперед, наклон назад до горизонтали;

5-8 - не давая себе "отставить" таз назад, возвращение в и.п.

Целевое упражнение:

И.п. - стойка на коленях, руки вверх;

1-4 - наклон назад;

5-8 - и.п.

Технические ошибки.

Наиболее характерная ошибка - отставление таза назад - связана, в основном, со страхом упасть. Предложенная последовательность обучающих упражнений постепенно снимает чувство страха, в некоторых случаях можно использовать страховку.

Последующие задания.

Связаны с увеличением амплитуды, скорости выполнения, фиксацией позы наклоны с захватом руками стоп, голеней, сочетанием наклона с работой предметом.

Другим базовым навыком можно считать наклон назад из исходного положения - стойка на одной ноге, другая нога вперед на носке, руки вверх - возвращение в и.п.

Техника выполнения сходна с наклоном на коленях, но здесь необходимо сохранить равновесие на опорной прямой ноге.

Предпосылки обучения.*Физическая готовность.*

Требуется развитие тех же качеств, что и в предыдущем упражнении, но более высокого уровня.

Техническая готовность.

Владение навыком наклона на коленях. Умение выполнять "мост" из положения лежа и стоя ноги врозь. Умение выполнять "мост" с одной стороны частично снимет чувство страха. Сформирует ощущение в положении наклона, но, с другой стороны, может создать предпосылки для отрицательного переноса навыка, выражающегося в том, что гимнастка будет смещать центр тяжести, находящийся над опорной ногой, и вставать на руки. Эту ошибку необходимо предупредить изначально.

Психологическая готовность.

Связана с преодолением еще большей степени страха упасть. Овладение навыком наклона на коленях и умение выполнять "мост" почти полностью снимают психологическую напряженность.

Безопасные условия создаются за счет опоры или помощи и страховки.

Последовательность обучения.

1. И.п. - левым боком к опоре, стойка на левой ноге, правая вперед на носок, левая рука на рейке на уровне груди, правая рука вверх, смотреть на правую кисть;

1-4 - наклон назад до касания пальцами пола;

5-8 - и.п.

Методические указания.

И.п. создает безопасные условия выполнения упражнения, но в то же время провоцирует выполнение наклона с перекосом плеч, что может в дальнейшем стать значительной ошибкой. Следует добиваться наклона одновременно двумя плечами и не задерживаться долго на этом упражнении, предлагая более сложные условия выполнения.

2. На середине. Наклон назад до горизонтального положения и возвращение в и.п.
3. Постепенно увеличивая амплитуду, наклон до касания пальцами пола.

Типичные ошибки и их причины

<i>Ошибка</i>	<i>Возможные причины</i>
1. Опора на две ноги	страх потерять равновесие.
2. «Оставление» таза назад, прогиб только в пояснице	страх потерять равновесие.
3. «Перекося» плеч при наклоне	стремление к легкому, удобному варианту исполнения. Злоупотребление выполнением упражнения у опоры.
4. Опора на руки	отрицательный перенос после упражнения «мост».
5. Сгибание опорной ноги	недостаточная гибкость.

Предупреждение этих ошибок возможно при соблюдении правильной последовательности обучения и своевременными исправлениями появляющихся ошибок.

Эти базовые навыки, доведенные до совершенства, являются основой для профилирующего наклона, которым можно считать **наклон на носке одной ноги, другая - вперед-вверх** с амплитудой не менее 180°.

Предпосылки обучения.

Физическая готовность.

Развитие тех же качеств плюс активной гибкости в тазобедренных суставах, силы мышц ног, спины, живота.

Техническая готовность.

Владение базовыми навыками наклонов, умение выполнять медленные перевороты вперед и назад.

Техника целевого упражнения.

Из и.п. - стойка на носках, руки вверх, - шагом левой вперед на носок - мах правой вперед. Когда маховая нога достигает уровня плеч, начинается наклон туловища назад до касания пальцами пятки опорной ноги. При этом маховая нога продолжает мах, достигая максимальной амплитуды.

Момент достижения максимальной амплитуды должен совпасть с низшей точкой наклона. Не задерживаясь в положении наклона, сразу начинается подъем туловища. При этом свободная нога, слегка опустившись, придерживается и остается на уровне головы после подъема туловища, а затем относительно медленно приставляется на полупальцы к опорной ноге.

Такой наклон по своей сути является динамическим равновесием.

Психическая готовность.

Связана с небольшой степенью страха, т.к. овладение медленными переворотами создает достаточно четкие ощущения в положениях головы вниз.

Последовательность обучения:

1. И.п. - пол поворота к опоре, стойка на левой ноге, правая - максимально высоко вперед на опору. Левая рука лежит на опоре, правая - вверх;
- 1-2 - наклон назад до касания пола (или пятки); 3-4 - и.п.
2. То же, но правая нога удерживается силой.

3. И.п. - боком к опоре, стойка на носках, левая рука на опоре, правая -вверх. Выполнение целевого упражнения с опорой левой рукой.
4. Целевое упражнение на середине.

Типичные ошибки и их причины

<i>Ошибка</i>	<i>Возможные причины</i>
1. Потеря равновесия, выражается в лишнем шаге вперед, сторону, назад.	1. Недостаточный уровень вестибулярной устойчивости. 2. Потеря пространственной ориентации 3. Недостаточный мышечный тонус.
2. Неточное положение маховой ноги.	4. Низкий уровень способности оценивать положение звеньев тела в пространстве 5. Недостаточная сила ног.

Как правило, подобные ошибки связаны:

1. С недостаточным уровнем того или иного вида готовности;
2. С форсированным обучением, чрезмерно быстрым переходом к выполнению целевого упражнения (отсутствие четких двигательных представлений по ряду элементов техники).

Своевременное восстановление выпавшего звена будет способствовать исправлению ошибки.

Освоение данного наклона на совершенном уровне позволит в дальнейшем осваивать все более сложные упражнения, такие как "тур лян" в наклоне, поворот на 360°, 720° в наклоне и т.п., так как все они содержат в своей структуре освоенное двигательное действие. Для создания представлений о более сложных вариантах упражнения необходимо выделить звенья техники, отсутствующие в опыте обучаемых, и предложить выполнить их в облегченных условиях (подводящих упражнениях, в системе материальных регуляторов, с помощью тренера и т.п.). Например, создать двигательное представление о "тур ляне" в наклоне возможно, удерживая свободную ногу гимнастки точно вверх, давая возможность повернуть пятку опорной ноги. По мере формирования у гимнастки мышечных ощущений и пространственной ориентации постепенно уменьшать помощь.

Для того, чтобы сформировать умение длительно удерживать положение тела в наклоне, можно включать в урок задания у опоры, задания по СФП.

Следует отметить, что на этапе совершенствования техническая и специальная физическая подготовки тесно переплетаются и взаимозаменяют друг друга. На этом этапе особо одаренные гимнастки, максимально реализуя свои индивидуальные особенности, способны проявлять двигательное творчество и совместно с тренером создавать уникальные "авторские" элементы. Так возник ряд элементов Кабаевой, Пейчевой, Чащиной и др.

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

Равновесия как функция или как двигательное качество - это способность сохранять устойчивость. Как способность, равновесие необходимо для выполнения абсолютно всех элементов художественной гимнастики.

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

В основе техники равновесий лежат физические законы. В соответствии с ними, равновесие сохраняется, если центр тяжести тела ШТП проектируется на площадь опоры. Степень устойчивости зависит от двух факторов: площади опоры и высоты расположения ЦТТ. Чем больше площадь опоры и ниже ЦТТ, тем устойчивее равновесие и его технически легче выполнить.

Любое отклонение туловища от вертикали или любое отведение ноги ведет к смещению ЦТТ и если не выполнить компенсаторные движения, то проекция ЦТТ сместится с площади опоры и равновесие будет потеряно. Поэтому **обучение равновесию - это обучение искусству выполнять компенсаторные движения**.

Классифицируются равновесия по следующим признакам:

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

По направлению наклона туловища различают:

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

По амплитуде наклона туловища различают:

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

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

Положение свободной ноги может быть прямым и согнутым. По способу сгибания свободной ноги различаются равновесия пассе, аттитюд и кольцом.

Удержание свободной ноги может быть пассивным - с помощью руки и активным - силой мышц без помощи руки.

По способу опоры равновесия могут выполняться: а) на всей стопе, б) на носке, в) на колене. Наиболее трудным считается равновесие на носке.

Чтобы определиться в последовательности обучения всем этим формам равновесий, важно осознать, что практически все они могут быть сведены в единую схему (табл. 11).

Классификация равновесий на одной ноге

Разновидности	Передние	Задние	Боковые

Амплитуда	вертикаль- ные	горизонталь- ные	низкие	вертикаль- ные	горизон- тальные	низкие	вертикальные	горизон- тальные	низкие
45°	+			+			+		
90°	+	+		+	+		+	+	
180° с помощью	+			+			+		
180° без помощи	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Некоторые элементы, представленные в таблице, согласно действующим Правилам судейства соревнований (2001 г.) считаются не равновесиями, а наклонами. Но - это искусственно введенные факторы, т.к. при всей полноте технических признаков все эти элементы являются равновесиями.

Обобщая сведения различных источников, а также анализируя таблицу, можно выделить базовые навыки и профилирующие упражнения в равновесиях.

К базовым навыкам можно отнести:

- Стойки на носках по VI, III позициям.
- Закрытая и открытая осанка. Закрытая - круглый полуприсед на носках. Открытая - стойка на носках с приподнятой головой и максимальным грудным прогибом, спина прямая.
- Сохранение равновесия в стойке на одной ноге (на всей стопе и на носке), другую назад, в сторону, вперед на 45°.
- Сохранение равновесия в стойке на одной ноге (на всей стопе и на носке), другая согнута, носок у колена вперед, в сторону, бедро поднято на 90°.
- Овладение навыками "жесткой" спины.

К профилирующим (в каждой подгруппе равновесий относительно вертикального столбца в таблице) можно отнести:

- высокое переднее равновесие;
- горизонтальное переднее равновесие ("ласточка");
- высокое заднее равновесие, нога на 180° с захватом;
- вертикальное боковое, нога на 180° с захватом;
- горизонтальное боковое, нога на 90°.

Помимо равновесий на одной ноге в настоящее время широко применяются и являются трудностями равновесия на колене с различными положениями ноги и тела и в приседе на одной. Профилирующими в этих группах равновесий можно выделить:

- равновесие на колене, другая нога на 90°.
- равновесие в приседе на одной, другая - на 90°.

К профилирующим комбинациям можно отнести:

- Соединения из 2-х, 3-х и более равновесий переводом ноги (с опусканием и без опусканий на всю стопу).
- То же, но с изменением положения туловища и опорной ноги.
- Комбинирование 1-го и 2-го способов.
- Соединения из равновесий на одной ноге, в приседе на одной ноге и на колене.

Подобные профилирующие комбинации можно вводить в тренировку не только на этапе углубленной специализированной подготовки, но и на этапе начальной специализации. В этом случае для составления комбинаций следует выбирать несложные равновесия с низким положением ноги. При этом главной задачей станет формирование навыка устойчивости в условиях динамического равновесия.

Техника основных базовых и профилирующих равновесий

Описание техники выполнено как на основе кинематических, так и динамических характеристик движения, потому что именно передача мышечных ощущений с помощью слова является наиболее трудным аспектом деятельности тренера в процессе обучения.

Стойка на носках в III позиции.

Особенности исполнения:

- максимальный подъем на носки;
- выворотное положение бедер и, как следствие, разворот носков наружу;
- основание большого пальца сзади стоящей ноги касается основания мизинца впереди стоящей, стопы. Ноги плотно сомкнуты, максимально устойчивы;
- в спине ощущение перекрестного напряжения от плеча вперёдстоящей ноги к ягодице сзади стоящей (это важнейшее ощущение также в арабесках, аттитюдах).

Высокие и передние равновесия.

Основой красивого равновесия с ногой назад является не только достаточная подвижность в тазобедренных суставах, но и гибкость позвоночника, т.е. подвижность в поясничном, грудном и шейном отделах. При отведении ноги назад таз в той или иной степени наклоняется вперед, что должно компенсироваться противоположным движением туловища и плеч. Для того, чтобы удерживать это положение нужно значительное напряжение мышц спины, особенно это касается поясничного отдела. "Стержень устойчивости - позвоночник", - писала А.Я. Ваганова, - "когда вы сумеете его почувствовать и захватить мускулатурой в области поясницы, вы уловите этот стержень".

При выполнении равновесий, на носке, пальцы ног принимают самое активное участие в сохранении равновесия. Гимнастка стремится исключить движения в голеностопном и коленном суставах (с этой целью стопа полностью натягивается, плотно захватывается мышцами, отводящими носок наружу). Все пальцы плотно прижимаются к полу, "впиваются" в него, контролируя равновесие, гася микроколебания центра тяжести своим усилием. Более значительные колебания можно погасить перемещением рук. Положение же ног и туловища должно фиксироваться. Итак, пальцы ног, стопа и руки позволяют осуществлять микрокоррекции позы тела. Расположение ноги, туловища, угол наклона таза определяют форму движения и саму возможность сохранить равновесие, ведь центры масс должны быть уравновешены вокруг оси устойчивости. Этот баланс может быть более или менее управляемым, в зависимости от характера позы.

Боковые равновесия.

При выполнении бокового равновесия таз наклоняется в сторону, без этого трудно достичь большой амплитуды, опорная нога смещается в сторону свободной, туловище, уравнивая своей массой тяжесть поднятой ноги, отклоняется в противоположную. Если гимнастка стремится сохранить линию плеч параллельно полу, ей приходится изгибать позвоночник, что иногда содействует развитию сколиоза. В

целом, небольшое смещение и наклон плеч в сторону противоположную поднятой ноге следует признать технически правильным, обеспечивающим как амплитуду, так и устойчивость.

Задние равновесия.

Задние равновесия требуют полностью выключенного, как бы посланного вперед на опорной ноге таза. По возможности следует избегать перекаса таза и его поворота вокруг оси опорной ноги. Плечи слегка отклоняют назад, избегая расслабления мышц поясничного отдела и округления спины. В этом случае возможна устойчивая фиксация равновесия с высоко поднятой вперед ногой. Если необходимо выполнить наклон назад, то нога должна как бы еще приподняться и подтянуться вверх. Вместе с наклоном назад таз слегка подается вперед и голова не должна преждевременно наклоняться назад. Для возвращения в исходное положение начинается поднимание туловища по возможности с откинутой головой и прогибом в грудном отделе. По мере подъема туловища таз подается назад, свободная нога либо остается высоко поднятой, либо постепенно опускается до приставления к опорной в плотно сомкнутую стойку - III позиция на носках.

В равновесиях чрезвычайно важен момент координации. Например, при исполнении высокого равновесия движение ноги должно опережать наклон туловища вперед, а при выходе из позы движение туловища предшествует опусканию ноги, она как бы запаздывает.

При фиксации равновесий двигательные ощущения специфичны. Для того, чтобы не снизить качество исполнения к концу, напряжение нельзя ослаблять, необходимо стремиться как бы вырастать, усиливая сокращение мышц, наращивая, а затем переключая его с одного звена на другое. Поза живого тела никак не аналогична скульптурной окаменелости, она развивается, живет, чередуются напряжения разных мышечных волокон, непрерывно перемещается центр тяжести, колеблясь в поле устойчивости, подготавливается момент перехода к следующему движению. Мысль одухотворяет и оживляет действие, превращая его в символ.

Методика обучения равновесиям

Предпосылками обучения равновесиям прежде всего является физическая готовность, которая включает в себя:

- развитие силы и укрепление мышц стопы и голени.
- развитие функции вестибулярной устойчивости.
- развитие пассивной и активной гибкости в плечевых, тазобедренных суставах, позвоночнике.
- развитие динамической и статической силы мышц ног, спины, живота.

Техническая готовность.

1. Навык сохранения осанки.
2. Базовый навык стойки на высоких полупальцах.
3. Умение принимать позу с точным пространственным положением звеньев тела ("чувство позы").

Психологическая готовность.

Может состоять в формировании мотивации необходимости предварительной физической подготовки, в формировании знаний об условиях сохранения равновесий, о критериях красоты позы и ее значении как средстве выразительности.

Обучение равновесиям должно предполагать постепенное усложнение, которое заключается:

- в последовательном овладении равновесиями от базовых навыков к профилирующим элементам и далее к более сложным;
- в постепенном переходе от облегченных условий выполнения к основным;

- у опоры (лицом, боком) на всей стопе;
- у опоры на носке;
- с временным отпусканием опоры;
- на середине, на всей стопе;
- на середине, на носке.

Рекомендации по обучению равновесиям.

Для того, чтобы сохранять устойчивое равновесие, нужно научиться исключать лишние степени свободы, создавать прочную основу за счет фиксации колена и стопы. Научить детей фиксировать колено и стопу легче всего в седах:

1. Сидя на полу, сомкнуть ноги, выпрямить колени, пятки оторвать от пола и при плотно сомкнутых голенях постараться развести натянутые носки. Это положение дает представление о работе ног.
2. В седе развернуть бедра наружу, мизинцами коснуться пола, сгибая и разгибая, добиваться полного натягивания и плотной фиксации.
3. То же лежа на спине, руки вверх, за голову. Сомкнуть носки и, натягивая колени, оторвать пятки от пола - развернуть бедра наружу до касания пола мизинцами натянутых стоп. Поднимать ногу на 45°, 90°, 135°, затем амплитуда увеличивается до максимальной. Таз от пола не отрывать, выполнять упражнение поочередно правой и левой ногой. Свободная нога плотно прижата к полу.
4. Выполнить упражнение лежа на животе.

Упражнения преследуют цель научить детей фиксировать колено и голень, разворачивать бедро, без чего невозможно достижение полной амплитуды при отведении ноги вперед, в сторону, назад. Научить это делать, сохраняя выпрямленное положение тела, обращая внимание на движения в тазобедренных суставах, контролируя амплитуду.

При работе над равновесиями внимание гимнасток направляется первоначально на позу, необходимую для правильного исполнения элемента. Предварительное овладение позой сокращает сроки обучения и повышает его качество. Следует указать на особую роль позы в любом действии, а тем более в упражнениях художественной гимнастики. Мы имеем ввиду осанку вообще и динамическую осанку в частности. При овладении элементами динамической осанки подразумевается выделение для обучения не одной, а нескольких поз:

- пусковая (поза, предшествующая фазе основных действий);
- рабочая (основная, составляющая техническую сущность движения);
- завершающая (позволяющая осуществить наиболее эффективный и целесообразный выход из рабочей позы).

Необходимо, чтобы поза была правильной, принята в должный временной момент, точно повторялась в повторах или целенаправленно изменялась для поиска нужного варианта. Использование ориентиров дает возможность улучшить управление динамической осанкой. Ориентиров может быть несколько: зеркало, партнер, показ тренера, линии на стене, предметы в зале, двигательные ощущения углов расположения звеньев тела, амплитуды.

Затем внимание направляется на совершенствование быстрых, плавных или средней скорости переходов в позу и выходов из нее.

В этом случае фиксация взгляда значительно повышает возможности сохранения равновесия тела, а правильное его направление повышает качество, да и саму возможность ловли предмета после броска, поэтому при тренировке равновесий и поворотов положению головы и направлению взгляда придается

большое значение. Еще не владея навыком, с помощью простых движений головой в стойке на носках можно создавать условия, свойственные выполнению сложнейших равновесий. Движения головы, туловища, рук и ног по-разному влияют на сохранение равновесия тела.

Средства формирования устойчивости в динамических действиях:

- постановка стопы и высоких полупальцев;
- активные действия руками (махи, круги) при выполнении перемещений и сохранении поз;
- повороты и наклоны, а также круговые движения головой при выполнении поз и в перемещениях (разновидности ходьбы и бега, танцевальные соединения, учебные комбинации);
- медленные и быстрые наклоны, повороты и круговые движения туловищем с открытыми и закрытыми глазами в различных стойках;
- быстрая фиксация взгляда на ориентирах при разных положениях головы после вестибулярных нагрузок, прыжков, полу акробатических элементов;
- увеличение продолжительности сохранения позы на носке одной ноги;
- сокращение подготовительных движений, времени входа в равновесие, достижения нужной амплитуды, расположения звеньев тела;
- отдельная проработка движений руками, головой в момент фиксации равновесия;
- перемена позы в равновесии (высокое/переднее, заднее/боковое/переднее, боковое/наклон в заднее и т.п.);
- серии фиксации равновесий в различных соединениях (пружинящие поднимания на носок при сохранении позы, то же после поворота на 180, 360 и более градусов, прыжок/равновесие/поворот/наклон и т.д.).

Следует постоянно помнить о чередовании правой и левой ноги, движений на двух и на одной ноге, использовании длительных фиксаций и серий динамичных перемещений с продвижением вперед и назад, в стороны, по кругу, ракурсах и эстетической окраске каждого движения.

Специфические элементы художественной гимнастики (волны и взмахи), утратившие свое значение для квалифицированных гимнасток, принесут пользу в работе с детьми. Целостная волна из различных исходных положений может служить средством овладения устойчивым равновесием в упражнениях с предметами.

Другие способы направленные на повышение устойчивости тела: удлинение времени сохранения поз, временное исключение зрительного контроля, вестибулярные нагрузки, уменьшение площади опоры, увеличение высоты опорной поверхности, включение предварительных или сопутствующих движений и др.

Устойчивость зависит от силы, гибкости, координации, сложности элемента, сбивающих факторов, выработанное автоматизмов.

Программу совершенствования функции равновесия можно представить следующим образом:

- фиксации поз;
- вестибулярные нагрузки как сбивающий фактор до и после фиксаций;
- манипуляции предметами во время фиксаций позы на всей стопе, на носках (в различных исходных положениях), на одном носке (собственно равновесия);
- увеличение продолжительности фиксаций;

- сокращение подготовительных движений перед принятием позы;
- перемена позы в равновесии (медленно, быстро);
- сохранение равновесия с прыжком, поворотом, наклоном, усложняющимися манипуляциями предметом;
- исключение зрительного контроля;
- отдельная проработка в равновесии движений головой, руками, туловищем, ногой, предметом (разные предметы, разные структурные группы);
- серии фиксаций в соединениях и цепочках движений (на одной ноге -пружина на носок; поворот - равновесие; прыжок - поворот – равновесие – наклон), чередуя правую и левую ноги, на двух ногах – на одной.

Внимание гимнасток последовательно направляется на совершенствование динамической осанки, расположение звеньев, увеличение амплитуды. Затем совершенствование быстрых, плавных, средней скорости переходов в позу и выходов из нее.

3. Повороты

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

- стопа;
- тазовый пояс;
- плечевой пояс.

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

Скорость поворота определяется следующими факторами:

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

Классифицировать повороты следует:

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

По способу исполнения различают повороты:

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

Позы поворотов классифицируются следующим образом:

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

По продолжительности вращений различают повороты на 90, 180, 360, 540 и 720 градусов, далее трехоборотные; четырехоборотные, пятиоборотные и т.д. вращения.

В последние годы арсенал поворотов у гимнасток заметно обогатился новыми формами. Официально признаны и включены в таблицы трудности повороты в приседе, с постепенным сгибанием и выпрямлением опорной ноги, повороты с наклонами вперед и назад, повороты на коленях. Соответственно и методика обучения должна быть нацелена на освоение всех имеющихся разновидностей поворотов. В связи с этим целесообразно построить такую классификацию, которая бы отражала современные тенденции и дала бы возможность выделить профилирующие упражнения. Основой для ее построения может служить таблица трудностей правил соревнований (табл. 12).

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

Анализ классификаций по различным признакам позволяет выделить **элементы "школы" и базовые навыки:**

1. Повороты на двух ногах с переступанием.
2. Скрестный поворот на 360°.
3. Поворот, переступая на одной ноге (тур лян), другая согнута в различных положениях или назад на 45°.
4. Поворот на 360° с ногой, согнутой вперед, в сторону, носок у колена.

Классификация основных поворотов по признаку структурного сходства и имеющих определенную ценность трудности

Положение ноги	Нога в «пассе»	Нога вперед или в сторону	Нога назад	Переднее боковое горизонтальное	Низкие	На колене, нога:		
Амплитуда свободной ноги						вперед	в сторону	назад
на 90°	360° и более + фуэте	360° и более	360° и более прямая или аттитюд	360° и более	-	все повороты не более 360°		
80° с помощью	-	360° и более	360° и более прямая или в кольцо	только боковое	-	+	+	+
80° без помощи	-	360° и более	360° и более прямая или в кольцо	нога назад или в сторону	в наклоне вперед или назад 360° и более	+	+	+
0°	На согнутой ноге – «казак»							
	-	360° и более, нога вперед	360° и более прямая или аттитюд	-	-	+	+	+
80° с помощью	-	нога вперед	360° и более прямая или аттитюд	-	-	+	+	+
80° без помощи	-	нога вперед	-	-	-	+	+	+

К профилирующим можно отнести упражнения, отражающие сходные

способы выполнения (типичные в каждом вертикальном столбце приведенной классификации):

1. Поворот с ногой в пассе на 360°, 720° одноименной и разноименной.
2. Поворот с ногой вперед и в сторону на 90°, на 360° (для этой группы поворотов характерен замах, как руками, так и свободной ногой).
3. Поворот с ногой назад, поднятой на 90°, 360° (замах выполняется только руками, необходим навык "жесткой" спины).
4. Поворот в переднем горизонтальном равновесии на 360°.
5. Поворот с ногой вперед в приседе ("казак").
6. Поворот с ногой назад в приседе на 360°.
7. Поворот на колене на 360°.

К профилирующим комбинациям можно отнести различные способы соединений поворотов:

1. Без смены опорной ноги с опусканием на пятку:
 - одноименный 360° нога назад (45° , 90°) + 360° - согнута вперед, носок у колена опорной ноги;
 - разноименный 360° нога согнута в аттитюд вперед + такой же.
2. Со сменой опоры:
 - одноименный 360° нога вперед на 90° + разноименный 360° в аттитюде;
 - разноименный в аттитюде + одноименный с захватом вперед.

Основы техники поворотов.

В структуре поворотов, как и в любом техническом движении, можно выделить стадии. В наиболее сложных поворотах можно выделить 4 стадии:

1. Подготовительная стадия.

Связана с принятием наиболее удобного положения для отталкивания и замаха руками. Это могут быть II, IV позиции, выпад, подседание.

2. Основная стадия.

Содержит действия, вызывающие поворот вокруг вертикальной оси. Это отталкивание в сочетании со взмахом.

3. Стадия реализации.

Представляет собой собственно поворот на одной ноге. Тело гимнастки движется по инерции. При этом ее поза может меняться, но, как правило, гимнастка должна продемонстрировать определенную фиксированную форму с совершенно определенной амплитудой свободной ноги.

4. Завершающая стадия.

Связана с остановкой поворота и выполнением связующих действий. Это может быть остановка приставлением свободной ноги к опорной (из этого положения можно выполнить последующий прыжок толчком двумя). Либо торможение опусканием на всю стопу и последующий поворот, либо равновесие, либо прыжок толчком одной.

Так же, что очень эффектно, это может быть постепенное "затухание" в равновесии на носке.

Ниже приводится описание техники и рекомендации по обучению некоторым базовым навыкам и профилирующим поворотам, выполненное Н.А. Овчинниковой и Е.В. Бирюк (1998).

Скрестный поворот на 360°

Этот элемент позволяет овладеть вращением с выпрямленным положением тела, которое потребуется в дальнейшем для выполнения более сложных форм. Помимо того, что при выполнении скрестных поворотов тренируется вестибулярная сенсорная система, мы достигаем также технического эффекта, связанного с овладением умением переносить тяжесть тела на одну ногу и четко завершать поворот, быстро и плотно приставляя ногу. Этому и следует добиваться от гимнасток, давая им те или иные варианты скрестных поворотов.

Скрестные повороты выполняются из сомкнутой стойки на носках, руки в стороны. Заноса ногу скрестно вперед или назад, носком оттолкнуться от пола и придать телу вращение на опорной ноге. После поворота на 180° , когда ноги снова оказываются в сомкнутой стойке, слегка приподнимая носок рабочей ноги, чтобы не помешать вращению, прижать его к полу, после поворота еще на 180° (т.е. возвращения в и.п.), ноги плотно сомкнуты. Чтобы ускорить вращение, руки быстро поднимаются в III позицию. Туловище и голова

сохраняют прямое положение. В зависимости от постановки ноги скрестно спереди или сзади будет выполнен одноименный, либо разноименный поворот.

При обучении нужно строго следить за сохранением прямого, подтянутого положения тела, сохранять "стержень устойчивости" на опорной ноге. При завершении обычно проявляются все ошибки, характерные для поворотов: схождение с места, изгибы и наклоны туловища, оседание на опорной ноге, сгибание ног, неплотное приставление и т.п. Все эти нюансы могут оказать существенное влияние на последующую технику. Правильное, качественное выполнение этой формы поворота застрахует гимнасток от всех перечисленных ошибок и недостатков исполнения.

После обучения завершению поворота в VI нужно научить также завершать его в условной III позиции.

Повороты, переступая на носках.

В завершенном виде этот элемент выглядит как балетное шэне. Его освоение связано не столько с овладением собственно вращением на носке, сколько со специфическими движениями головы, поначалу отстающей от движения плеч, а затем опережающей их. Этот элемент очень важен для тренировки контроля за направлением взгляда в упражнениях с предметами, а также различных вариантов маховых движений рук.

Осваивать данный элемент следует постепенно, начиная с поворота на 180°. И.п. - боком к основному направлению, правая рука в I позицию, левая в сторону, смотреть вправо:

1. Шагом правой в сторону на носок с одновременным махом правой рукой в сторону, выполнить поворот направо на 180°.
2. Приставляя левую ногу в сомкнутую стойку на носках, левую руку в I позицию, правую в сторону, голову повернуть налево, то есть взгляд не меняет своего направления. Повторить то же с левой ноги, с поворотом налево.

После освоения предварительного полуповорота разучивается вторая его половина - быстрый поворот головы и всего туловища по ходу движения в момент не приставления, а переступания на другую ногу, что позволяет завершить вращение на 360° и повторить его с той же ноги. Руки во второй половине вращения проходят через I позицию.

После освоения серий поворотов, переступая на носках, с контролем за положениями головы, рук, туловища, выпрямляемых в различном темпе, в соединениях с другими элементами, следует приступить к варьированию положений рук как во время поворотов, так и в позах, предшествующих и завершающих серию. Это связано в первую очередь с тем, что обычно этот тип поворота выполняется после броска, во время полета предметов и завершается ловлей в самых различных вариантах.

Поворот на 180° и 360° шагом на носок

Другая нога согнута в сторону, стопа у щиколотки сзади, формирует очень важное умение, связанное с быстрым переносом тяжести тела на одну ногу и сохранением устойчивости во время поворота.

И.п. - правым боком к основному направлению, полуприсед на левой, правая в сторону на носок, правую руку в I позицию, левую в сторону, голову направо:

"и" - переводя правую руку в сторону;

1-2 - шагом на правый носок выполнить поворот направо на 180°, свободную ногу согнуть к щиколотке, руки в I позицию;

- полуприсед на опорной;

- левую ногу в сторону на носок, правую руку в сторону, смотреть через левое плечо;

5-8 - то же в другую сторону

При повороте на 360° движение завершается быстрым переходом на свободную ногу в и.п. и повторяется с той же ноги. В серии выполняется от 2 до 8 поворотов по 360° , 540° и 720° , меняя затем направление вращения.

Повороты переступая на всей стопе с различными положениями свободной ноги призваны с одной стороны к тому, чтобы обучить элементам динамической осанки, характерной для различных поворотов, с другой - осваивается важнейший момент, связанный с координацией движений при "взятии форса", а именно, начало поворота тела и отрывание пятки от пола.

Простейшая форма - это стойка на одной ноге, другая согнута вперед, носок у колена опорной, руки в стороны. Эта форма встречается в комбинациях довольно часто в поворотах различной трудности. Недостаточное внимание к освоению этой простой формы приводят к множеству ошибок в технике. Попробуем отметить некоторые ее особенности: опорная нога абсолютно прямая, свободная - максимально согнута, колено приведено внутрь и находится примерно на средней линии тела. Стопа свободной ноги натянута и плотно прижата носком к внутренней поверхности бедра опорной. Гимнастка должна делать усилие бедром вверх, как бы удерживая большую тяжесть. В то время как опорная нога и бедро свободной ноги стремятся вверх, плечи и прямое туловище крепко установлены и как бы вдавливаются в землю, без изгибов и наклонов, плечи параллельны полу и по ощущению скорее чуть сзади, несколько отклоняясь от высоко поднятого колена. При взгляде сбоку бедро свободной ноги не ниже горизонтали. Усилия с ноги и туловища не должны передаваться на кисти рук, которые свободны, мягки и красивы. Голова слегка приподнята, являясь естественным продолжением выпрямленной, даже "вытянутой" шеи, взгляд прямо, в отличие от равновесия здесь фиксация взгляда на полу не требуется. Используются лишь ориентиры, определяющие направление, угол поворота.

Техника исполнения.

Поворот начинается одновременно всем туловищем, без скручивания, как только в голени возникает ощущение поворота, пятка слегка приподнимается и стопа перемещается вслед за туловищем поворотом на носке. Перемещения пятки должны быть небольшими, не более 45° . Движения плавными, без колебаний и сотрясений туловища, дополнительных движений руками, свободная нога не изменяет своего положения. Постепенно вводятся различные варианты: меняется скорость поворота, положение тела (различные арабески, аттитюды, нога вперед, в сторону и т.д.). Поворот завершается фиксацией стойки на носке в той же или измененной позе, а в дальнейшем может переходить и во вращение на носке.

Поворот из выпада с ногой, поднятой назад

Умение выполнить поворот на 180° , 360° , 540° , 720° и т.д. свидетельствует о владении важнейшей структурной группой элементов, что позволяет в дальнейшем осваивать самые разнообразные и перспективные формы.

Техника исполнения.

Выпад на правой, левую назад на носок, правая рука в I позиции, левая в сторону:

"и" - слегка наклоняя туловище вперед и поворачивая его направо с одновременным плавным махом правой рукой в сторону;

1-2 - отрывая левую ногу от пола, встать на носок поворотом на 180° (предел поднимания ноги назад обусловлен степенью наклона туловища, вернее не туловища, а таза: при вертикальном положении нога

может подняться на 45°. Наклон таза вперед позволяет поднять ногу на уровень головы, сохраняя вертикальное положение верхней части туловища);

3-4 - полуприсед на опорной, держать. Выпрямляя туловище разогнуть опорную ногу, опуская свободную ногу по мере подъема туловища, перевести ее вперед (через I позицию) в выпад на левой, правую на носок, левую руку в I позицию, правую в сторону. Выполнить то же в другую сторону.

Очень важно овладеть умением дозировать форс, то есть выполнять поворот так, чтобы после заданного количества градусов, вращательное движение как бы прекращалось само собой, что позволяет завершать его без опускания на всю ступню, оставаясь на носке. Это очень полезное упражнение, а овладение им свидетельствует о высокой степени совершенства.

Выполнение подобных поворотов невозможно на начальных этапах, поскольку требует не только овладения сложной технической основой движения, но и значительной силы мышц, в первую очередь стопы, голени и спины, работающих как в динамическом, так и в статическом режимах. Вместе с тем, множество простых движений, таких как поднимания на носки двух и одной ноги, пружинный шаг, подскоки, скачки, махи, растяжки, ходьба на носках, различные удержания ног у опоры и без нее, постепенно делают возможным исполнение этого элемента, после чего двигательные возможности занимающегося значительно расширяются.

Совершенствуют эту форму поворотов, увеличивая продолжительность вращения, варьируя его темп, используя разные положения рук, изменяя высоту поднятой ноги, включая наклон туловища во время поворота, соединяя его с другими формами поворотов и структурными группами. Очень эффективны упражнения с включением круговых движений туловища в момент поворота и после него.

Поворот с ногой, согнутой в сторону, носок у колена опорной

Представляет собой не столько самостоятельную группу поворотов, сколько технический элемент, имеющий важнейшее значение для перемены положения свободной ноги. При этом следует учитывать, что речь идет не только о свободной ноге, но и обо всей позе тела, через которую возможен грамотный и эффективный переход в другую. Элемент может исполняться из полуприседа во II позиции, одноименно и разноименно; из полуприседа в IV позиции, с последующим переносом стопы в положение спереди или сзади колена и завершением в позу арабеска или полуприсед с ногой вперед и др.

Поворот махом с выкрутом в тазобедренном суставе

Отличие этого элемента от динамического равновесия с переменной положением ноги и туловища в специфике махового движения ноги, проходящей последовательно через положения сзади на носке, в сторону-книзу, вперед, что позволяет получить необходимый форс. Первая половина поворота выполняется с ногой вперед, затем выполняется выкрут с переходом в позу арабеска либо аттитюда. Во время поворота с ногой вперед, туловище и плечи подаются назад движением в тазобедренном суставе без перекаса таза, что позволяет высоко поднять ногу.

Сначала движение разучивается из выпада, в дальнейшем его можно выполнять с любого подхода. Очень эффективно для правильного разучивания элемента использование препятствий различной высоты, например, сиденье или спинка стула. Впереди стоящий занимающийся в полуприседе, приседе, стойке на коленях: шагом левой перед правой скрестить руки снизу, махом ноги и рук в стороны выполнить поворот на 180° на левом носке, вынося правую ногу высоко вперед и руки в III позицию; не опускаясь на пятку и не опуская ноги, выполнить поворот туловища и выкрут в тазобедренном суставе до положения арабеска, закончить в полуприсед на левой в третьем арабеске. Повторить то же в другую сторону.

Повороты в аттитюдах

Разноименные и одноименные повороты в аттитюдах являются как бы развитием поворотов в арабесках, позволяющим придавать движению окраску, используя ракурсы. Подходы перед поворотом значительно варьируются: с шага, из выпада, из IV позиции, с носка, в полуприседе и т.п.

Наиболее вероятной ошибкой при исполнении разноименных поворотов после подхода является супинация бедра, невыворотная постановка стопы перед поворотом, гимнастка "крадет" градусы, выполняя дополнительный разгон, облегчающий взятие форса. Средства борьбы с подобными ошибками могут служить серии пружинящих подъемов на носок в позе аттитюда с имитацией взятия необходимого форса руками и свободной ногой.

При одноименных поворотах в аттитюдах гимнастки должны приучаться к правильной фиксации необходимого угла наклона таза, поскольку частой ошибкой является необоснованная перемена положения тела - рефлекторное выпрямление туловища, опускание бедра, либо отведение его в сторону, что также связано со слишком высоким положением плеч: пытаясь удержать ногу при поднятом, выпрямленном туловище, гимнастка слегка отводит выворотную ногу в неэстетичную позу.

Физическая готовность.

Обеспечивается теми же моментами, что и готовность к равновесиям, плюс:

- развитие координационных возможностей, связанных с умением удерживать общий центр тяжести (ОЦТ) над площадью опоры в условиях динамического равновесия;
- улучшение способности использования сенсорных систем (зрительной, проприорецептивной в оценке положения тела в пространстве).

Техническая готовность.

1. Обучение поворотам возможно только после овл.п.имшч гимнастками соответствующими равновесиями.
2. Определенный уровень хореографической подготовленности, овладение основными элементами классического экзерсиса (пассе, фондю, релеве, тур лян, простейшие туры у опоры, на середине).

В целом методика обучения поворотам заимствована из опыта хореографической подготовки:

1. Разучивается исходное положение.
2. Разучивается принятие соответствующей позы из исходного положения в согласовании с движением маховых звеньев.
3. Формируется навык отталкивания с одновременным поворотом пятки и принятием пространственно точных положений рук, ног, головы (поворот на 90°, 180°, 360°).
4. Разучивается остановка после поворота (на носках, в равновесии).
5. **Прыжки**

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

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

Силами, содействующими высокому вылету, являются:

1. Предварительный разбег (наскок), позволяющий набрать скорость движения;
2. Активное движение маховых звеньев - рук и ног в соответствующую взлету сторону.

Силами, препятствующими высокому вылету, являются:

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

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

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

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

- быстрое движение ног в нужном направлении,

- быстрое сгибание ног нужным образом,

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

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

Все существующие прыжки можно классифицировать по способам отталкивания и приземления (таблица).

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

Классификация прыжков по способам отталкивания и приземления

Толчком двумя, приземление на две	Толчком двумя, приземлением на одну	Толчком одной, приземление на две	Толчком одной, приземление на толчковую	Толчком одной, приземление на маховую	
				без смены ног	со сменой ног
1. Прыжок выпрямившись	1. Открытый	1. Шаг-наскок на две	1. Скачок	1. Пружинный бег	1. Вперед
2. Согнув ноги	2. Касаясь	2. Ассамбле	2. Открытый	2. Касаясь	2. Сзади
3. Ноги врозь	3. В кольцо	3. «Щучка»	3. С поворотом кругом (выкрутом)	3. Шагом	3. Перекидной

4. «Щучка»	4. Касаясь в кольцо	4. Махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя	4. Подбивные	4. Касаясь в кольцо	4. Разноименный перекидной
5. Прогнувшись			5. «Казак»	5. Шагом в кольцо	
6. Кольцо двумя			6. Со сменой ног -разножка	6. Шагом прогнувшись	
			7. В кольцо	7. Жете антурнан	
			8. Касаясь в кольцо	8. Жете антурнан в кольцо	
			19. Револьтад	9. Жете антурнан в касаясь в кольцо	
				10. Шагом с поворотом туловища (1/4,1/2)	
				11. «Бедуинский»	

Элементы "школы", базовые навыки:

1. Прыжок выпрямившись.
2. Прыжок выпрямившись с поворотом на 360°.
3. "Открытый" толчком двумя ногами, приземлением на одну.
4. В кольцо одной толчком двумя.
5. Шаг - наскок на две.
6. Ассамбле.
7. Скачок.
8. Толчком одной, махом вперед другой.
9. "Открытый" толчком одной.
10. Пружинный бег.
11. Касаясь толчком одной.
12. Со сменой прямых ног впереди, сзади.

Профилирующие элементы

1. Толчком двумя.
2. Толчком двумя "разножка".
3. Толчком двумя прогнувшись.
4. Толчком двумя в кольцо одной.
5. Толчком одной махом вперед другой с выкрутом.
6. "Казак".
7. Шагом толчком одной.
8. Касаясь в кольцо.
9. Перекидной.

Основным требованием к обучению прыжкам является методически правильная последовательность обучения, соблюдение правила: "от базовых навыков к профилирующим упражнениям, далее - к их разновидностям". Так, выбирая для начального обучения прыжки под № 1, 2, можно сформировать основные базовые навыки отталкивания и приземления.

Прыжок выпрямившись

Физическая готовность

Укрепление мышц стопы и голени.

Техническая готовность

- Умение выполнять пружину ногами.
- Умение сохранять правильную осанку.
- Навык выпрямленных коленей, оттянутых носков.

Последовательность обучения

1. Повторить пружины ногами, добиваясь упругого подседания с перекатом с полупальцев на всю стопу и активного разгибания стопы и коленей с сохранением осанки.
2. Постепенно увеличивая темп исполнения пружинных движений, перейти на прыжки.

<i>Ошибка</i>	<i>Возможные причины</i>
1. Недостаточная высота полета	• вялое разгибание ног при толчке, низкий мышечный тонус
2. «Жесткое» приземление	• не освоено пружинное движение
3. Сгибание в тазобедренных суставах в полете	• отсутствует навык сохранения осанки
4. Не натянутые стопы и колени	• легкий вариант исполнения

5. Поднимание плеч	• иллюзия помощи при прыжке
--------------------	-----------------------------

Причины ошибок как технические, так и физические. Подобные ошибки неизбежны на данном этапе, т.к. в это время только закладывается вся "школа" движений и только в процессе выполнения этих элементов с постоянным контролем и коррекцией посредством всех возможных приемов (показа, объяснения, образных выражений) формируются базовые навыки.

Последующие задания.

После того, как ученики научатся выполнять основу техники, можно разучивать разновидности прыжков толчком двумя с приземлением на две:

1. Ноги врозь/вместе, на месте и с продвижением.
2. Сгибаемая нога назад и вперед.
3. С разведением ног в полете.
4. С поворотами на 90°, 180°, 360°.

В процессе выполнения этих прыжков (в прыжковой серии на уроке) будут решаться задачи и физической подготовки: развитие выносливости, прыгучести, координации движений.

Не следует ожидать, что навыки отталкивания и приземления сформируются за 1-2 занятия. Это задача может решаться на протяжении всего периода начального обучения и, к тому же, в разнообразных упражнениях.

"Скачок"

Это один из простейших прыжков, в процессе освоения которого формируется навык отталкивания одной и приземление на толчковую.

Физическая готовность.

Укрепление мышц стоп и голени.

Техническая готовность.

- Умение выполнять позу прыжка - стойка на одной ноге, другая согнута вперед, носок у колена.
- Умение сохранять осанку.
- Умение принимать разноименное положение рук и ног.

Последовательность обучения.

1. Повторить высокий шаг с разноименным положением рук.
2. Выполнить шаги с остановкой в позе прыжка. Добиться четкой формы.
3. Переменный шаг, спружинив - стойка на носке, другая нога согнута в колене.
4. То же, но выполнив прыжок.

Ошибка	Возможные причины
---------------	--------------------------

1. Одноименные положения рук и ног	• возрастные особенности координации
2. Низкий толчок	• вялое разгибание голеностопных суставов
3. Жесткое приземление	• низкий мышечный тонус
4. Нечеткая форма, не натянутые носки и колени	• несформированная «школа» движений, неумение контролировать одновременно несколько элементов техники

Ошибки предупреждаются и исправляются четким объяснением, выполнением имитационных форм в замедленном темпе, контролем положений.

Одним из базовых навыков, способствующих обучению толчку одной и эластичному приземлению, можно считать **пружинный бег**. Это упражнение состоит в мощном упругом толчке с короткого полуприседа одной ногой, другая в полете выпрямляется вертикально вниз и с носка принимает на себя вес тела при приземлении, после чего происходит немедленный толчок и следующий прыжок. Прыжки выполняются поочередно правой и левой ногой. Плечи опущены, туловище прямое, руки работают как при ходьбе, очень сдержанно, в полете они выпрямлены, опущены и прижаты к телу. Высота полета может быть очень небольшой - когда носки чуть отрываются от пола, в этом случае основная нагрузка падает на стопы и максимальной - большим зависанием с прямыми ногами, вытянутыми носками, приподнятой головой. В основной части урока эти прыжки выполняются в чередовании с доскоками. Во вводной части урока упражнение, выполняемое с постепенным увеличением высоты, прекрасно разогревает стопы и содействует общему оживлению обмена веществ, что позволяет сократить время разминки и заменяет длительный бег по кругу, которым иногда злоупотребляют".

Это упражнение само по себе является средством повышения как физической, так и технической готовности гимнасток к освоению прыжков. Однако это упражнение можно давать уже достаточно подготовленным гимнасткам. Младшие гимнастки с ним не справляются.

Из профилирующих упражнений наиболее широко применяемым и в то же время наиболее полно изученным является **прыжок шагом**.

В настоящее время технически совершенным считается прыжок шагом с разведением ног намного более 180° . Анализ видеосъемки показал, что гимнастка во время фазы амортизации (подседания) очень резко выполняет взмах ногой вперед-вверх на уровень головы, при этом туловище слегка наклоняется вперед. Высшая точка маха (торможение) должна совпасть с фазой отталкивания (отрывом толчковой ноги от опоры). Но в настоящее время лучшие гимнастки продолжают взмах ногой и после отталкивания, когда толчковая нога поднимается высоко назад, как правило выше 90° (115° - 125°). Во время этого мощного взмаха ногами гимнастка продолжает подъем вверх, выпрямляя при этом туловище. После высшей точки полета маховая нога начинает опускаться, готовясь к приземлению, а толчковая еще долго удерживается на уровне выше горизонтали. Таким образом, за счет высокой амплитуды прыжка создается зрительное впечатление продолжительности сохранения формы прыжка в полете. Но прыжок с такими характеристиками доступен лишь гимнасткам высокого класса. Начинать же обучение возможно, имея для этого самые необходимые предпосылки.

Физическая готовность.

1. Достаточный уровень прыгучести.
2. Достаточный уровень пассивной гибкости - возможность сесть на шпагат.
3. Скоростная сила ног - выполнение махов ногами до уровня плеч.

Техническая готовность.

4. Сформированные базовые навыки отталкивания и приземления разными способами.

5. Умение выполнить пружинный, широкий бег.

6. Владение разбегом.

Последовательность обучения.

- Разбег, широкий прыжок через воображаемое препятствие ("лужу", "пропасть" и т.п.) или реальное с использованием ориентиров.
- "Разножки" с опорой о гимнастическую стенку.
- Поза шпагата с концентрацией внимания на положениях рук, корпуса, головы, а также на мышечных ощущениях.
- Повторение прыжка касаясь, с акцентом на удержание ноги назад.
- Прыжок толчком одной, махом вперед другой, приземлением на толчковую с акцентом на взмах ногой и сдержанным опусканием.
- Прыжок шагом в целом.

Этап углубленного разучивания и совершенствования может продолжаться годами по мере возрастания физических и координационных возможностей гимнасток. По мере совершенствования гимнастка будет иметь возможность овладевать и другими, более сложными прыжками в этой группе прыжковых упражнений.

Аналогично можно проанализировать и другие профилирующие упражнения и их разновидности.

5. Партерные элементы

Партерные элементы - это различные позы и движения в низких положениях: седах, упорах, положениях лежа. Эти движения известны давно, но выделены они в отдельную структурную группу только в 1982 году в связи с их возросшей популярностью, и чтобы отделить их от акробатических элементов, количество которых в одной спортивной комбинации по художественной гимнастике регламентировано.

Классификация партерных элементов:

- седы: обычный, на пятках (ё), бедре, ноги врозь, углом;
- упоры: присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади;
- положения лежа: на спине, животе, боку;
- движения: повороты, переползания, перекаты.

Ходьба, бег и танцевальные элементы

Ходьба и бег - это различные виды передвижений, характеризующиеся своеобразными способами постановки ног на опору и положениями ног в безопорном положении. Различия в ходьбе и беге заключается в наличии или отсутствии полетной фазы: в ходьбе её нет, а в беге - есть.

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

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

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

Танцевальные элементы - это характерные шаги, позы, движения, стилистические положения или движения рук и головы, заимствованные из народных, современных и историко-бытовых танцев. Они

используются в качестве стилизующих и связующих движений при использовании соответствующей танцевальной музыки и значительно обогащают выразительные средства гимнасток.

Ходьба, бег и танцевальные элементы являются отличной школой движений, средствами формирования многих важных эстетических качеств.

В обучении этим элементам обычно придерживаются следующего порядка:

- вначале изучаются движения ног, затем рук, и, наконец, их координация;
- вначале изучаются элементы, затем соединения и потом комбинации элементов по частям.

Основы техники, классификация и методика обучения упражнениям с предметами

1. Общая характеристика и история возникновения упражнений с предметами.

Упражнения с предметами составляют основное содержание соревновательных программ по художественной гимнастике.

Соревновательные комбинации гимнасток высшей квалификации представляют

собой сплав разнообразных движений телом с различными движениями предметами, выполняемые в сочетании с музыкой.

Применяемые в художественной гимнастике предметы отличаются по форме, фактуре и размерам.

Скакалка - это пеньковая (или другая) веревка удобной для гимнастки длины с поперечным диаметром 0,5-1,0 см с узелками на концах или без них. Цвет по выбору, но должен быть видимым.

Обруч - это предмет в форме круга, внутренним диаметром 80-90 см, толщиной (поперечным диаметром) 0,8-1,5 см, весом минимум 300 грамм, сделанный из пластмассы. Ранее применялись обручи из дюралюминия и дерева. Цвет по выбору.

Мяч - это резиновый шар, диаметром 18-20 см, весом минимум 400 грамм. Цвет по выбору.

Лента - это конструкция из палочки-трости длиной 50-60 см, диаметром 1 см, подвижного крепления - карабинчика и полоски ткани длиной 6 м (5 м) + подгиб 1 м и шириной 4-6 см, весом минимум 35 грамм (без трости). Цвет по выбору.

Булавы - это два предмета, состоящие из бочкообразного тела, сужающейся шейки и шарообразной головки. Диаметр головки до 3 см, длина булавы 40-50 см, вес каждой булавы минимум 150 грамм. Цвет по выбору.

Для занимающихся художественной гимнастикой младшего и среднего возраста не только разрешается, но и рекомендуется применять предметы пропорционально уменьшенных размеров.

2. Биомеханические основы классификации упражнений с предметами

Предметы художественной гимнастики хоть и имеют разную форму, фактуру, размеры и требуют к себе специфического подхода, но всё же с точки зрения техники как способа движения, у них есть общее - все они физические тела и их движения подчиняются общим законам механики.

С точки зрения механики предметы, как физические тела, могут совершать:

- поступательные движения по той или иной траектории;
- вращательные движения вокруг той или иной оси;

- вращательно-поступательные движения - двигаться по определенной траектории, вращаясь вокруг внутренней оси.

В упражнениях с предметами предмет может находиться:

- в связанном положении - в руке, на ноге, на туловище;
- в свободном положении - без гимнастики.

Находясь в связанном положении, предмет может:

- двигаться вместе с движением руки (ноги, туловища) - тогда по отношению к предмету действия гимнастики достаточно обозначить как удержание или баланс;
- предмет может двигаться в руке единственным возможным способом вращаться, то есть гимнастка может совершать вращательные движения;
- предмет может двигаться вместе с рукой и в руке, то есть совершать весьма разнообразные по конфигурации движения, которые условно могут быть названы "фигурные движения".

Находясь в свободном положении, предмет может:

- лететь, то есть находиться в безопорном положении, что происходит в
- результате выпуска, выброса или отскока предмета, поэтому эту группу движений справедливо назвать "бросковые движения";
- предмет может свободно катиться по полу или телу гимнастки и, естественно, что эти движения называются перекатными движениями.

Кроме вышеперечисленного, гимнастка сама может двигаться по отношению к предмету: прыгать через него или в него, входить в предмет другим способом, катиться на нем, вращаться и т.д. Но предмет при этом уже движется одним из вышеназванных способов, поэтому выделять эти движения в отдельную группу с точки зрения биомеханики нецелесообразно.

Таким образом, опираясь на биомеханические закономерности упражнений с предметами, целесообразно классифицировать их следующим образом:

1. Удержание и баланс.
2. Вращательные движения.
3. Фигурные движения.
4. Бросковые движения.
5. Перекатные движения.

При этом "мелкая работа" предметами называется манипуляциями. В движениях предметами, как и в движениях телом, обычно выделяют пять фаз:

1. Исходное положение (пусковая поза).
2. Подготовительные действия (подготовительная фаза).
3. Основные действия (пусковая фаза).
4. Фаза реализации.
5. Завершающая фаза.

Исключение составляют бросок и ловля предметов - их следует рассматривать как двойное движение, состоящее из сдвоенного числа фаз.

3. Удержание и баланс предметов

Разная форма предметов предопределяет разные способы удержания предметов.

Скакалка обычно удерживается за два конца хватом за узелки: узелок располагается на середине ладони, пальцы сжимаются в кулак и зажимают узелок, скакалка проходит между большим и указательным пальцами. Хват не должен быть слишком сильным, чтобы скакалка могла двигаться, находясь в кулаке. Кроме этого, скакалку можно держать:

- за один конец,
- за два конца одной рукой,
- за середину одной или двумя руками,
- за середину и конец,
- сложенной в 2-4 раза одной и двумя руками.

Классификация упражнений с предметами

<i>Структурные группы</i>	<i>Типы упражнений</i>	<i>Виды упражнений</i>
Броски и переброски	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
	обводные	под руку, ногу, плечо, за спину
	крученные	по различным осям
	нетипичным захватом	ногой(ами), за конец, середину, конец и середину предмета
	двух предметов	параллельные, разнонаправленные, разноплоскостные, поочередные, последовательные
Отбивы	об пол	вперед, назад, в сторону
	телом	кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой
Ловли	простые	вперед и над собой, сбоку
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
	сложные	в перекат, обкрутку, вращение и др.
	нетипичным хватом	на ногу (и), на туловище, за конец, и за середину предмета
Передачи	простые	перед собой и над собой
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
Прекаты	по полу	вперед, назад, в сторону, обратный, по дуге

	по телу	по кистям, одной и двумя руками, по груди и плечам, по передней, задней и боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях
Вращения	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
	на туловище	без и со смещением
	на ногах	на двух и одной, свободной и опорной
Вертушки	на полу	без и со смещением
	на теле	на руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям без и со смещением
Обкрутки	рук (и)	кисти, кистью, предплечья, плеча всей руки
	туловища	шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища
	ног(и)	стопы, глени, всей ноги
Круги восьмерки		малые, средние и большие в разных плоскостях
	спирали	вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях
	змейки	
Прыжки через предмет	мельницы	
	с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад и в сторону; с различным положением тела
	через движущийся предмет	катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по и над полом
Элементы входом в предмет	надеванием	махом вперед, назад, внутрь, наружу
	набрасыванием	горизонтально и с вращением вперед, назад и в сторону
	шагом прыжком	в специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся, вертящийся и т.п.)
Складывание предметов	соединением концов	перед собой, сзади, сбоку, над и за головой
	поочередными перехватами	
	задеванием части тела обкручиванием	рук (и), ног (и), туловища

Обруч обычно удерживается одной рукой и имеет два способа хвата:

- жесткий хват - обруч зажимается в кулак, как скакалка;
- свободный хват - обруч располагается на внутреннем ребре ладони между большим и указательным пальцами.

В связи с тем, что обруч - плоский предмет, его положение и движения различаются по плоскостям:

- лицевой;
- боковой;
- горизонтальной;
- наклонной.

В некоторых случаях обруч может удерживаться двумя руками жестким хватом снизу и сверху.

Мяч обычно удерживается на ладони при слегка разведенных пальцах кисти, основная опора мяча о ладонь осуществляется у основания пальцев, сама ладонь не касается мяча, подушечки пальцев касаются мяча лишь слегка, фиксируют, но не вжимаются в него. Запрещено прижимать мяч к запястью, предплечью или телу.

Мяч относительно самый тяжелый предмет (400 грамм) шарообразной формы и достаточно большого для кисти диаметра (18-20 см), поэтому удержание его, которое специалисты называют балансом, даже при простых движениях рукой или телом, объективно технически трудное действие.

Баланс мяча по сути - это сохранение устойчивого положения по отношению к кисти. По законам физики равновесие будет сохраняться, если проекция центра тяжести мяча не выйдет за пределы кисти. Поэтому во время движений рукой или телом необходимо так располагать кисть, чтобы она постоянно находилась под мячом.

Лента обычно удерживается следующим образом: конец палочки опирается в основание ладони, все пальцы, кроме указательного, собираются в кулак и зажимают палочку, указательный палец вытягивается вдоль палочки и фиксирует её.

Булавы обычно удерживаются за головку двумя способами:

- жестким хватом (как палочку ленты);
- свободный хват (как концы скакалки).

Кроме этого, булавы иногда удерживаются:

- за середину шейки (как жесткий хват обруча);
- за тело (таким же способом, как и за шейку).

4. Вращательные движения предметами

Вращательные движения предметами - это круговые движения кистью. Вращательные движения классифицируются:

- по месту расположения оси вращения;
- по плоскости вращения;
- по части тела, осуществляющей вращение.

Неполное круговое движение называется махом или покачиванием.

Серия круговых движений, в которых ось вращения находится у края предмета, называется вращением.

Круговые движения, в которых ось вращения проходит через диаметр предмета, называются вертушками. Вертушки могут быть:

- связанные - с удержанием;
- свободные - опорные и полетные. Опорой для вертушек может быть: пол; кисть; нога; тело.

В том случае, когда ось вращения располагается снаружи от предмета и на какой-то части тела, выполняются обкрутки.

Обкрутки могут быть:

- руки;
- ноги;
- шеи;
- туловища;
- всего тела.

Кроме того, что вращательные движения различаются по типу вращений, они различаются по плоскости движений:

- лицевой;
- боковой;
- горизонтальной;
- наклонной.

Обычно вращательные движения выполняются рукой, но могут выполняться и другими частями тела: ногой, туловищем, шеей.

5. Фигурные движения предметами

Фигурные движения - это условное название группы движений, в результате которых предметы описывают в пространстве определенный рисунок - фигуру.

Фигурные движения классифицируются:

- по рисунку предмета - фигуре;
- по плоскости движений предметами.

В результате движений кистью одновременно со смещением всей руки или только кисти, или другой части руки могут быть нарисованы следующие фигуры:

1. Круги: малые - кистью, средние - локтем, большие - от плеча.

2. Мельницы - сочетание малых кругов в определенной последовательности:

а) двухтактные - два последовательных круга справа от кистей, затем два последовательных круга слева от кистей;

б) трехтактные - три последовательных круга справа, а затем слева от кистей;

3. Спирали - серия малых кругов, вытянутых в поперечную линию в виде спирали;

4. Восьмерки - это серия кругов в сочетании со смещением руки в названной форме. В зависимости от величины: малые, средние" большие;
5. Змейки - колебательные движения кистью: вверх-вниз или вправо-влево с вытянутой в длину формой.

Но плоскости выполнения фигурные движения могут быть:

- лицевые;
- боковые;
- горизонтальные;
- наклонные;
- круговые.

6. **Бросковые движения предметов**

Бросковые движения - это безопорные (полетные) движения предметов. Бросковые движения классифицируются:

1. По способу перехода предмета в безопорное положение:

- а) выбросом - броски;
- б) выпуском - переброски;
- в) отскоком - отбивы.

2. По способу движения бросающей части тела:

- а) махом;
- б) разгибом.

3. По части тела, осуществляющей бросковое движение:

- а) рукой или её частью;
- б) ногой или её частью;
- в) туловищем;

4. По направлению:

- а) вверх;
- б) вперед-вверх;
- в) назад - вверх;
- г) в сторону - вверх;

5. По наличию условного препятствия:

- а) под руку;
- б) под ногу;
- в) под плечо;
- г) за спиной;

д) за головой.

Основными, наиболее впечатляющими и трудными, являются следующие бросковые элементы: броски, отбивы и ловли, которыми завершаются все бросковые движения.

Броски - это движения, сообщаемые предметам продолжительное безопорное (полетное) положение.

Бросок состоит из следующих фаз:

- подготовка к броску - принятие удобного положения;
- замах - движение по направлению противоположное броску, но обязательно в той же плоскости;
- разгон - активное движение руки в направлении броска;
- выброс - отпускание или выталкивание предмета;

5 - полет - нахождение предмета в безопорном положении.

Перемещение свободного предмета совершается по параболе. Высота и

форма траектории зависит от исходных условий вылета - направления и скорости. Время полета зависит от скорости вылета, а скорость - от резкости (быстроты и силы) броска.

Отбивы - это движения, в результате которых предметы после соприкосновения с полом, частью тела или другим предметом приобретают полетное (безопорное) положение.

Отбивы состоят из следующих фаз:

- свободное перемещение предмета;
- контакт - столкновение с неподвижным или движущимся предметом, частью тела или полом;
- свободное перемещение по измененному направлению, где угол падения равен углу отражения.

Ловли - это прием предметов после свободного перемещения. Ловлями завершаются все свободные перемещения предметов: бросковые и перекатные движения.

Ловли состоят из следующих фаз:

- подготовка к ловле - подъем руки или другой части тела навстречу предмету;
- сопровождение - движение принимающей части тела по направлению падения предмета с целью выравнивания скоростей, без чего будет либо отскок, либо очень жесткая ловля;
- контакт - соприкосновение ловящей части тела с предметом: контакт с мячом начинается с кончиков пальцев, остальных предметов - с касания ладони;
- торможение - постепенная остановка - движение по той же траектории с постепенным замедлением;
- завершение - прекращение движения (остановка) или переход в следующее движение.

7. Перекатные движения предметов

Перекаты - это движение предметов путем ката по опорной поверхности от одного места до другого.

Перекаты классифицируются:

1. По месту ката:

а) по полу;

б) по телу или его части.

2. По продолжительности:

- а) большой;
- б) средний;
- в) малый.

3. По линии горизонта:

- а) горизонтальные;
- б) горизонтально - вниз;
- в) горизонтально - вверх.

4. По направлению (для пола):

- а) вперед;
- б) в сторону;
- в) назад;
- г) обратный;
- д) по дуге или кругу.

5. По наличию или отсутствию сопровождения и коррекции:

- а) свободный;
- б) сопровождаемый.

Перекаты состоят из следующих фаз:

1. Подготовительная - принятие удобного положения.
2. Толчковая - подталкивание предмета в нужном направлении.
3. Качения - свободное или сопровождаемое перемещение.
4. Торможения или контакта.
5. Завершения - остановка или переход в другое движение.

Для выполнения перекатов по телу облегчающим моментом является образование наклонной плоскости вниз. Чем она круче, тем легче и быстрее катится предмет, но при этом его труднее остановить.

Для завершения переката облегчающим моментом является образование наклонной плоскости вверх, тормозящей перекат.

В принципе, перекат может выполняться и горизонтально, и горизонтально - вниз, и горизонтально - вверх. Направление переката будет зависеть от силы толчка.

8. **Правила обучения упражнениям с предметами**

Обучение упражнениям с предметами строится в соответствии с общими основами, но имеет свои эффективные специфические правила:

1. Учить нужно не движением предметов, а действиям, обеспечивающим эти движения. Для этого незаменимыми являются имитационные упражнения.

2. Учить надо отдельно по структурным группам движений предметов. Только после освоения отдельных движений их можно объединять в соединения.
3. Учить движениям предметами надо изолированно от движений телом или при минимально необходимых, но, по мере освоения движений предметами, сочетать их с самыми разнообразными движениями тела по нарастающей трудности.
4. Чередовать обучение движениям предметами надо так, чтобы, во-первых, чередовать нагрузку на разные мышечные группы, и, во-вторых, чтобы предшествующие движения готовили к исполнению последующих.
5. При обучении движениям предметами надо многократно повторять их, не менее восьми раз, при этом задание должно предусматривать возвращение в исходное положение.
6. Контролировать степень освоения движений предметами целесообразно по принципу "сколько из 10 раз получилось".

Для обучения упражнениям с предметами в учебно-тренировочных занятиях необходимо предусмотреть "предметные уроки". Обычно они проводятся как V-VI фрагменты от начала урока, но иногда целесообразно начинать с них учебно-тренировочные занятия.

Предметные уроки могут быть двух типов:

- обучающие;
- совершенствующие.

Обучающие предметные уроки строятся по вышеизложенным правилам. Совершенствующие предметные уроки состоят из трех частей:

1. Раздельно-изолированные движения предметами по структурным группам с минимально необходимыми, движениями телом.
2. Комбинаторное исполнение движений предметами разных структурных групп с минимумом движений телом.
3. Совмещенное исполнение движений предметами с самыми разнообразными движениями телом.

Тактическая подготовка

Изучение данной предметной области целесообразно начинать в группе базового уровня 5-6 годов обучения и продолжать совершенствования на углубленном уровне.

Тактическая подготовка включает в себя: изучение общих положений тактики вида спорта, приемов судейства и положений о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий на занятии и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями.

В процессе совершенствования тактического мастерства обучающемуся необходимо развивать следующие способности: быстро воспринимать, адекватно осознавать, анализировать, оценивать соревновательную ситуацию и принимать решение в соответствии со сложившейся обстановкой и уровнем своей подготовленности и своего оперативного состояния, строить свои действия в соответствии с целями соревнований и задачей конкретной состязательной ситуации.

В зависимости от года обучения тактические упражнения используются в облегченных условиях, в усложненных условиях, в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Облегчить условия выполнения тактических упражнений в занятии бывает необходимо при формировании новых сложных умений и навыков или преобразовании сформированных ранее, это достигается, например, путем расчленения соревновательной комбинации на части, выполнением упрощенных или усложненных элементов комбинации, замены элемента в комбинации более выигрышным для конкретной соревновательной композиции.

Цель использования тактических упражнений повышенной трудности – обеспечение надежности разученных форм тактики и стимулирование развития тактических способностей. К числу таких упражнений можно отнести выполнение комбинации в условиях повышенного шума, повышенного эмоционально выражаемого внимания зрителей к ходу выполнения упражнения, утомления, развивающееся в процессе выполнения упражнения.

Предметная область «Основы профессионального самоопределения»

Художественная гимнастика способствует формированию у ребенка активной жизненной позиции, что позволяет ему решить ряд проблем, связанных с потребностями, ценностями, отношением к делу, и дать ответ на вопрос «кто я?». Чем обширнее знание у ребенка о самом себе, тем конструктивнее будет его самоопределение и шире сфера жизненной реализации.

Профессиональная ориентация представляет собой обоснованную систему социально-экономических, психолого-педагогических, медико-биологических мер, направленных на оказание помощи обучающимся и в профессиональном самоопределении. Правильно выбранная профессия соответствует интересам и склонностям человека, находится в полной гармонии с призванием. В таком случае профессия приносит радость и удовлетворение.

Цель работы по профориентации: Формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда. Организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся.

Задачи:

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя или педагога с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;
- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;
- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;
- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;
- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными организациями города.

Темы по профессиональному самоопределению:

- Социально-значимые качества личности и их формирование;
- Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в группе,
- Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся.

План профориентационной и воспитательной работы

№ п/п	мероприятия	сроки
	Самостоятельное составление комплексов упражнений по общей и специальной физической подготовке	первое полугодие
2.	Проведение комплексов упражнений по общей и специальной физической подготовке	второе полугодие
3.	Проведение разминки на занятиях	первое полугодие
4.	Проведение частей учебного занятия	второе полугодие
5.	Изучение правил судейства соревнований	в течение года
6.	Изучение федерального стандарта по виду спорта «Художественная гимнастика»	второе полугодие
7.	Посещение музейных экспозиций, представлений, спектаклей и т.п. на спортивную тему или иную, связанную с воспитательной работой	в течение года
8.	Посещение и анализ занятий тренеров-преподавателей по художественной гимнастике учреждения, города, области	второе полугодие
9.	Профориентационные занятия по судейству соревнований	второе полугодие
10.	Проведение индивидуальных профконсультаций с неопределившимися обучающимися	второе полугодие
11.	Посещение профильных учебных заведений в рамках Дней открытых дверей учебных заведений	первое полугодие
12.	Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений	второе полугодие
13.	Участие в мероприятиях образовательного форума, мастер-классах в качестве зрителей, слушателей участников	первое полугодие
14.	Встреча с выпускниками учреждения с профориентационной целью	второе полугодие
15.	Встреча с известными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами сферы физической культуры и спорта	по назначению
16.	Участие в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях уровней учреждения, муниципального, регионального в качестве помощника судьи, секретаря, волонтера	в соответствии календарному плану

2.1.2. Вариативные предметные области

Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»

Игра – очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность в воспитательной работе с обучающимися. В художественной гимнастике, особенно на первых годах обучения широко используются подвижные игры. Характерной особенностью подвижных игр является ярко выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, метаний, бросков, передач и ловли мяча и др.). Эти двигательные действия мотивированы её сюжетом (темой, идеей). Они направляются на преодоление различных трудностей, препятствий, поставленных на пути достижения цели игры.

Подвижные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной самими играющими. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих (быстро добежать до цели, быстрее бросить в цель, быстро и ловко догнать «противника» или убежать от него и т.п.).

Двигательные действия устанавливаются правилами игры, выполнение которых требует от играющих соответствующего инициативного поведения в пределах установленных правил. Правила определяют характер препятствий и трудностей в игре на пути достижения цели. От сложности и количества правил зависит и сама сложность игры.

Подвижные игры не требуют от участников специальной подготовленности. Правила в них варьируются самими участниками и руководителями в зависимости от условий, в которых игры проводятся. В них нет точно установленного числа играющих, точного размера площади, также варьируется и инвентарь (булавы, мячи, мешочки с отягощением, скакалки, гимнастические палки и т.д.).

Каждая подвижная игра имеет свое содержание, форму (построение) и методические особенности. Форма игры связана с содержанием и обуславливается им. Подвижные игры являются не только средством, но и методом физического воспитания.

Подвижные игры имеют большое значение для укрепления здоровья и всестороннего развития гимнастики. Они усиливают кровообращение, укрепляют дыхание, улучшают пищеварение, благотворно действуют на нервную систему. Игры на свежем воздухе способствуют закаливанию организма человека, повышению его жизнедеятельности.

У играющих развиваются ловкость, сила, выносливость, быстрота, ориентировка, меткость, настойчивость, выдержка, решительность, смелость, находчивость.

Занятия подвижными играми, при должной их организации, приобретают большое значение не только для укрепления здоровья, но и разностороннего физического развития обучающихся. Велика вспомогательная роль игр в процессе обучения правильному выполнению упражнений гимнастического и спортивного характера. Широки возможности использования игр для закрепления и совершенствования приобретенных различных двигательных навыков. Одновременно путем игры разрешаются и воспитательные задачи, формируются и укрепляются дружеские, товарищеские отношения; вырабатывается упорство к достижению намеченной цели; проявляются решительность, инициатива, творческие способности.

Таким образом, в результате правильно и систематически организуемых подвижных игр можно оказывать большую помощь успешному овладению обучающимися элементами техники гимнастических упражнений, а также содействовать повышению уровня физической подготовленности и воспитанию ряда положительных морально-волевых качеств.

В каждой даже самой простой подвижной игре заложены элементы состязания. При этом игровые действия предоставляют участникам большой выбор способов для достижения преимущества над «противником», достижения победы.

Состязательным характером подвижных игр во многом определяется их увлекательность и сходство со спортом, спортивными соревнованиями.

Участники подвижных игр находят удовлетворение в остроте состязания, в борьбе по преодолению возникающих по ходу игр препятствий, испытывают радость при завоёванной победе. Поэтому занятия подвижными играми могут воспитывать у детей вкус к спорту, любовь к спортивным соревнованиям.

Педагогические рекомендации о значении использования подвижных игр как одного из вспомогательных средств в занятиях спортом подкрепляются и некоторыми естественнонаучными данными.

Ярко выражаемая в подвижных играх деятельность различных анализаторов создает благоприятные возможности для тренировки функций коры головного мозга, для образования новых временных как положительных, так и отрицательных связей, увеличения подвижности нервных процессов.

Это положительно отражается на усвоении занимающимися отдельных спортивно-технических приемов и их сочетаний, создает предпосылки к более успешному овладению тактическими действиями, а также подтверждает, что занятия подвижными играми содействуют воспитанию воли, выдержанности, дисциплинированности и других качеств, необходимых каждому для достижения успехов в спорте.

В занятиях спортом с обучающимися базового уровня подвижные игры можно применять: 1) в плане непосредственного содействия решению специальных задач подготовки; и 2) для повышения уровня общей физической подготовленности занимающихся.

1. (Содействие) Соответственно первой задаче проведение игр может содействовать выработке, закреплению и совершенствованию отдельных технических приемов и их сочетаний, помогать наиболее правильному применению усвоенных приемов при целостном выполнении изучаемых упражнений. В этих играх исключается вмешательство «противника», которое может затруднить выполнение приема. Все внимание играющих направлено только на то, чтобы наиболее успешно справиться с заданием. Подобные подвижные игры приближаются по существу к вспомогательным спортивным упражнениям. Однако, они сохраняют черты игровой творческой, инициативной деятельности, протекающей на основе определенных правил; они характерны активными действиями, направленными на преодоление препятствий по пути к достижению условий цели (испытать свои силы и способности, выиграть, победить, овладеть теми или иными приемами и т.д.).

В практике такие игры часто принято называть «игровыми упражнениями». Они могут особенно широко применяться в занятиях на первых годах обучения, привлекая обучающихся своей доступностью, разнообразием и состязательным характером. Участие в игровых упражнениях побуждает обучающихся в основном правильно выполнять многие изучаемые упражнения – элементы, что помогает строить процесс обучения и тренировки более эмоционально и эффективно.

2. Использование подвижных игр соответственно второй задаче по преимуществу помогает повышать уровень общей физической подготовленности обучающихся, что оказывает благоприятное влияние на результаты их специальной подготовки. Следует иметь в виду, что при проведении многих игр могут, в той или иной мере разрешаться одновременно две задачи.

Игровой метод используется для закрепления навыков, необходимых в художественной гимнастике, помогает тренеру-преподавателю придать занятиям эмоциональную окраску, соревновательный характер, что положительно сказывается на процессе обучения. Игра может быть использована как средство для развития внимания, музыкальности, запоминания отдельных связок и элементов, совершенствования некоторых из них в ходе веселого соревнования. Большое значение имеют игры с элементами акробатики. В них включаются кувырки, перевороты, перекаты, шпагаты, мосты, упражнения для развития прыгучести.

У обучающихся первых лет обучения или недостаточно подготовленных разрядниц при выполнении некоторых упражнений возникает чувство страха и неуверенности. Подвижные игры, воздействующие на эмоции занимающихся, помогают спортсменке преодолеть это чувство. Этому способствует коллективный характер игр, чувство соперничества и желание не подвести коллектив.

В занятиях художественной гимнастикой игры под музыку с использованием предметов (мячей, обручей, скакалок, булав и т.п.), танцевальных шагов помогают приобрести чувство ритма, пластичность движений, придают занятиям эмоциональную окраску, воспитывают умение чувствовать скорость и продолжительность движений, регулировать мышечные усилия. Музыкально-ритмические игры могут служить и своеобразной разрядкой после выполнения упражнений, связанных с большим напряжением.

Примеры подвижных игр для обучающихся базового уровня.

Игра на внимание «Хватай, не зевай!».

Подготовка к игре: для игры требуются булавы, мячи и обручи. Посередине зала чертится коридор шириной 1 м. По обе стороны от него на расстоянии 4-5 м лицом друг к другу строятся играющие. Одна шеренга- команда 1, другая 2. Перед каждой командой проводится черта. Посередине коридора в одну линию ставятся булавы или мячи (8 штук при 16 играющих) на расстоянии 0,5 – 1 м друг от друга.

Описание игры: по команде тренера-преподавателя играющие, взявшись за руки, выполняют следующие движения: четыре шага полки вперед и восемь подскоков назад. Движения повторяются до тех пор, пока не раздастся сигнал руководителя (свисток). Услышав сигнал, каждый должен схватить булаву и убежать за черту своей команды. Команда, набравшая большее количество булав, получает очко, после чего булавы ставятся на прежнее место. Игра повторяется три раза. Победитель определяется по наибольшему количеству очков. При наличии музыки сигналом для хватания булав служит ее прекращение.

Правила игры: 1) нельзя отталкивать играющих во время захвата булав; 2) нельзя хватать булавы до сигнала. Игроки, нарушившие правила, получают штрафное очко.

Игра «Скорее в тройку!».

Подготовка к игре: все играющие становятся в круг тройками, левым боком к центру. Дистанция между тройками 0,5 – 1 м. И.п. – руки внизу сцеплены. В центре круга 1-2 водящих.

Описание игры: по первой команде тренера-преподавателя «ГОП» - тройки, сохраняя дистанцию, продвигаются по кругу галопом (прыжками). По второй команде «ГОП» все разбегаются по залу и двигаются в любом направлении, выполняя различные движения (легкий бег, галоп, легкие подскоки и т.д.). Водящий присоединяется к общему движению. По команде «Скорее в тройку!» дети быстро хватаются за руки тройками и встают в круг в и.п. Опоздавшие найти себе «тройку» становятся водящими. Игра повторяется 3-4 раза.

Правила игры: играющие не должны собираться тройками до команды тренера-преподавателя.

Указание игре: перед игрой следует потренировать прыжок скачок в тройках. После игры желательно отметить детей, хорошо выполнявших этот прыжок.

Игра «Попрыгунчики».

Подготовка к игре: построение в шеренги по 6-8 человек левым боком к основному направлению. Дистанция и интервал 1,5-2 м. Все играющие имеют скакалки. Каждая шеренга – команда. Для каждой команды выделяется судья. И.п. – руки в стороны, скакалка сзади, концы скакалки в обеих руках.

Описание игры: по команде преподавателя играющие выполняют четыре шага галопа в сторону и четыре прыжка выпрямившись, вращая скакалку вперед, затем делают восемь шагов на месте, скакалка сзади. Игроки, допустившие ошибку в прыжках и во время шагов на месте, отходят в сторону, выбывая из игры. По команде «ГОП!» движения выполняют в обратном направлении. После четырех повторений выявляются команды-победительницы. Выигравшей считается команда, сохранившая большее количество игроков.

Игру можно проводить под музыку, используя полку или галоп.

Правила игры: ошибками считаются: а) запутывание скакалки; б) выполнение меньшего количества шагов галопа или прыжков.

Указание к игре: 1) перед игрой следует потренировать предлагаемое упражнение; 2) провести пробное судейство на нескольких парах.

Игра «Делай правильно!».

Подготовка к игре: построение в круг левым боком к центру. И.п. – о.с. В центре круга два наблюдателя.

Описание игры: по команде тренера-преподавателя «Шагом Марш!» группа движется по кругу высоким шагом. По команде «ГОП!» все останавливаются в положении стойки на одной ноге, другая вперед (согнута), одна рука вперед, другая в сторону, противоположную одноименной ноге. Статическое положение высокого шага держать 8 счетов (преподаватель подсчитывает), после чего движение возобновляется. Наблюдатели во время паузы отмечают тех, кто неточно принял требуемое положение или терял равновесие. Получившие замечание имеют штрафное очко. Игра повторяется 3-4 раза. Выигравшими считаются не получившие ни одного штрафного очка.

Правила игры: ошибками считаются: а) неправильное выполнение высокого шага; б) потеря равновесия.

Игра с мячами (под музыку).

Вальс, темп спокойный. Все играющие имеют мячи среднего размера.

Подготовка к игре: построение в две шеренги лицом к центру. Расстояние между шеренгами 3-4 метра, интервал 1 м. Каждая шеренга – команда. Для каждой команды выделяется судья. И.п. – правая рука с мячом на ладони в сторону, левая вперед.

Описание игры: по команде тренера-преподавателя играющие выполняют броски мяча под левую руку, слегка пружиня ногами. По команде «ГОП!» играющие перебрасываются мячами с партнером, напротив. На следующую команду «ГОП!» возобновляются броски мяча под другую руку. По сигналу тренера-преподавателя (свисток) шеренги меняются местами, принимая и.п. Выигрывает команда, первой принявшая и.п., выровнявшая шеренгу и имеющая меньшее количество штрафных очков. Штрафные очки подсчитывают судьи.

Правила игры: штрафные очки даются: за падения мяча – 1 очко; за опоздание в переключении на другое движение больше, чем на 1 счет – 1 очко; за нарушение темпа и ритма бросков – 1 очко.

Указание к игре: 1) выполнение бросков мяча; такт 1. Дугой книзу правая рука влево, бросок мяча под руку; такт 2. Поймав мяч на правую ладонь снизу, дугой книзу, руку в сторону. Характер движения сметный; 2) до начала играющие должны хорошо усвоить предлагаемые движения; 3) при подготовке к игре следует провести пробное судейство.

В художественной гимнастике для повышения уровня общей физической подготовленности целесообразно использовать элементы таких видов спорта как спортивная гимнастика, спортивная акробатика, легкая атлетика, спортивная аэробика, шейпинг, а также элементы традиционных строевых, прикладных, общеразвивающих упражнений.

Тем не менее, все вышеперечисленные элементы выполняются по-особенному. Махи выполняются плавно, мягко. Наклоны, как правило, выполняются пружинящими, волнообразными движениями, хорошо сочетающимися с «отстающей» работой головы, рук.

В после соревновательный период возможно использование элементов игровых видов спорта: баскетбола, стритбола, волейбола, футбола, бадминтона, настольного тенниса.

Для развития силовых и координационных способностей используются упражнения на гимнастических снарядах: а канате – лазание с помощью и без помощи ног, раскачивание, прыжки с каната; на бревне – ходьба, быстрые повороты, прыжки и др.; на перекладине – подтягивание, повороты, размахивания, соскоки и др.; на козле и коне – опорные прыжки.

Важное место в **художественной гимнастике** занимают такие виды искусства, как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с

музыкой. Элементы танца расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят с народным творчеством; развивают у них любовь к искусству своего народа, народов мира. Они способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, закреплённости, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

Предметная область «Хореографическая подготовка»

В процессе занятий большое значение придаётся хореографической подготовке обучающихся, связанной с уровнем их технического мастерства и являющейся одним из критериев, определяющих высокую оценку выступлений гимнасток на соревнованиях.

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса, помогающее сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства. Именно в процессе занятий хореографией гимнастки ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются:

- Выворотность;
- Гибкость;
- Координация;
- Устойчивость;
- Легкий высокий прыжок;
- Вырабатывается правильная осанка;
- Укрепляется опорно-двигательный аппарат;
- Формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает в себя обучение элементам четырех танцевальных систем:

1. классической;
2. народно-характерный;
3. историко-бытовой;
4. современной.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике – это одна из сторон подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. Отсюда следует два вывода, которые необходимо учитывать при занятиях хореографией с гимнастками:

1. Хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью образовательного процесса и должна быть взаимосвязана с другими предметными областями;
2. Тренеру-преподавателю по хореографии, работающему с обучающимися, необходимо считаться с постоянным дефицитом времени, наличие которого объясняется тем, что хореография не является основным видом деятельности обучающихся, и связана с различными возрастными рамками.

КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

1. Общая характеристика

Хореография в гимнастике, прежде всего классический экзерсис - школа классического танца, которая является основой основ для всего искусства хореографии в целом и которая представляет собой огромный комплекс движений, формировавшийся на протяжении почти трех столетий и окончательно систематизированный профессором хореографии А.Я. Вагановой. Основная задача комплекса заключается в том, чтобы путем целесообразно подобранных, постоянно повторяемых, варьируемых и усложняющихся упражнений помочь обучающимся развить тело и научиться свободно управлять своими движениями. При занятиях классическим экзерсисом последовательно работают и разогреваются каждая мышца, каждая связка; изучается самый широкий спектр положений рук, ног, корпуса, головы; осваиваются всевозможные позы и движения, а также логичные и слитные переходы от одних движений и поз к другим.

Как и в любом другом технико-эстетическом виде спорта, в художественной гимнастике должна присутствовать гармония между трудностью, композицией и исполнением. Причем, при том уровне конкуренции, который наблюдается в современной художественной гимнастике, гармония эта должна быть совершенной. на протяжении нескольких веков опыт преподавания классического танца.

2. Структура классического урока

Классический урок состоит из нескольких разделов:

1. I) Exercice (экзерсис) - комплекс движений у станка, которые вырабатывают силу ног, выворотность, эластичность мышц и устойчивость.

Исполняются движения ежедневно в определенной последовательности:

1. Demi и grand plie (дэми и гран плие).
2. Battement tendu и battement tendu jete (батман тандю и батман тандю-жэтэ).
3. Rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр).
4. Battement fondu (батман фондю).
5. Battement frappe и battement double frappe (батман фраппэ и батман дубль фраппэ).
6. Rond de jambe en l'air (рон дэ жамб ан лер).
7. Petits battements sur le cou-de-pied (пти батман сюр ле ку-дэ-пье).
8. Battement relevé и battement développé (батман ролевэян и батман дэвлёппэ).
9. Grand battement jete (гран батман жэтэ).
10. II) весь экзерсис переводится на середину зала (без опоры). Начинает ся он с маленького (рабочего) adagio и заканчивается большим (танцеваль ным) adagio.

Цель маленького *adagio* - проучивание и отработка новых движений, используемых впоследствии в большом *adagio*. При музыкальном размере 4/4 оно может занимать от 4 до 8 тактов и, как правило, строится таким образом, что бы его можно было исполнить *en deohrs* ("туда") и *en dedans* ("обратно").

Большое *adagio* при музыкальном размере 4/4 занимает 12-16 тактов и строится только в одном направлении ("обратно" не исполняется). Главная цель большого *adagio* - развитие танцевальности и выразительности.

В первом классе *adagio* на середине - это различные сочетания позиций рук и положений корпуса. В дальнейшем *adagio* усложняется: включаются *port de bras*, вращения, прыжки *par terr*'Ного характера.

III) *Allegro* (от итал. - быстро, живо) - это прыжки различного характера от маленьких до больших.

3. Позиции рук

В классическом танце три позиции рук:

Первая позиция. Закругленные в локтях и запястьях руки со сближенными кистями подняты перед собой на уровне желудка.

Третья позиция. Изучается после того, как изучена I позиция: округлые руки наверху, над головой (чуть впереди).

Вторая позиция. Округлые руки открыты в стороны на уровне плеч (чуть покато). Это наиболее трудная позиция, учат ее по-разному: из I и из III позиций, но чаще из III. При проучивании II позиции из III руки немного приоткрываются наверх и, раскрываясь, опускаются ребром вниз до уровня II позиции. На II позиции рука должна стать как бы продолжением плеча, держится она верхней мышцей плеча, локоть смотрит в точку 5, локоть и мизинец составляют одну линию, запястье не должно быть "сломано", оно также продолжает линию руки, плавно закругляясь. При проучивании II позиции из I руки начинают движение от пальцев и широко раскрываются друг от друга до уровня II позиции.

Помимо этих трех позиций руки могут также находиться в подготовительном положении. При этом они свободно опущены вниз с мягко закругленными локтями и запястьями, кисти сближены, ладони обращены вверх, пальцы сгруппированы; руки не должны прикасаться к корпусу или слишком отводиться вперед. Все остальные положения рук, существующие в классическом танце, - это производные от трех основных позиций.

Многие упражнения классического танца начинаются с предварительного приоткрывания рук (или руки) в пониженную вторую позицию (так называемый "вдох рукой"). Это подготовка к упражнению, исполняется она на затакт, после чего руки (или рука) возвращаются в подготовительное положение.

Затакт - в музыке это ноты до первой тактовой черты, не образующие полного такта. При музыкальном сопровождении занятий - это вступительные аккорды, вызывающие ощущение ожидания.

Грамотно работающие, хорошо поставленные руки, а также умение ими управлять сразу обнаруживают хорошую школу. Легкая, отзывчивая на каждое положение корпуса рука делает любую позу живой, естественной и максимально выразительной. Кроме того, правильное положение рук позволит удержать равновесие на одной ноге.

Основные движения, используемые в экзерсисе у станка

№ п/п	Название, перевод, описание движения	Назначение движения	Характерные ошибки	Разновидности движения	Сочетание с другими движениями

1	Releve (ролевэ, с фр. - поднимать) - подъем на полупальцы.	Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость.	Отсутствие выворотности стоп в момент подъема на полупальцы, "завалы" на большие пальцы ног, резкое опускание с полупальцев.	По всем позициям ног. На одной ноге (вторая может находится в любом, характерном для классики положении).	Различные виды между собой, ритмически, а также с plie, со всеми видами port de bras (пор дэ бра), с наклонами и перегибами корпуса.
2	Plie (плие, с фр. - сгибание, складывание) - приседание.	Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, а также выворотность, эластичность связок, силу ног.	Отрыв пяток от пола при исполнении demi plie и grand plie по II поз., отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, направление коленей вперед, отведение тазобедренного сустава назад, "завалы" на большие пальцы ног.	Demi plie (дэми плие, с фр. - половина сгибания) - полуприседание. Grand plie (гран плие, с фр. - большое сгибание) - полное приседание.	Releve, battement tendu (батман тандю), demi rond (дэми ронд), I, III, IV port de bras, перегибы и наклоны корпуса.
3	Battement tendu (батман тандю). "Battement" с фр. - биение, отбивание. Второе слово рядом со словом "battement" определяет характер движения. Battement tendu - движение натянутой ноги из позиции в позицию.	Развивает силу и натянутость ног - коленей, стоп, подъемов, пальцев, выворотность.	Переход тяжести корпуса за рабочей ногой, оседание на бедро опорной ноги, сгибание колена при возвращении рабочей ноги в и.п., "завал" опорной стопы на большой палец, отрыв стопы рабочей ноги от пола в момент ее открывания или закрывания, отсутствие выворотности в стопах.	V.t. по I позиции. V.t. по V поз. V.t. pour le pied (нур ле пье.с фр.--для стопы)-с переходом рабочей ноги с полупальцев на всю стопу и обратно. V.t. passe par terre (пасэ пар тэр, с фр. - проходя по полу) - прохождение рабочей ноги через I позицию. V.t. в позы. Double b.t. (дубль, с фр. - двойной) - двойное b.t.	Все виды между собой, ритмически, а также с demi plie, с releve, с demi rond de jambe par terre (дэми рон дэ жамб пар тэр) и rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр).

4	Battement tendu jete (батман тандю жэтэ, jete с фр. - бросок) -бросковое движение натянутой ногой на 25°.	Развивает силу и легкость ног, а также резкость движения ног и выворотность в тазобедренном суставе.	Отсутствие фиксированной точки в воздухе, оседание на опорном бедре, расслабленное колено рабочей ноги, отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, отсутствие скольжения рабочей ноги по полу перед jete и после него, раскачивание корпуса.	B.t.j. по I позиции. B.t.j. по V поз. B.t.j. pour le pied (нур ле пье) - стопа рабочей ноги в воздухе сокращается и снова вытягивается. B.t.j. pique (пике, с фр. -укол) - рабочая нога опускается носком в пол и, словно уколвшись, сразу же вновь поднимается на воздух. B.t.j. passe par terre (пасэ пар тэр) - рабочая нога проходит через 1 поз. B.t.j. в позы. Double b.t.j. (дубль) - двойное жэтэ.	Все виды между собой, ритмически, а также с demi plie, с releve, с battement tendu, с demi rond de jambe и rond de jambe на воздух, с flic-flac (флик-фляк).
5	Rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр, с фр. - круг ногой по полу) - движение рабочей ноги по кругу по полу. Основная работа происходит в тазобедренном суставе.	Развитие выворотности в тазобедренном суставе.	Переход центра тяжести за рабочей ногой, оседание на бедре опорной ноги, раскачивание корпуса, разворачивание бедер за рабочей ногой, отсутствие выворотности стопы при проведении рабочей ноги через 1 поз. (passe par terre), исполнение passe par terre не на сильную долю музыкального такта.	Rond de jambe par terre в чистом виде. R.d.j. на plie. R.d.j. на 45°. Grand r.d.j. на 90°. (большой рон дэ жамб). Grand rond de jambe jete (гран рон дэ жамб жэтэ) -бросок ноги рондом.	Все виды между собой ритмически, а также с, temps releve par terre (там ролевэ пар тэр, с фр. - движение в один темп) - preparation к rond de jambe par terre, с различными port de bras (пор дэ бра), с наклонами и перегибами корпуса, с растяжкой, с battement relevent (батман ролевелян)и с battement developpe (батман дэвлёппэ).

6	Battement fondu (батман фондю, fondu с фр. - тающий) – сложнокоординационное движение, состоящее из сгибания рабочей ноги на sou-de-pied (условное или сзади) с одновременным demi plie на опорной ноге и открывания рабочей ноги в любом направлении с одновременным вытягиванием опорной ноги из demi plie.	Развивает силу и эластичность, мышц ног коленные и голеностопные связки, икроножные мышцы, ахиллово сухожилие, выворотность.	Самая грубая ошибка - одновременная работа обеих ног: приход в demi plie на опорной ноге должен совпадать с приходом рабочей ноги на sou-de-pied, и также вырастание из demi plie должно совпадать с вытягиванием рабочей ноги на воздух. Кроме того, ошибками являются: отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, оседание на бедре опорной ноги, открывание рабочей ноги вперед коленом, назад - низом ноги, резкое исполнение движения.	Battement fondu носком в пол. В.ф на 45° В.ф на полупальцах В.ф. на полупальцах. В.ф. на 90°. В.ф. в позы. В.ф. с plie-releve (плие-ролевэ). Double b.f. (дубль) - двойной батман фондю.	Все виды между собой, а также с releve, с demi rond de jambe и rond de jambe на воздух, с battement soutenu (батман сутеню), с battement relevent (батман ролевэлян), с tombe-coupe (томбэ-купэ, с фр. - падение-выбивание), с pas de bourree (па дэ бурэ, с фр. - набивной шаг), с battement frappe (батман фраппэ) и battement double frappe, с preparation к tour (препарась-он к туру) и tour.
7	Battement soutenu (батман сутеню, soutenu с фр. - непрерывный, неослабевающий, равномерный) - относится к группе "текучих" battement. Рабочая нога через проходящее положение sou-de-pied вытягивается в заданном направлении, одновременно опорная нога опускается в demi plie, затем рабочая нога скользит по полу вытянутым носком, подво-	Назначение то же, что и у battement fondu.	Самой грубой ошибкой при исполнении b.s., как и при исполнении b.f., является одновременная работа ног. Другие ошибки также совпадают с ошибками, свойственными b.f.	Battement soutenu носком в пол. В.с. с подъемом на полупальцы. В.с. На 45°. В.с. на 90°. В.С. В ПОЗЫ.	Все виды между собой, а также с releve, с battement fondu, с demi rond de jambe (дэми рон дэ жамб) и rond de jambe, с battement relevent (батман ролевэлян), с battement frappe и battement double frappe.

	дится к опорной в V поз. на полупальцах. Разница между battement fondu и battement soutenu в акценте: при исполнении b.f. акцент от себя, при исполнении b.s. - к себе.				
8	Battement frappe (батман фраппэ, frappe с фр. - удар) - удар рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги на воздух. Акцент движения - от себя.	Развивает силу ног, резкость движения ног, ловкость и подвижность стопы и коленного сустава.	Ошибкой является исполнение движения не от колена, а от бедра: работать должен только низ ноги от колена, верх ноги закреплен. Кроме того, ошибками являются: невыворотность, оседание на опорном бедре, раскачивание корпуса, открывание ноги вперед коленом, назад-низом ноги, недостаточная резкость движения.	Battement frappe носком в пол. B.fr. на 25°. B.fr. на 45°. B.fr. на полупальцах. B.fr. с подъемом на полупальцы. B.fr. в позы. B.fr. с опусканием в demi plie. B.fr. с сокращенной стопой. Battement double frappe -двойное фраппэ - в основе движения лежит petit battement sur le cou-de-pied (пти батман сюр ле ку-дэпье)	Все виды между собой, ритмически, а также с battement fondu и battement soutenu, с demi rond de jambe и rond de jambe, с tombe-coupe (томбэ-купэ), с pas de bourree (па дэ бурэ), с petit battement (пти батман), с flic-flac (флик-фляк), с rond de jambe en l'air (рон дэ жамб ан лер), с preparation к tour и tour.
9	Rond de jambe en l'air (рон дэ жамб ан лер, с фр. - круг ногой в воздухе) - рабочая нога на высоте 45°, при неподвижном бедре, сгибаясь в колене, продвигается по дугообразной линии к опорной ноге, подводится носком к икре и, продолжая движение по дуге, вытягивается в сторону. Направление дуги сзади-вперед - это rond de jambe en l'air en dehors (ан дэор, с фр. - наружу), спереди-назад -	Вырабатывает силу верхней части рабочей ноги, подвижность и ловкость ноги от колена до пальцев стопы, выворотность в тазобедренном суставе, а также учит не понижать уровень рабочей ноги при сгибании и разгибании	Ошибкой является исполнение движения не от колена, а от паха: работать должен только низ ноги, верх ноги закреплен, при этом рабочая нога обязательно должна доходить до икры опорной, касаясь ее. Кроме того, ошибками также являются: отсутствие выворотности в	Rond de jambe en l'air в чистом виде. R.d.j. en l'air на полупальцах. R.d.j. en l'air с plie-releve (плие-ролевэ). Double r.d.j. en l'air (дубль рон дэ жамб ан лер) -двойной.	Все виды между собой, ритмически, а также с temps releve (там ролевэ) на 45° -preparation к r.d.j. en l'air, с demi rond de jambe на воздух, с tombe-coupe (томбэ-купэ), с pas de bourree (па дэ бурэ), с flic-flac, с battement frappe, с petit battement (пти батман), с preparation к tour и tour.

	rond de jambe en l'air en dedans (ан дэдан, с фр. - вовнутрь).	коленного сустава.	тазобедренном суставе, оседание на опорном бедре, "скошенный" подъем рабочей ноги.		
10	Petit battement sur le cou-de-pied (пти батман сюр ле ку-дэ-пье, с фр. - маленькие батманы на уровне щиколотки) - перенос рабочей ноги с учебного cou-de-pied на cou-de-pied сзади и обратно путем разгибания ноги в сторону на половину расстояния до II позиции.	Движение вырабатывает подвижность низа ноги от колена при закреплённом верхе, а также четкость и резкость движения ног, выворотность.	Колено рабочей ноги не должно заворачиваться вовнутрь, нельзя оседать на опорном бедре, верх ноги должен быть закреплён, работает только низ ноги, корпус не должен раскачиваться, нельзя оттягиваться от палки.	Petit battement на целой стопе. Р.Б. на полупальцах.	Комбинируется ритмически, а также с demi plie, с releve, с I port de bras (пор дэ бра), с tombe-coupe, с pas de bourree, с flic-flac, с battement battu (батман батю, battu с фр. - битый), с battement frappe (батман фраппэ) и battement double frappe, с preparation к tour и tour.
11	Battement relevent (батман ролевэлян, с фр. - медленный подъем ноги) - медленное поднятие натянутой по всей длине ноги на 45°, 90° или выше.	Развивает силу ног, шаг, легкость рабочей ноги, выворотность в тазобедренном суставе.	Ошибками являются: смещение центра тяжести с опорной ноги, оседание на опорном бедре, резкие подъемы и спуски рабочей ноги, завернутая вовнутрь рабочая нога (особенно при исполнении движения в сторону и назад), "завал" на большой палец опорной ноги, облакачивание на палку.	Battement relevent на 45°. B.rel. на 90°. B.rel. выше 90°. B.rel. с подъемом на полупальцы. B.rel. в позы.	Battement relevent входит в комбинацию adagio; все виды b.rel. сочетаются между собой, а также - с battement developpe (батман дэвлёппэ), с rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр) и grand rond (гран ронд), с rond de jambe en Fair (рон дэ жамб ан лер).
12	Battement developpe (батман дэвлёппэ, developpe с фр.-	Развивает силу ног, шаг, выворотность в	Рабочая нога вынимается низом ноги, как можно	Battement developpe в чистом виде. <u>B.deveioppe passe</u>	Все виды b.dev. комбинируются между собой, а также с

разворачивать) - мягкое, медленное вынимание ноги через passe (пассэ) на 90° и выше во все направления.	тазобедренном суставе, вырабатывает танцевальность и чувство позы.	дольше удерживая выворотное колено на passe, тяжесть корпуса остается на опорной ноге, нельзя оседать на опорном бедре и облакачиваться на палку, ноги не должны заворачиваться вовнутрь (особенно при исполнении движения в сторону и назад), руки и голова должны сопровождать движение ноги.	(дэвлёппэ пассэ, passe с фр. - проходящее) - переход ноги из позы в позу через passe у колена, не опуская ногу в V поз. <u>B.dev. на полупальцах.</u> <u>B.dev. в позы.</u> <u>B.dev. с demi rond de jambe (с половиной круга).</u> <u>B.dev. с plie-releve (плие-ролевэ).</u> <u>B.dev. с plie-releve и demi rond de jambe.</u> <u>B.deveioppe ballote</u> (балётэ, с фр. - качаться) – переход ноги с dev. Вперед на plie в dev. назад на plie и обратно через passe на полупальцах. В момент dev. корпус откидывается в противоположную от ноги сторону. <u>B.dev. с коротким balance</u> (бальянсэ, с фр. - качать) – в момент нахождения ноги в воздухе нога немного припускается и тут же поднимается обратно, движение резкое. <u>B.Developpe balance с</u>	battement relevent, с demi rond de jambe и grand rond de jambe (гран рон дэ жамб), с rond de jambe en Fair (рон дэ жамб ан лер) на 90 , с различными port de bras (пор дэ бра), наклонами и перегибами корпуса, с preparation к tour и tour.
---	--	---	--	---

				быстрым demi rond (de-ci, de-la - дэ-си, дэ-ля с фр. – туда-сюда) - находящаяся в воздухе нога исполняет demi rond в любом направлении и тут же возвращается обратно, движение резкое.	
13	Grand battement jete (гран батман жэтэ, с фр. - большой бросок ногой) - мах ногой на 90° и выше, исполняется во все направления.	Развивает легкость и силу ног, резкость движения ног, шаг.	Бросок должен исполняться низом ноги, колени сильно вытянуты, в воздухе должна быть фиксированная точка, вниз нога опускается сдержанно, не оседать на опорном бедре, плечи не должны подниматься, корпус ровный, не облакачиваться на палку, не должно быть "завалов" на большой палец опорной ноги.	Grand battement jete В чистом виде. G.b.j. pointe (пуантэ, с фр. - точка) - после g.b.j. рабочая нога опускается на носок и из этого положения движение повторяется. G.b.j. с подъемом на полупальцы. G.b.j. на полупальцах. G.b.j. в позы. G.b.j. с быстрым developpe - мягкий батман. G.b.j. balance (балянсэ, с фр. - качать) - grand battement спереди назад и обратно через passe par terre (пассэ пар тэр, с фр. - проходя по полу) - меняя направление, нога проходит через I позицию, корпус отклоняется от ноги.	Все виды между собой, ритмически, а также с releve, с plie, с battement tendu, с port de bras, с preparation (препарасьон) к tour и tour.

4. Позиции ног

В классическом танце пять выворотных позиций ног. Изучаются они лицом к палке в следующей последовательности:

Первая позиция. Ступни ног стоят на одной линии, пятки вместе, носки врозь. Следить, чтобы не было завалов на большие пальцы.

Вторая позиция. Ступни ног также стоят на одной линии, но между пятками выдерживается расстояние, равное длине ступни.

Третья позиция. Ступни ног в выворотном положении соприкасаются, закрывая друг друга на половину стопы. В классике III позиция встречается редко, но она подготавливает ноги к изучаемой позднее V позиции.

Пятая позиция. Ступни ног плотно соединены и полностью закрывают друг друга; при этом пятка одной ноги прижата к носку другой. Стоять без завалов на большие пальцы.

Четвертая позиция. Выворотные стопы стоят параллельно друг другу, расстояние между ними равно длине стопы, центр тяжести на обеих ногах. Это самая сложная позиция в классическом танце, изучается она после того, как изучена V позиция ног, и после того, как пройден *battement tendu* вперед из V позиции.

В художественной гимнастике почти нет движений, в которых бы стопы гимнасток находились в идеальном выворотном положении. То же самое можно наблюдать и в балете: балерины почти никогда не танцуют по идеальной V позиции. Однако, уроки классического танца, на которых ежедневно ноги ставятся в выворотные позиции, воспитывают ноги, развивают их силу и выворотность. Освоив все пять позиций классического танца на хорошем уровне, гимнастка будет идеально владеть своими ногами и сможет поставить их в любое нужное ей положение.

НАРОДНО-ХАРАКТЕРНЫЙ ТАНЕЦ

1. Общая характеристика

Народно-характерный танец недаром так называется. У людей разных континентов, разных частей света и разных стран соответственно формировались разные танцы. На формирование особенностей танцевальных движений каждого конкретного народа влияло множество факторов. В частности, среди них можно назвать: особенности климата и ландшафта местности, где проживает народ, а также особенности его обычаев, костюма, темперамента.

Все эти особенности в комплексе формируют характерные черты народа, которые находят свое отражение в его творчестве, в том числе - в его танцевальном искусстве. Поэтому, в той или иной мере зная характерные особенности отдельных народов, можно достаточно достоверно определить, какому именно народу принадлежит тот или иной танец.

Безусловно, гимнастка никогда не будет танцевать на спортивной площадке, как танцуют исполнители народных танцев на сцене (у них разные цели и задачи), однако правильно подсказанные ей нюансы, такие как наклон головы, положение рук, поза, помогли бы решить проблему соответствия музыки и хореографии и достичь максимальной выразительности и эмоциональности исполнения при максимальной технической насыщенности. Кроме того, использование народно-характерных танцев в учебно-тренировочных занятиях с гимнастками благотворно влияет на формирование у них координационных, музыкальных и выразительных способностей, а также - на развитие танцевальности и артистичности.

2. Структура народно-характерного урока

Народно-характерный урок делится на три достаточно самостоятельные части:

1) Exercice (экзерсисе у станка). Народно-характерный экзерсис базируется на движениях классического. Но если экзерсис в классике - это движения у станка, которые вырабатывают силу ног, выворотность, устойчивость, развивают эластичность мышц, то цель народно-характерного экзерсиса, помимо вышеперечисленного, изучить и отработать основные элементы народных танцев, основные положения рук, корпуса, головы, а также в первом приближении познакомиться с народной музыкой. Поэтому в

народно-характерном экзерсисе каждое движение выполняется под музыку какой-либо определенной национальности, включает в себя элементы танца данной национальности, и, кроме того, уже у станка начинается работа над умением передать характер народа, его темперамент, особенности его внутреннего мира и душевного состояния.

Упражнения характерного экзерсиса включают в себя повороты стопы и бедер; удары стопой, каблуком, полупальцами; движения на присогнутых ногах; движения свободной стопой; резкие приседания, прыжки, скачки, подскоки; большое значение придается перегибам корпуса и различным port de bras (пор дэ бра). Упражнения у палки должны быть построены по принципу чередования движений (расслабление - напряжение, резкие-мягкие и т.д.). Существует определенная последовательность движений народно-характерного экзерсиса:

1. Demi и grand plie (дэми и гран плие).
 2. Battement tendu и battement tendu jete (батман тандю и батман тандю-жэтэ).
 3. Rond de jambe par terre и rond de pied (рон дэ жамб пар тэр и рон дэ пье).
 4. Подготовка к "веревочке" и "веревочка".
 5. Battement fondu (батман фондю).
 6. Упражнения со свободной стопой и flic-flac (флик-фляк).
 7. Выстукивание в русском характере.
 8. Battement developpe (батман дэвлэппэ).
 9. Выстукивание в испанском характере.
 10. Grand battement jete (гран батман жэтэ).
 11. Port de bras (пор дэ бра).
- Народно-характерные этюды на середине. Многие движения, изученные ранее у станка, переносятся на середину зала, где они усложняются, и где к ним добавляются новые движения. На этой основе строятся небольшие танцевальные комбинации, которые занимают от 32-х до 64-х тактов музыки. Исполняются эти комбинации в характерах различных народностей и называются этюдами. Основной задачей этюда является стремление передать в танце характер народа, его темперамент, особенности мироощущения. Большое внимание следует уделять правильной работе рук, так как именно руки придают многим движениям национальную окраску.
 - Народно-характерные танцы на середине. В данном случае танец - это большое, развернутое, законченное танцевальное произведение, в котором могут быть задействованы как один исполнитель, так и несколько. В последнем случае танец включает в себя разнообразные рисунки и перестроения. Кроме того, он может исполняться в парах. Танец может быть, как бессодержательным (народный танец в чистом виде), так и содержательным (иметь фабулу). Разумеется, все перечисленные виды танцев исполняются под национальную музыку различных народов с использованием соответствующих характеру музыки движений и положений рук, ног, корпуса, головы.

Все эти три части народно-характерного урока являются достаточно самостоятельными, и нередко при подготовке спортсменов специалисты применяют только одну из них. Однако начинать знакомить учеников с элементами народно-характерных танцев следует, соблюдая определенный порядок: изучение народно-характерных этюдов и танцев на середине начинается после того, как проведена предварительная работа у станка. Движения у станка в данном случае являются своего рода подводящими упражнениями.

По мере освоения всех трех частей народно-характерного урока можно оставить для регулярного использования только одну из них.

3. Позиции рук

В народно-характерном танце позиции рук соответствуют трем позициям классического: I, II, III. Однако в характерном танце иначе, чем в классическом группируются кисти рук:

Первая позиция - высота и форма рук такие же, как в классической I позиции. Четыре пальца кисти сгруппированы вместе, но не плотно прижаты друг к другу (между ними воздух). Большой палец не прижимается к фаланге среднего, а находится на своем месте (т.е. слегка отставлен от ладони). Кисти немного повернуты ладонями вверх, но при этом локти сохраняют свое положение и не опускаются вниз.

Вторая позиция - высота рук и их форма от плечей до локтей остаются такими же, как в классике. Части рук от локтей до кистей поворачиваются вверх, насколько это позволяют сохраняющие свое положение локти (они ни в коем случае не опускаются вниз и остаются направленными назад), а кисти еще немного поворачиваются в лучезапястных суставах ладонями вперед-вверх. При этом плечи остаются максимально опущенными, лопатки прижатыми. Руки не заводятся назад, но и не сильно выдвигаются вперед (при повернутой en face голове кисти рук должны быть видны краем глаза).

Третья позиция - высота и форма рук соответствуют классической III позиции. Четыре пальца также сгруппированы по законам классики. Только большой палец не прижимается к фаланге среднего, а находится на том же месте, где он находится в I и II характерных позициях.

Помимо перечисленных трех основных позиций в народно-характерном танце очень распространенным является также положение рук на талии (либо одной руки на талии). В этом случае руки лежат на бедрах, "сломанные" в запястьях, четыре пальца собраны вместе и находятся впереди, пятый (большой) - сзади. Ладони опираются на талию, локти направлены в стороны. Положение одной руки на талии является основным положением народно-характерного экзерсиса (вторая лежит на станке), но не является позицией.

Очень распространенными в народно-характерном танце положениями рук являются также следующие положения: руки, собранные перед грудью (пр., русские, украинские, венгерские танцы), положение одной руки на груди (пр., русские, украинские, цыганские, татарские танцы), положение рук, заведенных назад (пр., испанские танцы) и т.д. В целом же существует очень много самых разнообразных положений рук, которые пришли в характерный танец из танцев разных народностей. Однако все эти положения не являются позициями; позиций в характерном танце, как и в классическом, всего три.

Preparation (препарасьон) для руки в народно-характерном экзерсисе отличается от классического.

Исходное положение: ноги в не очень выворотной III позиции, левая рука лежит на палке, правая опущена вдоль корпуса, кисть свободная, голова направо.

Музыкальный размер: 2/4.

Затакт: "и" - "вдох" рукой из исходного положения.

"1" - рука подхватывается в I позицию, взгляд в кисть.

"и" - рука, начиная движение от пальцев, раскрывается на II позицию, голова следует за рукой.

"2" - рука закрывается на талию. Для этого она вся слегка приподнимается, затем верх руки остается на какое-то время неподвижным, а низ руки (от локтя до кисти) продолжает движение в направлении I позиции. Не доходя до нее, рука закрывается на талию. Голова, сопровождая ход руки, слегка приопускается и на

"и" - снова поднимается. Положение фиксируется.

Движения народно-характерного экзерсиса могут исполняться как с рукой на талии, так и с рукой во II позиции. Кроме того, рука может несколько раз открываться и закрываться в течение одной и той же

комбинации. Голова в характерном экзерсисе, как правило, всегда повернута в сторону (в отличие от классики).

4. Позиции ног

В народно-характерном танце позиции ног те же, что в классическом, но к ним добавляется еще VI позиция.

Шестая позиция - ступни ног плотно соединены друг с другом, соприкасаясь своими внутренними ребрами (носок к носку, пятка к пятке). Тяжесть корпуса равномерно распределена на обеих ногах.

Основными позициями народно-характерного танца являются I, III, VI. Большинство движений характерного экзерсиса исполняются по III позиции. II и IV позиции чаще всего встречаются в восточных танцах.

Классические позиции ног в народно-характерном танце не требуют полной выворотности, допускается более свободное положение ног, что позволяет еще больше разнообразить движения рук и корпуса. Кроме того, в некоторых движениях характерного танца ноги могут быть завернуты вовнутрь (в невыворотное положение) или стоять параллельно друг другу по I, III, IV позициям. Все остальные положения ног, которых в характерном танце великое множество, рассматриваются как элементы танцев различных народностей и не являются позициями.

5. Основные движения народно-характерного танца

Demi и *grand plie* (дэми и гран плие). В отличие от классического экзерсиса в характерном существуют два вида *plie*: мягкое и резкое. Резкое *plie* имеет два акцента (вниз и вверх) и может исполняться либо с одним из них, либо - с обоими. Резкое *plie* совершенствует сгибательную и разгибательную функцию коленного сустава, рекомендуется исполнять его на разогретые ноги. Все виды *plie* комбинируются между собой, рука сопровождает движение. Желательно первоначально исполнять *plie* в русском и венгерском академическом характерах.

Battement tendu (батман тандю). В народно-характерном экзерсисе существует несколько разновидностей *battement tendu*. Все виды *battement tendu* (в том числе - классическое) развивают силу мышц ног, их эластичность, подвижность голеностопного сустава; кроме того, некоторые виды характерного *battement tendu* тренируют четырехглавые мышцы бедра, икроножные мышцы, связки коленного и голеностопного суставов. Общее отличие характерных *battement tendu* от классического заключается в том, что при их исполнении активно работают обе ноги, постоянно подменяя друг друга.

Battement tendu с переходом рабочей ноги с носка на каблук (и его разновидности).

Battement tendu с подъемом пятки опорной ноги, с *tombe* (томбэ) и с двойным ударом опорной ноги.

Battement tendu с выносом ноги на каблук.

Battement tendu с поворотом бедра.

Battement tendu с мазком полупальцев по полу.

Battement tendu jete (батман тандю жэтэ). Подобно *battement tendu* в характерном экзерсисе существуют несколько видов *battement tendu jete* (далее - *b.t.j.*). Они отличаются от классического *b.t.j.* одновременной активной работой обеих ног. В целом все виды *b.t.j.* развивают силу мышц ног, резкость движения ног, а также - их натянность.

Battement tendu jete simple (самплé с фр. - простой): обычный вид *b.t.j.* (как в классике).

Battement tendu jete с *plie* на опорной ноге.

Battement tendu jete с *plie* и подъемом пятки опорной ноги.

Battement tendu jete на *plie* с ударом пятки опорной ноги.

Battement tendu jete с подъемом на полупальцы опорной ноги.

Battement tendu jete с сокращением стопы.

Battement tendu jete с опусканием на каблук.

Сквозное battement tendu jete. Исполняется по принципу jete-passe (жэ-тэ-пассэ) в классике.

Rond de jambe par terre и rond de pied (рон дэ жамб пар тэр и рон дэ пье; pied с фр. - стопа). В характерном танце существуют две разновидности rond par terre (круга по полу): rond de jambe (круг ногой) и rond de pied (круг стопой). Наличие второго вида объясняется спецификой народно-характерного танца, в котором встречается очень много движений с сокращенной стопой. При исполнении rond de pied стопа поочередно переходит из вытянутого положения в сокращенное и наоборот, то есть происходит двойная работа: и в тазобедренном суставе, и в голеностопном (причем нагрузка на голеностопный сустав возрастает).

Правила исполнения характерных rond par terre заметно отличаются от правил исполнения классических. Все виды rond par terre развивают подвижность тазобедренного и голеностопного суставов, однако при исполнении характерных rond de jambe и rond de pied нога еще более активно работает в тазобедренном суставе. Rond de jambe и rond de pied могут также исполняться: с кругом ногой в воздухе, со скачком на опорной ноге.

Подготовка к "веревочке" и "веревочка". "Веревочка" - движение, которое часто встречается в русских, украинских, венгерских танцах. Как элемент этих танцев первоначально она проучивается в экзерсисе у станка. Но кроме того, подготовка к "веревочке" и сама "веревочка" являются также тренировочным элементом, развивающим сгибательный и разгибательный мышечный аппарат бедра и колена, выворотность ног и подвижность тазобедренного сустава. Рекомендуются первоначально проучивать это движение в венгерском академическом характере. В дальнейшем подготовка к "веревочке" усложняется и исполняется с прыжком на опорной ноге.

Battement fondu (батман фондю). В большей степени это тренировочное движение. Иногда встречается в сценических восточных танцах. Развивает координацию, силу ног, подвижность тазобедренного сустава, эластичность мышц. По технике исполнения отличается от классического fondu: прежде, чем открыться на воздух, рабочая нога в момент plie на опорной как бы обкручивается вокруг нее на уровне sou-de-pied (ку-дэ-пье, с фр. - щиколотка), заворачиваясь из выворотного положения в невыворотное и обратно. Движение исполняется слитно и мягко; вырастание из demi plie должно происходить одновременно с приходом рабочей ноги на воздух на 45° (или на 90°).

Упражнения со свободной стопой, flic-flac (флик-фляк). Цель упражнений со свободной (ненапряженной) стопой (в том числе - flic-flac) - усвоить элемент характерного танца, называемый чечеткой. Это движение часто встречается в танцах русских, цыганских, мексиканских, испанских, татарских и других народностей. Кроме того, эти движения тренируют голеностопный сустав, умение владеть стопой (как натянутой, так и свободной). Дословный перевод flic-flac - "туда-обратно". Движение исполняется во всех направлениях. Нога от колена до стопы должна раскачиваться как маятник, а часть ноги от бедра до колена по возможности должна оставаться неподвижной. Flic-flac имеет несколько разновидностей:

- простой flic-flac;
- flic-flac со скачком на опорной ноге и tombe (томбэ);
- double-flic (дубль-флик) - двойной флик-фляк;
- flic-flac с поворотом стопы;
- "веер" из double-flic по 1/16 такта.

Упражнения на выстукивания. Выстукивающие движения широко распространены во многих народно-сценических и народных танцах: русских, испанских, латиноамериканских, молдавских, татарских, белорусских и др. В основе выстукиваний лежат удары всей стопой, каблуком, полупальцами. Удары могут

быть короткими, легкими, сильными, "припечатывающими". Упражнения на выстукивания вырабатывают силу ног и стопы, остроту и технику удара, чувство ритма. Однако не стоит злоупотреблять упражнениями на выстукивания в занятиях с гимнастками. Природа этих движений чужда художественной гимнастике. Кроме того, их исполнение требует специальной обуви. Поэтому рекомендуется использовать эти упражнения периодически, желательно в специальной обуви (с каблуком и на жесткой подошве) для ознакомления с характером танца некоторых народностей, для развития чувства ритма, а также для общего развития.

Battement developpe (батман дэвлэппэ). Движение развивает силу ног и шаг. Как элемент характерного танца battement developpe встречается в венгерских танцах, поэтому часто его называют венгерским батманом (исполняется всегда на plie). В основе характерного battement developpe лежит классическая форма этого движения, однако в характерном экзерсисе есть несколько его разновидностей:

- плавное developpe (legato - легато). Исполняется по законам классического developpe на plie;
- отрывистое или резкое developpe (staccato - стаккато). Исполняется с резким plie на опорной ноге;
- Battement developpe с одним ударом пятки. Это усложненный вариант предыдущего вида developpe. Удар выполняется пяткой опорной ноги, когда рабочая открывается на воздух, при этом рабочая нога должна сохранять свой уровень, корпус должен оставаться неподвижным. Удар пятки должен быть сильным и четким, для чего пятка должна подняться достаточно высоко;
- Battement developpe с двойным ударом опорной пятки. Движение выполняется по всем правилам developpe с одним ударом пятки, но добавляется еще один удар. Оба удара должны быть равноценными, могут выполняться по 1/8 и по 1/16. Во время ударов должно сохраняться единое plie, корпус и нога должны сохранять фиксированное положение.

Grand battement jete (гран батман жэтэ). Движение в большей степени тренировочное, хотя и используется в некоторых сценических танцах. Разрабатывает шаг, силу ног, подвижность тазобедренного сустава. В характерном экзерсисе имеется несколько видов grand battement jete, однако в основе их всех лежит классическая форма этого движения.

Grand battement jete на целой стопе (как в классике).

Grand battement jete с plie на опорной ноге. Одновременно с броском рабочей ноги происходит резкое plie на опорной.

Grand battement jete с подъемом на полупальцы. В момент броска рабочей ноги опорная поднимается на полупальцы, затем обе ноги одновременно приходят в исходное положение.

Grand battement jete, не опускаясь с полупальцев. Одновременно с первым броском рабочей ноги опорная поднимается на полупальцы и не спускается с них в течение нескольких grand battement, затем обе ноги приходят в исходное положение. Можно на затакт подняться на полупальцы, исполнить несколько бросков рабочей ноги и отдельно спуститься с них.

Grand battement jete с tombe-coupe (томбэ-купэ, с фр. - падение-выбивание). Смысл движения состоит именно в том, что опорная нога выбивает рабочую на воздух, тем самым увеличивая мах ноги. Заканчивая бросок, рабочая нога опускается в plie, тяжесть корпуса переходит на нее, опорная нога подводится к щиколотке рабочей и затем с ударом вновь выбивает рабочую ногу на воздух. Удар может быть одинарным или двойным, полупальцами или всей стопой. Во время двойного удара удары полупальцами и всей стопой могут сочетаться в любом порядке.

Grand battement jete с увеличенным размахом. Исполняется только вперед и назад, включает в себе четыре броска: при исполнении движения вперед первый бросок заканчивается на носок вперед, второй - в I позицию, третий - на носок назад, четвертый - в растяжку назад.

Перегибы корпуса и port de bras (пор дэ бра, с фр. - нести руки). На основе этих движений составляется самостоятельная комбинация, которая выполняется в характере какой-либо народности в конце экзерсиса у

станка. Как правило, в комбинацию включаются разнообразные наклоны и перегибы корпуса назад, вперед, в сторону, повороты корпуса в талии. Ноги могут стоять по любой выворотной или невыворотной позиции, на всей стопе или на полупальцах, колени могут быть вытянутыми или согнутыми.

За палку можно держаться одной рукой или двумя, допускаются различные оттягивания от палки (боком или спиной). Кроме того, в комбинацию добавляются разнообразные позировки, *plie*, растяжки, *gond* (ронды), переходы на колени, повороты. Эти движения развивают гибкость, пластичность корпуса и рук, танцевальность, музыкальность, выразительность, а также позволяют отдохнуть и восстановить силы в конце технически сложного и насыщенного экзерсиса.

Помимо перечисленных основных движений народно-характерного экзерсиса существует еще ряд специфических движений, которые являются элементами танцев различных народностей и которые также проучиваются у станка путем включения их в основные комбинации:

Pas tortille (па тортъе, с фр. - зигзагообразный) - элемент венгерского академического танца. В то же время используется как тренировочное движение, совершенствующее технику работы стоп и развивающее подвижность тазобедренного сустава, координацию, силу ног. Имеет несколько видов:

1. *Pas tortille* одинарное слитное;
2. *Pas tortille* одинарное ударное;
3. *Pas tortille* с двойным поворотом стопы;
4. *Pas tortille* с двойным поворотом стопы ударное.

Подготовка к "штопору" и "штопор" - движение русского танца. Развивает подвижность корпуса в поясничном отделе, подвижность тазобедренного сустава, а также эластичность стопы.

"Качалка" - элемент русских, мексиканских, татарских, башкирских, матросских и других танцев. Развивает эластичность мышц ног, силу стопы, координацию. Первоначально проучивается подготовка к "качалке".

"Голубец" - удар пятками (точнее: внутренними ребрами стоп) друг о друга. Элемент польских и венгерских академических танцев. Существует несколько разновидностей этого движения:

1. Одинарный "голубец".
2. Двойной "голубец".
3. Одинарный "голубец" в прыжке. Этот вид может исполняться с продвижением.
4. "Голубец" с двойным ударом в прыжке.

Одинарное и двойное заключение - элемент венгерских и польских академических танцев. Может исполняться с поворотом на 180° и на 360°.

Ход руки "восьмерка" - элемент венгерских и польских академических танцев. Воспитывает руки, улучшает осанку.

Опускание на подъем - элемент венгерских и польских академических танцев. Вырабатывает силу ног. Может исполняться с поворотом на 180° и на 360°.

Кабриоль вытянутыми ногами на 45° - элемент польских, венгерских, украинских танцев. Развивает прыгучесть, силу ног, координацию. Первоначально проучивается лицом к палке.

Опускание на оба колена - элемент восточных, татарских, цыганских и других танцев. Исполняется по VI позиции, комбинируется с упражнениями для корпуса.

"Винт" - элемент восточных, латиноамериканских, кавказских, болгарских танцев. Исполняется по VI позиции на полупальцах, корпус *en face*. Движение непрерывное, одна нога подменяет другую, руки могут двигаться противоходом.

6. Рекомендации к применению народно-характерного танца

Народных движений существует бесчисленное множество. В экзерсисе у станка изучаются те из них, которые являются либо самыми распространенными, либо используются в танцах не одной, а нескольких народностей. В последнем случае к исполнению одного и того же движения в различных характерах добавляются нюансы, свойственные данному народу, такие как: положения рук, корпуса, повороты и наклоны головы, взгляд, даже мимика. Плюс к этому в танцах каждого народа существуют свои специфические движения. Поэтому народных движений в их общей массе так много, они настолько разнообразны, такую большую роль в народных танцах играют с виду незначительные детали (нюансы), что танец каждой отдельной народности заслуживает отдельного внимания. Наверное, поэтому до сих пор не выпущен всеобъемлющий учебник по народно-характерному танцу, в котором бы давалось подробное описание танцев если не всех народностей, то хотя бы самых распространенных.

ИСТОРИКО-БЫТОВОЙ ТАНЕЦ

1. Общая характеристика

Историко-бытовыми считаются те танцы прошлых веков, которые получили широкое распространение далеко за пределами своей эпохи, среды и места возникновения. Историко-бытовые танцы отражают особенности художественной культуры и вкусов различных социальных слоев в различные эпохи.

В художественной гимнастике достаточно широко применяются некоторые разновидности историко-бытовых танцев, такие как: галоп, полька, вальс, полонез, мазурка. Более того, историко-бытовой танец имеет самую длительную по сравнению с другими разделами танцевального искусства историю применения в художественной гимнастике. Именно с использования историко-бытовых танцев, как наиболее простых по технике исполнения, начинается формирование базовых навыков и культуры движения у занимающихся художественной гимнастикой. Кроме того, с изучения простейших историко-бытовых танцев, по сути, начинается танцевальная подготовка гимнасток.

2. Галоп

Родиной галопа считается Венгрия. В Европе этот танец распространился к 30-40-м годам XIX века. Па галопа - это скользящие движения с одной ноги, которые могут исполняться вперед, в сторону, назад. Галоп исполняется на музыкальный размер 2/4 (темп от умеренного до быстрого).

Прежде, чем приступить к изучению галопа, рекомендуется проучить с ученицами приставной шаг, который является подводящим упражнением для шага галопа.

Шаг галопа начинается скольжением ноги вперед, в сторону или назад одновременно с легким сгибанием ног в коленях. Затем следует толчок и отрыв от пола. В момент безопорной фазы туловище и ноги должны быть прямыми, пальцы ног - вытянутыми. В момент приземления на одну ногу другая нога снова скользит по полу, повторяя шаг галопа в том же направлении. Приземление происходит за счет перехода тяжести корпуса с полупальцев на всю стопу и мягкого сгибания коленей. Руки можно держать на талии или в пониженной II позиции, кисти allonge. При исполнении галопа вперед голова поворачивается в сторону впередистоящей ноги, назад - в сторону сзади стоящей, в сторону - либо по ходу движения, либо прямо. Рекомендуется повторять шаг галопа не менее 4-8 раз подряд с одной и той же ноги.

По мере проучивания шагов галопа во все направления можно комбинировать их между собой и на этой основе строить танцевальную комбинацию.

3. Полька

Полька является старинным танцем Чехии. В XIX веке она приобрела огромную известность и к 40-м годам распространилась во всей Европе. Наибольшим успехом пользовалась в Париже. Польку танцевали в самых разнообразных слоях городского общества, ее необыкновенная популярность затмила на некоторое время даже успех вальса.

Прелесть польки заключается в веселом стаккатирующем ритме и в быстрых и легких подпрыгивающих движениях. Исполняется она на музыкальный размер 2/4, темп быстрый (при разучивании - умеренный). Полька может исполняться с продвижением вперед и назад. Кроме того, существуют боковой шаг польки и шаг польки в повороте. Поскольку полька по сути - это переменный шаг, выполняемый на легких прыжках, рекомендуется сначала проучить с ученицами сам переменный шаг.

Шаг польки с продвижением вперед:

Исходное положение: ноги в III неполной позиции, правая нога впереди, руки либо на талии, либо в пониженной II позиции, кисти allonge.

Затакт: "и" - небольшой подскок на левой ноге, одновременно правая нога, слегка отделившись от пола, вытягивается вперед, выпрямив колено и вытянув носок. Корпус немного наклоняется вправо, голова поворачивается направо.

"1" - правая нога опускается на полупальцы.

"и" - левая нога подставляется к правой в III позицию назад.

"2" - небольшой шаг с подскоком вперед на полупальцы правой ноги, левая подтягивается к ней в I позицию.

"и" - небольшой подскок на правой ноге, левая выносится вперед и все движение повторяется с другой ноги (соответственно корпус и голова меняют свое положение). Рекомендуется повторить движение не менее 8-16 раз подряд.

Первый подскок в польке, начинающийся из-за такта, более высокий и более акцентированный, чем второй. Именно этим полька отличается от галопа, который исполняется на равнозначных подскоках.

Шаг польки с продвижением назад.

Исходное положение то же, что при исполнении польки вперед. На затакт левая нога, слегка согнутая в колене, отводится назад и все шаги исполняются назад по тому же принципу, что и вперед. Голова немного наклоняется и поворачивается к левому плечу, при этом плечи остаются ровными и не поворачиваются за ногой, за которой идет продвижение назад.

Боковой шаг польки.

Исполняется по тому же принципу, что и полька вперед, только на затакт 1-го и 2-го тактов правая и левая ноги вытягиваются не вперед, а в сторону. Соответственно, шаги исполняются с продвижением не вперед, а из стороны в сторону. Повороты и наклоны корпуса и головы такие же, как при исполнении польки вперед.

Полька в повороте.

По сути, это боковой шаг польки с поворотом. Полный поворот занимает два такта музыкального сопровождения: по одному такту на каждую половину поворота. Поворот корпуса происходит на затакт каждого такта на ногу, за которой перед этим шло продвижение.

По мере усвоения всех разновидностей шага польки их можно комбинировать между собой и с другими родственными движениями и на этой основе строить развернутые танцевальные комбинации. Исполнение польки требует легкости и изящества.

4. Вальс

Предполагается, что вальс произошел от крестьянского танца лендлера, возникшего в Австрии и южных областях Германии. Как бальный танец вальс был известен уже в конце XVIII века, но настоящий триумф испытал в XIX веке. Своей непосредственностью, оживленностью и простотой вальс вносил свежую струю в аристократические танцевальные салоны с их церемонными, жеманными и вычурными менуэтами и гавотами. Постепенно вальс стал излюбленным танцем самых широких слоев общества. Величайшие композиторы Моцарт, Гайдн, Вебер, Шопен, Глинка, Чайковский, Глазунов и многие другие начали вводить мелодии вальса в свои оперы, балеты и фортепьянные произведения. Просуществовав уже почти двести лет, вальс до сих пор пользуется большим успехом и не утратил своего былого значения.

Музыкальный размер вальса 3/4. Темп может быть медленным, умеренным, быстрым. Вальсовый шаг выполняется вперед, назад, в сторону и в сторону с поворотом. Кроме того, вальс можно танцевать вправо и влево. Поворот вальса в ту или иную сторону занимает два такта музыкального сопровождения и состоит из двух полуповоротов.

Прежде, чем приступить к изучению вальса, необходимо освоить с ученицами перекатный шаг, который является одной из трех составляющих вальсового шага. Каждый перекатный шаг начинается из высокой стойки на носке одной ноги, затем следует мягкий перекат на другую ногу в *demi plié* с последующим ее вырастанием на полупальцы и выносом сзади стоящей ноги скользящим движением носка по полу вперед для следующего перекатного шага уже с другой ноги. Темп выполнения движения медленный. Первоначально рекомендуется проучивать перекатный шаг у опоры. Помимо того, что перекатный шаг является подготовкой к изучению вальсового шага, он также развивает подвижность голеностопного сустава, укрепляет мышцы стопы, способствует развитию силы и эластичности мышц ног.

Вальсовый шаг вперед.

"1" - перекатный шаг правой ногой с полупальцев левой.

"2" - шаг на полупальцы левой ноги.

"3" - шаг на полупальцы правой ноги.

Далее движение повторяется с другой ноги. Шаги короткие и все одинаковой длины.

Вальсовый шаг назад выполняется аналогично, только с продвижением назад. При этом перекатный шаг правой ногой исполняется назад и слегка вправо, левой ногой - назад и слегка влево. Кроме того, добавляется небольшой поворот корпуса и головы в сторону ноги, с которой исполняется перекатный шаг.

Вальсовый шаг в сторону.

"1" - перекатный шаг правой ногой в сторону с полупальцев левой ноги, при этом происходит небольшой наклон корпуса и поворот головы в сторону движения.

"2" - скрестный шаг на полупальцы левой ноги (за правой).

"3" - правая нога приставляется к левой на полупальцы.

Далее движение повторяется в левую сторону.

Вальсовый шаг в сторону с поворотом.

Движение выполняется на 2 такта 3/4.

"1" - перекатный шаг правой ногой в сторону с полупальцев левой ноги.

"2" - с поворотом на 1/4 круга направо шаг на полупальцы левой ноги.

"3" - с поворотом на 1/4 круга направо правая нога приставляется к левой на полупальцы.

" 1" - перекатный шаг левой ногой в сторону.

"2" - с поворотом на 1/4 круга направо шаг правой ногой назад на полупальцы.

"3" - с поворотом на 1/4 круга направо левая нога приставляется к правой на полупальцы.

Шаги и повороты должны исполняться мягко, слитно, в медленном темпе. В начале обучения руки держатся на талии, в дальнейшем вальсовый шаг можно сочетать с работой рук. Вальсовый шаг с поворотом с левой ноги будет соответственно исполняться в повороте налево.

Широкий вальсовый шаг в повороте (как в классике).

Исходное положение: корпус направлен в центр зала, ноги в III неполной позиции, правая впереди; руки во II пониженной позиции, кисти allonge.

Музыкальный размер: 2 такта 3/4.

"1" - скользящий шаг правой ногой вперед-вправо, тяжесть корпуса переносится на нее, левая нога, слегка согнутая в колене, остается сзади, пятка отделена от пола.

"2" - левая нога скользящим движением проводится вперед через I позицию в IV и одновременно происходит поворот вправо на 1/2 круга на полупальцах обеих ног.

"3" - правая нога подтягивается к левой в III позицию сзади и одновременно происходит спуск с полупальцев обеих ног и опускание в *demi plie*, затем колени выпрямляются.

"1" - то же, что было на "1" предыдущего такта, только движение исполняется с левой ноги.

"2" - правая нога скользящим движением подтягивается к левой в IV позицию сзади и одновременно происходит поворот вправо на 1/2 круга на полупальцах обеих ног.

"3" - левая нога скользящим движением подтягивается к правой в III позицию сзади и одновременно происходит спуск с полупальцев в *demi plie*, затем колени выпрямляются.

Проучив каждую половину поворота отдельно, их следует объединить и исполнять слитно, без пауз по несколько поворотов подряд. При этом амплитуда *demi plie* на счет "3" каждого такта предельно уменьшается.

Аналогично проучивается широкий вальсовый шаг с поворотом влево. В дальнейшем можно добавить движение рук.

5. Полонез

Родина полонеза - Польша, откуда и его первоначальное название - "польский". Он произошел от народных массовых танцев-прогулок. Полонезом начинались все народные празднества, а позднее, когда этот танец был принят высшим обществом, его стали исполнять и на городских балах. В XIX веке "польский" широко распространился во многих странах Европы. Во Франции его стали называть полонезом, и это название сохранилось до настоящего времени. Постепенно утратив национальные особенности, полонез превратился в торжественный танец-шествие, сохранив свой основной стиль и манеру исполнения: строгую подтянутость корпуса, горделивую осанку, легкие ритмичные шаги, чередующиеся с плавными приседаниями.

Полонез исполняется на музыкальный размер 3/4, темп умеренный.

Исходное положение: корпус направлен по линии танца, ноги в III позиции, правая впереди. Руки либо на талии, либо во II пониженной позиции, кисти allonge.

"1" - шаг вперед правой ногой.

"2" - шаг вперед левой ногой.

"3" - правая нога, исполнив шаг вперед, опускается в неглубокое *demi plie*, одновременно левая нога скользящим движением через I позицию выводится вперед на вытянутый носок.

Далее шаг полонеза повторяется с левой ноги... и т.д.

Все шаги должны быть плавными. Необходимо следить, чтобы на счет "3" во время приседания нога, находящаяся сзади, не задерживаясь, проводилась вперед через I позицию. Носок должен быть вытянутым и не должен отделяться от пола. Корпус должен быть подтянут и не должен отклоняться в ту или иную сторону, голова держится прямо. При исполнении полонеза назад на счет "3" правая (или левая) нога скользящим движением проводится через I позицию назад.

Шаг полонеза можно исполнять в парном построении: стоя лицом по направлению движения, взяться за руки. Соединенные руки вывести вперед-вниз, свободные руки остаются либо на талии, либо во II пониженной позиции, кисти *allonge*. Таким образом, можно выполнять разнообразные фигурные перестроения, то расцепляя руки, то снова соединяя их.

Характер шага полонеза - торжественный и, вместе с тем, мягкий и изящный. Разучивание полонеза вырабатывает хорошую походку и осанку. Используется он преимущественно в заключительной части урока.

6. Мазурка

Истоки мазурки восходят к народному польскому танцу - мазуру, замечательному по красоте и разнообразию движений. В Европе мазурка приобрела известность к началу XIX века и наибольшее распространение получила в России. Пожалуй, нигде, кроме Польши, не танцевали мазурку с таким блеском и мастерством, как у нас.

Мазурка исполняется на музыкальный размер 3/4, темп быстрый (при проучивании - умеренный).

В тренировочных занятиях с гимнастками рекомендуется использовать следующие основные движения бальной мазурки:

Pas couru (па курю, с фр. - легкий бег).

Исходное положение: лицом по направлению движения, ноги в III неполной позиции, правая впереди. Руки во II пониженной позиции, кисти *allonge*.

Затакт: "и" - небольшое *plie*.

"1" - легкий перескок с левой ноги на правую (с вытянутыми стопами).

"2" - легкий, скользящий, удлиненный шаг с левой ноги.

"3" - то же самое с правой ноги.

Затем движение повторяется с другой ноги ... и т.д. Чередование движений обеих ног происходит без задержек. Происходящий на счет "1" каждого такта перенос тяжести корпуса на правую или левую ногу должен быть незаметным и плавным. Движение исполняется легко и стремительно, на чуть присогнутых коленях, без сильного отрыва от пола, но с большим продвижением вперед. Корпус не должен раскачиваться, он сохраняет основную позу исходного положения.

Pas gala (па галя, с фр. - парадный шаг).

Исходное положение: то же, что при проучивании *pas couru*.

Затакт: "и" - небольшой скользящий проскок на левой чуть присогнутой ноге, правая нога начинает вытягиваться вперед, скользя носком по полу.

"1" - удлиняя шаг, правая нога опускается на пето стопы в небольшое plie, тяжесть корпуса переходит на нее, левая нога, сгибаясь в колене, чуть отделяется от пола.

"2" - plie на правой ноге увеличивается, и на ней идет скользящий проскок, левая нога подтягивается сзади к щиколотке правой (sou-de-pied сзади).

"3" - левая нога выбивается вперед через I позицию с одновременным подскоком на правой ноге (т.е. приходит в затактовое положение с другой ноги).

На следующий такт повторяются все движения, исполнявшиеся на предыдущий, только с другой ноги... и т.д. При исполнении движения с правой ноги корпус откидывается чуть назад и направо, голова поворачивается налево. При исполнении движения с левой ноги - соответственно наоборот.

Все подскоки должны исполняться без подъема корпуса вверх (без прыжка), т.е. акцент идет в пол. Наиболее сложный в координационном отношении момент - на счет "3".

В законченном виде pas gala исполняется с участием рук. При исполнении движения с правой ноги левая рука держится на талии, правая рука открывается через I позицию в сторону (чуть впереди корпуса). Вовремя удара стопы в пол (на счет "3") руки резко меняются местами.

Coup de talon, или "голубец" (ку дэ талон, с фр. - удар каблуком).

Исходное положение: лицом в центр зала, ноги в VI позиции (носки слегка разведены в стороны), руки на талии, корпус подтянут и немного наклонен влево к левой ноге, голова слегка повернута к правому плечу.

Затакт: "и" - во время небольшого plie на левой ноге правая скользящим движением открывается в сторону, сильно вытягивая колено и носок, но не отрываясь от пола.

"1" - проскользнув на полупальцах левой ноги, идет небольшой подскок на ней с легким продвижением вправо по линии танца. В момент подскока каблук левой ноги ударяет о каблук правой, от удара правая нога слегка отбрасывается в сторону.

"2" - правая нога отводится еще дальше в сторону, не отрываясь от пола и сильно вытягивая колено и подъем, затем опускается на всю стопу.

"3" - левая нога скользящим движением подтягивается к правой в VI позицию.

Далее можно повторить движение с той же ноги еще несколько раз, можно перейти к следующему движению или же использовать "голубец" в качестве заключения. "Голубец" с левой ноги будет исполняться спиной к центру зала с продвижением по линии танца.

Движение исполняется без резких скачков, на чуть присогнутых ногах. В законченном виде "голубец" исполняется с "восьмеркой" в руках.

Комбинируя основные движения мазурки, можно составить большую танцевальную комбинацию, либо же самостоятельный танец. В целом мазурка - один из самых сложных историко-бытовых танцев, поэтому разучивать ее следует с ученицами, прошедшими предварительную танцевальную подготовку

Предметная область «Акробатика»

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

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

Основным механизмом акробатических движений является вращение тела вокруг всех возможных осей, но, главным образом, за счет вращения вокруг горизонтальных осей: фронтальной - движение вперед и назад и сагиттальной - движение в сторону. Достигается вращательный момент за счет поочередной опоры разными частями тела или по тому же принципу в безопорной фазе.

Классифицируются индивидуальные акробатические элементы следующим образом: во-первых, выделяют две группы элементов; статические и динамические, во-вторых, каждая группа подразделяется на структурные группы.

I группа - статические положения:

- мосты - на двух и одной ногах, руках;
- шпагаты - на правую, левую ногу, поперечный;
- упоры - стоя, сидя, лежа;
- стойки - на лопатках, груди, предплечьях, руках и др.

II группа - динамические движения:

- перекаты;
- кувырки;
- перевороты;
- повороты;
- сальто.

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

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

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

Виды кувырков:

- по направлению: вперед и назад;
- по положению тела: в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно;
- по соединениям: в стойку на голове, в стойку на руках.
Кувырки вперед могут также выполняться с фазой полета.

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

Перевороты делятся на:

- медленные;
- темповые.

Медленные перевороты (их еще называют перекидками) выполняются равномерным вращением тела без фазы полета, темповые перевороты имеют одну или две кратковременные фазы полета.

Виды переворотов:

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

Сальто - это полное переворачивание тела в безопорной фазе (в полете). Виды сальто:

- по направлению - вперед, назад, в сторону;
- без и с поворотом вокруг продольной оси - «твист»;
- однооборотные и 2-4 оборотные.

Обучение акробатическим элементам осуществляется по общим правилам, но имеет некоторые особенности:

- при обучении акробатическим элементам широко применяется метод страховки и помощи;
- чаще, чем обычно применяется метод раздельного обучения. Например, при обучении перевороту вперед на одну ногу, раздельно изучаются стойка на руках и мост на одну ногу, затем элементы объединяются;
- особенно важно определить рациональную последовательность обучения (так перекаты, надо изучать до переворотов);
- необходимо располагать специальным оборудованием: ковер, дорожка, маты, тренажеры.

Предметная область «Судейская подготовка»

Судейство в художественной гимнастике — сложный процесс, требующий от каждой судьи хороших знаний, умений и достаточного практического опыта. Даже для того, чтобы судить на соревнованиях небольшого масштаба, в которых участвуют гимнастки массовых разрядов или же физкультурные мероприятия, необходимы определенные навыки.

Для успешной оценочной работы (судейства) требуется предварительная подготовка к конкретному соревнованию. С этой целью для судейских бригад устраивается специальный семинар или инструктаж, где проводится пробное судейство по бригадам, судья обязан хорошо знать, что он должен оценивать, т.е. содержание упражнений, а также правила соревнований и дополнительные указания главного судьи.

Правила требуют, чтобы выполняемые участниками упражнения выполнялись безукоризненно, без нарушения структуры элементов, с хорошей осанкой, с большой амплитудой движений, четко, уверенно, красиво и выразительно.

За мелкую ошибку, т. е. несущественное отклонение от безукоризненного выполнения, можно сбавить 0,1-0,3 балла; за среднюю (значительное отклонение) - 0,5 балла, а за грубую (большое искажение) - 0,6-1,0 балл.

Судья обязан замечать все допускаемые гимнастом ошибки. Рекомендуются (особенно в начале судейской деятельности) пользоваться условными обозначениями, соответствующими мелкой, средней и грубой ошибкам, а также отмечать пропуск или искажение элемента, соединения и др. Это позволит лучше восстановить в памяти ход всего упражнения и выяснить, в каких его частях и какие ошибки были допущены; особенно важно это при расхождениях между оценками.

Подготовка судей по художественной гимнастике осуществляется через теоретические занятия, судейские семинары, которые включают исторические сведения о развитии гимнастики, анализ действующих классификационных программ, вопросы гигиены спортсменов и врачебного контроля, сведения об организации, проведении и правилах соревнований, а также практическое судейство физкультурных мероприятий.

В период обучения на углубленном уровне обучающиеся изучают правила судейства соревнований, оказывают помощь в проведении соревнований на уровне учреждения и за период обучения должны:

- освоить методику судейства физкультурных состязаний и соревнований по художественной гимнастике на различных должностях; правильно ее применять в практическом судействе,
- знать должностные обязанности спортивного судьи,
- знать этику поведения спортивных судей,
- освоить квалификационные требования спортивного судьи, предъявляемые к квалификационной категории «Юный спортивный судья по художественной гимнастике»,
- уметь пользоваться компьютерной программой ФИЖ по судейству соревнований для юных гимнасток массовых разрядов,
- исполнять функции секретаря соревнований,
- исполнять функции судьи на линии, судьи на музыке, судьи при участницах,
- осуществлять судейство квалифицированно и беспристрастно, предотвращать ситуации, которые могут повлечь искажение результатов соревнований,
- принимать меры по предотвращению противоправного влияния на результаты соревнований и борьбе с ним,
- исполнять обязанности спортивного судьи в опрятной судейской форме, установленной правилами вида спорта.

Для достижения максимально возможной объективности оценки на каждый вид комплектуется бригада из 2-4 судей, при этом оценки выводятся самостоятельно каждым из них. При комплектовании судейских бригад соблюдается паритетность и устанавливается величина допустимого расхождения оценок судей.

Качество судейства постоянно контролируется главным судьей (на крупных соревнованиях) и его заместителями, а также апелляционной комиссией, которая в процессе своей работы при обнаружении нарушений правил судейства своевременно ставят в известность заместителя главного судьи.

Спортивный судья должен хорошо знать технику гимнастических упражнений, разбираться во всех тонкостях правил соревнований, быть достаточно организованным, собранным, внимательным и обладать хорошей зрительной памятью.

2.1.3. Физкультурные и спортивные мероприятия

В течение учебного года обучающиеся обязаны принимать участие в соревнованиях в соответствие календарному плану спортивно-массовых мероприятий по художественной гимнастике учреждения. Календарный план утверждается ежегодно директором учреждения.

Объем нагрузок в соревновательной зоне за учебный год должен составлять:

Уровень, год обучения	Часов в год
Базовый уровень	
1й год	2
2й год	4
3й год	6
4й год	8
5й год	10
6й год	12
Углубленный уровень	
1й год	14
2й год	16
3й год	18
4й год	20

Результаты выступления на соревнованиях учитываются при подведении итогов промежуточной и итоговой аттестации.

Обучающиеся базового уровня первого-третьего годов обучения принимают участие в соревнованиях уровня учреждения и муниципального уровня,

Обучающиеся базового уровня четвертого-шестого годов обучения принимают участие в соревнованиях уровня учреждения, муниципального и регионального уровней.

Обучающиеся углубленного уровня принимают участие в соревнованиях уровня муниципального, регионального уровней; одаренные дети – всероссийского и международного уровней.

2.1.4. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа выполняется во время учебных занятий в присутствии тренера-преподавателя, она включает в себя работу с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами, таблицами, схемами, рисунками, диаграммами, текстами и пр., обработку информации, выполнение заданий и физических упражнений, проведение практических занятий под наблюдением тренера-преподавателя, управление группой (подача основных команд, проведение разминки, качественный показ и контроль за выполнением упражнений, исправление ошибок), изучение правил соревнований, выполнение обязанностей судьи, секретаря соревнований, использование и ремонт спортивного и специального оборудования, инвентаря и спортивной экипировки и др.

Самостоятельная работа в каникулярное время выполняется по планам индивидуальной работы, составленными тренерами-преподавателями.

2.1.5. Аттестация (промежуточная и итоговая). Система контроля

Формы текущего контроля успеваемости аттестации обучающихся

Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется в форме зачета и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и анализ регулярности посещения тренировочных занятий.

Аттестация обучающихся (промежуточная и итоговая) проходит ежегодно в форме зачета и включает в себя сдачу контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и участие в Первенстве учреждения (для обучающихся, не имеющих спортивных разрядов и имеющих юношеские спортивные разряды или в соревнованиях согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятия (для обучающихся, имеющих первый спортивный разряд и выше), а также анализ:

- результатов выступления на официальных соревнованиях в течение учебного года;
- освоения объемов тренировочных нагрузок в соответствии требованиям образовательной программы;
- роста спортивно-технических показателей;
- выполнения разрядных требований Единой всероссийской спортивной классификации;
- освоения теоретического раздела образовательной программы;
- отсутствия медицинских противопоказаний для занятия спортом.

Периодичность текущего контроля успеваемости и аттестации

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится ежегодно, как правило, в декабре учебного года.

Аттестация обучающихся (промежуточная и итоговая) проводится ежегодно в конце учебного года (май-июнь).

Порядок текущего контроля успеваемости и аттестации

Текущий контроль успеваемости и аттестацию обязаны пройти все обучающиеся учреждения.

Сроки проведения текущего контроля успеваемости и аттестации обучающихся устанавливаются приказом директора учреждения.

В случае отсутствия обучающегося по уважительной причине (болезнь, участие в официальных всероссийских и международных соревнованиях, тренировочных сборах и т.п.), обучающийся имеет право пройти аттестацию в индивидуальные сроки на основании заявления от родителей (законных представителей) по согласованию с тренером-преподавателем.

Прием нормативов по общей и специальной подготовке осуществляется тренером-преподавателем в присутствии старшего тренера-преподавателя, председателя методического объединения, методиста или заместителя директора по учебно-воспитательной работе.

Результаты сдачи нормативов по общей и специальной подготовке оформляются протоколом и заносятся в журнал учета групповых занятий в графу «Результаты выполнения контрольных нормативов».

Результаты участия в Первенстве Дворца спорта «Юность» оформляются протоколом соревнований и заносятся в журнал учета групповых занятий в графу «Учет спортивных результатов».

Методические рекомендации по организации аттестации

Промежуточная аттестация проводится в группах базового уровня первого-пятого годов обучения и в группах углубленного уровня первого-третьего годов обучения.

Итоговая аттестация проводится в группах базового уровня шестого года обучения и в группах углубленного уровня четвертого годов обучения.

Обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию и выполнившие все требования для перевода на следующий год обучения, заслуживают отметки **«выполнен»**.

По результатам промежуточной аттестации обучающийся переводится на следующий год обучения либо заканчивает обучение. В исключительных случаях обучающийся может быть оставлен повторно на том же уровне для дополнительного обучения.

Обучающиеся, успешно прошедшие итоговую аттестацию в группе базового уровня шестого года обучения получают документ (справку) об обучении.

Для зачисления на углубленный уровень обучения, обучающиеся должны иметь спортивный разряд не ниже второго спортивного разряда и показатели сдачи контрольных нормативов на высоком уровне (средний балл не ниже 4,0).

Обучающиеся, успешно прошедшие итоговую аттестацию в группе углубленного уровня четвертого года обучения являются выпускниками учреждения и получают документ (справку) об обучении.

Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Контрольные упражнения для группы базового уровня первого-третьего годов обучения

баллы нормативы	6	5	4	3	2	1
мост	идеальное исполнение из И.П. стоя ноги врозь, руки вверх в это же	идеальное исполнение из И.П. стоя ноги врозь, руки вверх в это же	исполнение из И.П. стоя ноги врозь, руки вверх в это же И.П.,	исполнение из И.П. стоя ноги врозь, руки вверх в И.П. лежа	исполнение из И.П. лежа в И.П. лежа, расстояние между	с нарушением техники

	И.П., стопы и ладони вплотную	И.П., расстояние между стопами и ладонями до 10 см	расстояние между стопами и ладонями 10-20 см	расстояние между стопами и ладонями 10-20 см	стопами и ладонями более 20 см	исполнения элемента
шпагаты: · на правую · на левую · поперечный	идеальное исполнение с гимнастической скамейки с пятки	идеальное исполнение с гимнастической скамейки с середины стопы	идеальное исполнение на полу	расстояние до пола 10 см	с нарушением положения костей таза	с нарушением положения костей таза и мелкими ошибками
складка сидя	идеальное исполнение	полное складывание	полное складывание с мелкими ошибками	недостаточное складывание в плечевом и тазобедренном суставах		
угол на гимнастической стенке, 10 раз	3 раза до касания гимнастической стенки над головой, 7 раз до уровня плеча	1 раз до касания гимнастической стенки над головой, 4 раз до уровня плеча	10 раз выше горизонтали	10 раз до горизонтали	1/2 до горизонтали без грубых ошибок	с нарушением техники исполнения элемента
прыжки через скакалку, 10 раз: · с вращением вперед · с вращением назад	10 прыжков с двойным вращением	5 прыжков с двойным вращением через простой	10 простых прыжков – идеальное исполнение	8 прыжков – идеальное исполнение	менее 8 прыжков	прыжки с нарушением техники исполнения элемента

Сбавки:**0,5 балла - мелкие ошибки:**

- недотянутые стопы при выполнении элемента
- недотянутые колени при выполнении элемента

Контрольные упражнения для группы базового уровня четвертого-шестого годов обучения

баллы нормативы	6	5	4	3	2	1
захват ног в наклоне, 3 сек.	захват голени ниже колена, полное складывание	захват голени ниже колена, хороший прогиб во всех отделах позвоночника	идеальное исполнение моста из И.П. стоя ноги врозь, руки вверх в это же	идеальное исполнение моста из И.П. стоя ноги врозь, руки вверх в это же	идеальное исполнение моста из И.П. стоя ноги врозь, руки вверх в это	с нарушением техники исполнения элемента

		плечевом суставе	И.П., стопы и ладони вплотную	И.П., расстояние между стопами и ладонями до 10 см	же И.П., расстояние между стопами и ладонями 10-20 см	
шпагаты, 3 сек.: · на правую · на левую · поперечный	идеальное исполнение с гимнастической скамейки со стула с пятки	идеальное исполнение с гимнастической скамейки с середины стопы	идеальное исполнение с гимнастической скамейки с пятки	идеальное исполнение с гимнастической скамейки с середины стопы	идеальное исполнение на полу	на полу с нарушением положения костей таза
складка из И.П. стоя на скамейке, 3 сек.	полное складывание, кисти рук значительно ниже уровня скамейки	полное складывание, кисти рук ниже уровня скамейки	не достаточно полное прижатие грудного отдела к ногам, кисти рук ниже уровня скамейки	неполное складывание, расстояние от туловища до ног 2-5 см	неполное складывание, расстояние от туловища до ног более 5 см	с нарушением техники исполнения элемента
угол на гимнастической стенке, 20 раз	5 раз до касания гимнастической стенки над головой, остальные - до уровня плеча	2 раза до касания гимнастической стенки над головой, остальные - до уровня плеча	20 раз выше горизонтали	20 раз до горизонтали	½ до горизонтали без грубых ошибок	с нарушением техники исполнения элемента
прыжки через скакалку с двойным вращением, раз: · с вращением вперед · с вращением назад	50 прыжков	40-49 прыжков	30-39 прыжков	20-29 прыжков	10-19 прыжков	5-10 прыжков
сгибание-разгибание рук в упоре лежа от скамейки	более 25 раз	20-24 раза	15-19 раз	10-14 раз	5-9 раз	менее 5 раз
захват ноги в шпагат, 3 сек. · на правую · на левую	«перешпагат» в тазобедренных суставах, полное складывание	идеальный шпагат, полное складывание	шпагат, хороший прогиб в поясничном отделе	незначительное отклонение от шпагата, недостаточный	отклонение от шпагата, нога полусогнутая	захват ноги «в кольцо»

			позвоночника и плечах	прогиб в позвоночнике		
равновесие на полупальце, 5 сек. · на правой · на левой	нога выше уровня головы, хороший прогиб в спине высокий полупалец, устойчивое положение	нога выше горизонтالي, хороший прогиб в спине высокий полупалец, устойчивое положение	нога до горизонтали, хороший прогиб в спине высокий полупалец, устойчивое положение	нога до горизонтали, прогиб в спине недостаточный , время менее 5 сек.	нога ниже горизонтали, плечи наклонены вперед, время менее 5 сек.	с нарушение м техники исполнения элемента
удержание ног: · вперед - на правую - на левую · в сторону - на правую - на левую · назад - на правую - на левую	нога значительно выше уровня головы, идеальное исполнение	нога выше уровня головы, идеальное исполнение	нога на уровне плечей, кости таза ровные	нога выше горизонтали, кости таза ровные	нога до горизонтали	с нарушение м техники исполнения элемента

Сбавки:

0,5 балла - мелкие ошибки:

- недотянутые стопы при выполнении элемента
- недотянутые колени при выполнении элемента
- незначительное изменение положения тела
- недостаточно выворотная стопа,
- низкий полупалец опорной ноги
- неустойчивое положение тела

Контрольно-переводные нормативы для групп углубленного уровня первого-четвертого годов обучения

баллы нормативы	6	5	4	3	2	1
захват ног в наклоне, 3 сек.	захват голени ниже колена, полное складывание	захват голени ниже колена, хороший прогиб во всех	идеальное исполнение моста из И.П. стоя ноги	идеальное исполнение моста из И.П. стоя ноги	идеальное исполнение моста из И.П. стоя ноги	с нарушение м техники

		отделах позвоночника о плечевом суставе	врозь, руки вверх в это же И.П., стопы и ладони вплотную	врозь, руки вверх в это же И.П., расстояние между стопами и ладонями до 10 см	врозь, руки вверх в это же И.П., расстояние между стопами и ладонями 10-20 см	исполнения элемента
шпагаты, 3 сек.: · на правую · на левую · поперечный	идеальное исполнение с гимнастической скамейки со стула с пятки	идеальное исполнение с гимнастической скамейки с середины стопы	идеальное исполнение с гимнастической скамейки с пятки	идеальное исполнение с гимнастической скамейки с середины стопы	идеальное исполнение на полу	на полу с нарушением положения костей таза
складка из И.П. стоя на скамейке, 3 сек.	полное складывание, кисти рук значительно ниже уровня скамейки	полное складывание, кисти рук ниже уровня скамейки	не достаточно полное прижатие грудного отдела к ногам, кисти рук ниже уровня скамейки	неполное складывание, расстояние от туловища до ног 2-5 см	неполное складывание, расстояние от туловища до ног более 5 см	с нарушением техники исполнения элемента
угол на гимнастической стенке, 25 раз	5 раз до касания гимнастической стенки над головой, остальные - до уровня плеча	2 раза до касания гимнастической стенки над головой, остальные - до уровня плеча	25 раз выше горизонтали	25 раз до горизонтали	1/2 до горизонтали без грубых ошибок	с нарушением техники исполнения элемента
прыжки через скакалку с двойным вращением, раз: · с вращением вперед · с вращением назад	100 прыжков	50 прыжков	40-49 прыжков	30-39 прыжков	20-29 прыжков	менее 20 прыжков
сгибание-разгибание рук в упоре лежа от скамейки	более 25 раз	20-24 раза	15-19 раз	10-14 раз	5-9 раз	менее 5 раз
захват ноги в шпагат, 3 сек. · на правую	«перешпагат» в тазобедренных суставах,	идеальный шпагат, полное складывание	шпагат, хороший прогиб в поясничном	незначительное отклонение от шпагата, недостаточный	отклонение от шпагата, нога полусогнутая	захват ноги «в кольцо»

· на левую	полное складывание		отделе позвоночника и плечах	прогиб в позвоночнике		
равновесие на полупальце, 5 сек. · на правой · на левой	Нога выше уровня головы, хороший прогиб в спине высокий полупалец, устойчивое положение	нога выше горизонтали, хороший прогиб в спине высокий полупалец, устойчивое положение	нога до горизонтали, хороший прогиб в спине высокий полупалец, устойчивое положение	нога до горизонтали, прогиб в спине недостаточный, время менее 5 сек.	Нога ниже горизонтали, плечи наклонены вперед, время менее 5 сек.	с нарушение м техники исполнения элемента
удержание ног: · вперед - на правую - на левую · в сторону - на правую - на левую · назад - на правую - на левую	нога значительно выше уровня головы, идеальное исполнение	нога выше уровня головы, идеальное исполнение	нога на уровне плечей, кости таза ровные	нога выше горизонтали, кости таза ровные	нога до горизонтали	с нарушение м техники исполнения элемента
наклоны назад на скорость, нога на опоре выше уровня головы за 10 сек. · на правую · на левую	10 раз до касания пятки опорной ноги, идеальное исполнение	8-9 раз до касания пятки опорной ноги	6-7 раз до касания пятки опорной ноги	4-5 раз до касания пятки опорной ноги	менее 4 раз до касания пятки опорной ноги	с нарушение м техники исполнения элемента

Сбавки:**0,5 балла - мелкие ошибки:**

- недотянутые стопы при выполнении элемента
- недотянутые колени при выполнении элемента
- незначительное изменение положения тела
- недостаточно выворотная стопа,
- низкий полупалец опорной ноги
- неустойчивое положение тела

Сумма баллов за исполнение контрольных упражнений по годам обучения:

Уровень сложности	кол-во оценок за тесты	год обучения	баллы
Базовый уровень	8	1	24,0
	8	2	28,0
	8	3	32,0
	19	4	56,0
	19	5	66,0
	19	6	76,0
Углубленный уровень	21	1	90,0
	21	2	95,0
	21	3	100,0
	21	4	105,0

2.2. Объемы учебных нагрузок

Объемы учебных нагрузок для группы базового уровня первого года обучения

№ п/п	Наименование предметных областей	Количество часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Обязательные предметные области	152	15	15	15	16	14	15	15	15	15	15		2
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	16	1	1	1	1	2	1	2	2	3	2		
	История развития вида спорта	2								1		1		
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2									1	1		

2	Вариативные предметные области	96	9	9	9	8	6	9	9	9	9	9	10
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	20	2	2	2	2		2	2	2	2		4
2.2	Хореографическая подготовка	66	6	6	6	6	6	6	6	6	8		4
2.3	Акробатика	10	1	1	1			1	1	1	1	1	2
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	2									2		
4	Самостоятельная работа	В режиме учебных занятий и в каникулярное время											
5	Промежуточная аттестация	2									2		
6	Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	0	6
7	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	252	24	24	24	24	20	24	24	24	26	26	12

Объемы учебных нагрузок для группы базового уровня второго года обучения

№ п/п	Наименование предметных областей	Количество часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Обязательные предметные области	152	15	15	15	16	14	15	15	15	15	15		2
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	16	1	1	1	1	2	1	2	2	3	2		
	История развития вида спорта	2								1		1		
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2									1	1		

	Режим дня, гигиена, закаливание	8	1	1	1	1	1	1	1		1			
	Здоровый образ жизни и здоровое питание	4					1		1	1	1			
1. 2	Общая физическая подготовка	68	7	7	7	8	6	7	6	6	6	6		2
	Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2
	Развитие гибкости	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
	Развитие координационных способностей	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Развитие силовых способностей	4	1		1	1			1					
	Развитие скоростных способностей	4	1		1		1			1				
	Развитие скоростно-силовых способностей	4		1		1		1			1			
	Развитие выносливости	4		1		1		1				1		
1. 3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	68	7	7	7	7	6	7	7	7	6	7		
	Подготовительные и подводящие упражнения	20	3	3	3	3	2	1	1	1	2	1		
	Упражнения без предмета	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
	Упражнения со скакалкой	14	2		2		2	2	2	2		2		
	Знание требований техники безопасности, оборудования	10		2		2		2		2	2			

2	Вариативные предметные области	4							2			2		
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	2		1						1				
2.2	Хореографическая подготовка	94	9	9	9	8	6	9	9	9	9	9		8
2.3	Акробатика	20	2	2	2	2		2	2	2	2			4
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	64	6	6	6	4	6	6	6	6	6	8		4
4	Самостоятельная работа	В режиме учебных занятий и в каникулярное время												
5	Промежуточная аттестация	2										2		
6	Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	0	6
7	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	252	24	24	24	26	20	24	24	24	26	26	0	10

Объемы учебных нагрузок для группы базового уровня третьего года обучения

№ п/п	Наименование предметных областей	Количество часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Обязательные предметные области	200	20	20	20	20	15	20	20	20	18	18	0	9
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	20	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2		1
	История развития вида спорта	3	1				1					1		
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	3				1		1				1		

	Режим дня, гигиена, закаливание	8	1	1	1	1		1	1	1	1			
	Здоровый образ жизни и здоровое питание	6		1	1				1	1	1			1
1. 2	Общая физическая подготовка	90	9	9	9	9	7	9	9	9	8	8	0	4
	Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения	20	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2		2
	Развитие гибкости	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Развитие координационных способностей	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Развитие силовых способностей	10	2	1		1	1	1	1	1	2			
	Развитие скоростных способностей	9		2	1	2		1	1		1	1		
	Развитие скоростно-силовых способностей	11	1		2	2		1	1	2	1	1		
	Развитие выносливости	20	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2		2
1. 3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	90	9	9	9	9	7	9	9	9	8	8	0	4
	Подготовительные и подводящие упражнения	40	5	5	5	5	5	4	4	4	3			
	Упражнения без предмета	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2			2
	Упражнения со скакалкой	10	1	2				2	2	2		1		
	Упражнения с обручем	10			2	1				1	2	4		
	Упражнения с мячом	6						1	1		1	1		2
	Знание требований техники	4	1			1					2			

	безопасности, оборудования													
2	Вариативные предметные области	128	12	12	12	12	13	12	12	12	12	12	0	7
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	18	2	2	2	2		2	2	2	2			2
2.2	Хореографическая подготовка	98	9	9	9	9	11	9	9	9	9	10		5
2.3	Акробатика	12	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1		
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	6			2	2					2			
4	Самостоятельная работа	В режиме учебных занятий и в каникулярное время												
5	Промежуточная аттестация	2										2		
6	Количество часов в неделю	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	0	8
7	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	336	32	32	34	34	28	32	32	32	32	32	0	16

Объемы учебных нагрузок для группы базового уровня четвертого года обучения

№ п/п	Наименование предметных областей	Количество часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Обязательные предметные области	200	20	20	20	20	15	20	20	20	18	18	0	9
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	20	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2		1
	История развития вида спорта	3	1				1					1		
	Место и роль физической культуры и спорта в	3				1		1				1		

	современном обществе													
	Режим дня, гигиена, закаливание	8	1	1	1	1		1	1	1	1			
	Здоровый образ жизни и здоровое питание	6		1	1				1	1	1			1
1. 2	Общая физическая подготовка	90	9	9	9	9	7	9	9	9	8	8	0	4
	Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
	Развитие гибкости	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Развитие координационных способностей	10	1	1	1	1		1	1	1	1	1		1
	Развитие силовых способностей	10	1	1	1	1	1	1	1	1		1		1
	Развитие скоростных способностей	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1
	Развитие скоростно-силовых способностей	10	1	1	1	1		1	1	1	1	1		1
	Развитие выносливости	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
1. 3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	90	9	9	9	9	7	9	9	9	8	8	0	4
	Подготовительные и подводящие упражнения	40	5	5	5	5	5	4	4	4	3			
	Упражнения без предмета	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2			2
	Упражнения со скакалкой	10	1	2				2	2	2		1		
	Упражнения с обручем	10			2	1				1	2	4		
	Упражнения с мячом	6						1	1		1	1		2

	Знание требований техники безопасности, оборудования	4	1			1						2		
2	Вариативные предметные области	126	12	14	12	12	13	12	12	10	12	12	0	5
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	16	2	4	2	2		2	2		2			
2.2	Хореографическая подготовка	98	9	9	9	9	11	9	9	9	9	10		5
2.3	Акробатика	12	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1		
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	8			2	2				2	2			
4	Самостоятельная работа	В режиме учебных занятий и в каникулярное время												
5	Промежуточная аттестация	2										2		
6	Количество часов в неделю	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	0	8
7	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	336	32	34	34	34	28	32	32	32	32	32	0	14

Объемы учебных нагрузок для группы базового уровня пятого года обучения

№ п/п	Наименование предметных областей	Количество часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Обязательные предметные области	252	29	33	29	25	21	27	26	22	18	16	0	6
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	26	3	5	3	3	5	3	2	2				
	История развития вида спорта	3	1		1		1							

[illegible]

	Упражнения с обручем	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
	Упражнения с мячом	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
	Упражнения с булавами	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Упражнения с лентой	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Знание требований техники безопасности, оборудования	6	2	2							2			
2	Вариативные предметные области	154	14	12	14	14	14	16	16	16	22	16		
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	14	2	2	2			2	2	2	2			
2.2	Хореографическая подготовка	126	12	10	10	12	14	12	12	12	18	14		
2.3	Акробатика	14			2	2		2	2	2	2	2		
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	10			2	2		2		2	2			
4	Самостоятельная работа	В режиме учебных занятий и в каникулярное время												
5	Промежуточная аттестация	4									4			
6	Количество часов в неделю	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	0	10
7	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	420	43	45	45	41	35	45	42	40	42	36		6

Объемы учебных нагрузок для группы базового уровня шестого года обучения

№ п/п	Наименование предметных областей	Количество часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Обязательные предметные области	252	29	33	29	25	21	27	26	22	18	16	0	6

1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	26	3	5	3	3	5	3	2	2				
	История развития вида спорта	3	1		1		1							
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	3		1		1		1						
	Режим дня, гигиена, закаливание	12	2	2	2	2	2	2						
	Здоровый образ жизни и здоровое питание	8		2			2		2	2				
1.2	Общая физическая подготовка	80	8	10	10	6	6	8	8	6	6	6		6
	Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения	52	6	6	6	6	4	4	4	4	6	2		4
	Развитие гибкости	14	2		2			2	2	2		4		
	Развитие координационных способностей	4		2			2							
	Развитие силовых способностей	4			2			2						
	Развитие скоростных способностей	2							2					
	Развитие скоростно-силовых способностей	2												2
	Развитие выносливости	2		2										
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	146	18	18	16	16	10	16	16	14	12	10		
	Подготовительные и подводящие упражнения	40	6	6	6	6		6	6	4				

	Упражнения без предмета	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
	Упражнения со скакалкой	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
	Упражнения с обручем	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
	Упражнения с мячом	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
	Упражнения с булавами	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Упражнения с лентой	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Знание требований техники безопасности, оборудования	6	2	2							2			
2	Вариативные предметные области	152	14	12	14	14	14	14	16	16	22	16		
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	12	2	2	2				2	2	2			
2.2	Хореографическая подготовка	126	12	10	10	12	14	12	12	12	18	14		
2.3	Акробатика	14			2	2		2	2	2	2	2		
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	12			2	2	2	2		2	2			
4	Самостоятельная работа	В режиме учебных занятий и в каникулярное время												
5	Итоговая аттестация	4									4			
6	Количество часов в неделю	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	0	10
7	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	420	43	45	45	41	37	43	42	40	42	36		6

Объемы учебных нагрузок для группы углубленного уровня первого года обучения (12 учебных часов в неделю)

№ п/ п	Наименование предметных областей	Коли честв о часов в год	сентябр ь	октябр ь	ноябр ь	декабр ь	январ ь	феврал ь	мар т	апрел ь	ма й	июн ь	июл ь	авгус т
1	Обязательные предметные области	300	30	30	30	30	24	30	30	30	30	30		6
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
	История развития вида спорта. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	6	2				2				2			
	Этика спорта. Антидопинговые правила	6		2				2				2		
	ЕВСК. Нормы и требования к выполнению спортивных разрядов	10	1		3	1	1	1	3					
	Возрастные особенности детей и подростков. Основы спортивного питания	8		1		2				3	1	1		
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	44	5	5	5	5	2	5	5	5	2	3		2
	Специальная психологическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Развитие гибкости	6	1		1		1		1	1				1
	Развитие координационных способностей	6	1	1		1		1		1		1		
	Развитие силовых способностей	6		1	1	1			1		1	1		

	Развитие скоростных способностей	4		1	1			1					1
	Развитие скоростно-силовых способностей	6	1		1	1		1	1	1			
	Развитие выносливости	6	1	1		1		1	1	1			
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	182	17	17	17	17	18	17	17	17	22	19	4
	Подготовительные и подводящие упражнения	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
	Упражнения без предмета	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
	Упражнения со скакалкой	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
	Упражнения с обручем	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
	Упражнения с мячом	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
	Упражнения с булавами	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
	Упражнения с лентой	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
	Знание требований техники безопасности, оборудования	22	1	1	1	1	2	1	1	1	6	3	4
1.4	Основы профессионального самоопределения	44	5	5	5	5	1	5	5	5	3	5	
	Формирование социально-значимых качеств личности	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в коллективе	8	1	1	1	1		1	1	1		1	

	Развитие организаторских качеств. Ориентация на педагогическую и тренерскую профессии	8	1	1	1	1		1	1	1		1		
	Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка	9	1	1	1	1		1	1	1	1	1		
	Приобретение опыта проектной и творческой деятельности	9	1	1	1	1		1	1	1	1	1		
2	Вариативные предметные области	184	18	18	18	18	12	18	18	18	18	18		10
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	10	1		1	1		1	1	1	1	1		2
2.2	Хореографическая подготовка	142	14	14	14	14	12	14	14	14	14	14		4
2.3	Акробатика	16	3	2	1	1		3	1	1	1	1		2
2.4	Судейская подготовка	16		2	2	2			2	2	2	2		2
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	14		2	2	2		2	2	2	2			
4	Самостоятельная работа	В режиме учебных занятий и в каникулярное время												
5	Промежуточная аттестация	6										6		
6	Количество часов в неделю	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	0	12
7	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	504	48	50	50	50	36	50	50	50	50	54	0	16

Объемы учебных нагрузок для группы углубленного уровня первого года обучения (14 учебных часов в неделю)

№ п/ п	Наименование предметных областей	Коли честв о часов в год	сентябр ь	октябр ь	ноябр ь	декабр ь	январ ь	феврал ь	мар т	апрел ь	ма й	июн ь	июл ь	авгус т
1	Обязательные предметные области	352	35	35	35	35	30	35	35	35	35	35	0	7
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	36	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	0	4
	История развития вида спорта. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	6	1		1		1		1		1			1
	Этика спорта. Антидопинговые правила	8		2		2		2		2				
	ЕВСК. Нормы и требования к выполнению спортивных разрядов	10	2		2		2		2					2
	Возрастные особенности детей и подростков. Основы спортивного питания	12		1		1		1		1	3	4		1
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	52	6	6	5	5	4	5	5	6	6	4	0	0
	Специальная психологическая подготовка	8	1	1	1			1	1	1	1	1		
	Развитие гибкости	8	1	1	1	1		1	1	1	1			
	Развитие координационных способностей	8	1	1	1	1	1		1	1	1			
	Развитие силовых способностей	6			1	1	1	1	1			1		

[illegible]

	Развитие организаторских качеств. Ориентация на педагогическую и тренерскую профессии	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка	12	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1		
	Приобретение опыта проектной и творческой деятельности	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
2	Вариативные предметные области	216	22	21	22	22	19	21	21	22	21	21	0	4
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	10	2		2	2				2	1	1		
2.2	Хореографическая подготовка	170	17	17	17	17	16	18	17	17	17	17		
2.3	Акробатика	18	3	2	1	1		3	1	1	1	1		4
2.4	Судейская подготовка	18		2	2	2	3		3	2	2	2		
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	14		2	2	2		2	2	2	2			
4	Самостоятельная работа	В режиме учебных занятий и в каникулярное время												
5	Промежуточная аттестация	6										6		
6	Количество часов в неделю	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	0	14
7	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	588	57	58	59	59	49	58	58	59	58	62	0	11

Объемы учебных нагрузок для группы углубленного уровня второго года обучения (12 учебных часов в неделю)

№ п/ п	Наименование предметных областей	Коли честв о часов в год	сентябр ь	октябр ь	ноябр ь	декабр ь	январ ь	феврал ь	мар т	апрел ь	ма й	июн ь	июл ь	авгус т
1	Обязательные предметные области	300	30	30	30	30	24	30	30	30	30	30	0	6
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
	История развития вида спорта. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	6	2				2				2			
	Этика спорта. Антидопинговые правила	6		2				2				2		
	ЕВСК. Нормы и требования к выполнению спортивных разрядов	10	1		3	1	1	1	3					
	Возрастные особенности детей и подростков. Основы спортивного питания	8		1		2		1		3	1	1		
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	44	5	5	5	5	2	5	5	5	2	3		2
	Специальная психологическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Развитие гибкости	6	1		1		1		1	1				1
	Развитие координационных способностей	6	1	1		1		1		1		1		
	Развитие силовых способностей	6		1	1	1			1		1	1		

	Развитие скоростных способностей	4		1	1			1					1
	Развитие скоростно-силовых способностей	6	1		1	1		1	1	1			
	Развитие выносливости	6	1	1		1		1	1	1			
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	182	17	17	17	17	18	17	17	17	22	19	4
	Подготовительные и подводящие упражнения	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
	Упражнения без предмета	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
	Упражнения со скакалкой	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
	Упражнения с обручем	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
	Упражнения с мячом	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
	Упражнения с булавами	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
	Упражнения с лентой	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
	Знание требований техники безопасности, оборудования	22	1	1	1	1	2	1	1	1	6	3	4
1.4	Основы профессионального самоопределения	44	5	5	5	5	1	5	5	5	3	5	
	Формирование социально-значимых качеств личности	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в коллективе	8	1	1	1	1		1	1	1		1	

	Развитие организаторских качеств. Ориентация на педагогическую и тренерскую профессии	8	1	1	1	1		1	1	1		1		
	Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка	9	1	1	1	1		1	1	1	1	1		
	Приобретение опыта проектной и творческой деятельности	9	1	1	1	1		1	1	1	1	1		
2	Вариативные предметные области	182	20	16	18	18	18	16	18	18	16	16	0	8
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	8	2		2		2		2					
2.2	Хореографическая подготовка	142	14	14	14	14	12	14	14	14	14	14		4
2.3	Акробатика	16	2	2	2	2	2	2		2				2
2.4	Судейская подготовка	16	2			2	2		2	2	2	2		2
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	16	2	2	2	2		2	2	2	2			
4	Самостоятельная работа	В режиме учебных занятий и в каникулярное время												
5	Промежуточная аттестация	6										6		
6	Количество часов в неделю	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	0	12
7	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	504	52	48	50	50	42	48	50	50	48	52	0	14

Объемы учебных нагрузок для группы углубленного уровня второго года обучения (14 учебных часов в неделю)

№ п/ п	Наименование предметных областей	Коли честв о часов в год	сентябр ь	октябр ь	ноябр ь	декабр ь	январ ь	феврал ь	мар т	апрел ь	ма й	июн ь	июл ь	авгус т
1	Обязательные предметные области	352	35	35	34	33	32	34	34	34	35	36		10
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	36	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4		2
	История развития вида спорта. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	8	2				2				2			2
	Этика спорта. Антидопинговые правила	6		2				2				2		
	ЕВСК. Нормы и требования к выполнению спортивных разрядов	14	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1		
	Возрастные особенности детей и подростков. Основы спортивного питания	8		1		2				3	1	1		
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	52	6	6	6	5	3	6	6	5	3	4		2
	Специальная психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2		
	Развитие гибкости	8	1	1	1		1	1	1	1				1
	Развитие координационных способностей	8	1	1	1	1		1	1	1		1		
	Развитие силовых способностей	8	1	1	1	1	1		1		1	1		

[illegible]

	Развитие организаторских качеств. Ориентация на педагогическую и тренерскую профессии	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	
	Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Приобретение опыта проектной и творческой деятельности	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
2	Вариативные предметные области	214	21	21	20	20	16	20	20	20	21	21		14
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	10	1		1	1		1	1	1	1	1		2
2.2	Хореографическая подготовка	170	17	17	16	16	14	16	16	16	17	17		8
2.3	Акробатика	18	3	2	1	1	2	3	1	1	1	1		2
2.4	Судейская подготовка	16		2	2	2			2	2	2	2		2
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	16		2	2	2		4	2	2	2			
4	Самостоятельная работа	В режиме учебных занятий и в каникулярное время												
5	Промежуточная аттестация	6										6		
6	Количество часов в неделю	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	0	14
7	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	588	56	58	56	55	48	58	56	56	58	63	0	24

Объемы учебных нагрузок для группы углубленного уровня третьего года обучения (14 учебных часов в неделю)

№ п/ п	Наименование предметных областей	Коли честв о часов в год	сентябр ь	октябр ь	ноябр ь	декабр ь	январ ь	феврал ь	мар т	апрел ь	ма й	июн ь	июл ь	авгус т
1	Обязательные предметные области	352	35	35	35	35	30	35	35	35	35	35	0	7
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	36	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4		4
	История развития вида спорта. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	6	1		1		1		1		1			1
	Этика спорта. Антидопинговые правила	8		2		2		2		2				
	ЕВСК. Нормы и требования к выполнению спортивных разрядов	10	2		2		2		2					2
	Возрастные особенности детей и подростков. Основы спортивного питания	12		1		1		1		1	3	4		1
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	52	6	6	5	5	4	5	5	6	6	4		
	Специальная психологическая подготовка	8	1	1	1			1	1	1	1	1		
	Развитие гибкости	8	1	1	1	1		1	1	1	1			
	Развитие координационных способностей	8	1	1	1	1	1		1	1	1			
	Развитие силовых способностей	6			1	1	1	1	1			1		

[illegible]

	Развитие организаторских качеств. Ориентация на педагогическую и тренерскую профессии	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка	12	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1		
	Приобретение опыта проектной и творческой деятельности	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
2	Вариативные предметные области	212	21	21	21	21	16	21	21	21	21	21		7
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	6	1		1	1				1	1	1		
2.2	Хореографическая подготовка	170	17	17	17	17	16	18	17	17	17	17		
2.3	Акробатика	18	3	2	1	1		3	1	1	1	1		4
2.4	Судейская подготовка	18		2	2	2			3	2	2	2		3
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	18		2	2	2		4	2	4	2			
4	Самостоятельная работа	В режиме учебных занятий и в каникулярное время												
5	Промежуточная аттестация	6										6		
6	Количество часов в неделю	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	0	14
7	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	588	56	58	58	58	46	60	58	60	58	62	0	14

Объемы учебных нагрузок для группы углубленного уровня третьего года обучения (18 учебных часов в неделю)

№ п/ п	Наименование предметных областей	Коли честв о часов в год	сентябр ь	октябр ь	ноябр ь	декабр ь	январ ь	феврал ь	мар т	апрел ь	ма й	июн ь	июл ь	авгус т
1	Обязательные предметные области	452	44	45	45	45	39	47	44	44	44	47		8
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	46	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5		4
	История развития вида спорта. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	10	1		1	1	1		2	1	2			1
	Этика спорта. Антидопинговые правила	10		2		2	1	2		2		1		
	ЕВСК. Нормы и требования к выполнению спортивных разрядов	12	2	1	2		2	1	2					2
	Возрастные особенности детей и подростков. Основы спортивного питания	14	1	1	1	1		1		1	3	4		1
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	68	7	7	7	6	6	7	6	7	8	7		
	Специальная психологическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Развитие гибкости	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Развитие координационных способностей	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Развитие силовых способностей	8	1		1	1	1	1	1		1	1		

	Развитие скоростных способностей	8		1	1	1	1	1	1	1	1		
	Развитие скоростно-силовых способностей	10	1	2	1	1		1		2	1	1	
	Развитие выносливости	12	2	1	1		1	1	1	1	3	1	
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	270	26	27	27	28	23	28	28	27	25	27	4
	Подготовительные и подводящие упражнения	34	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	
	Упражнения без предмета	24	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	
	Упражнения со скакалкой	40	4	4	4	4		4	4	4	4	4	4
	Упражнения с обручем	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
	Упражнения с мячом	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
	Упражнения с булавами	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
	Упражнения с лентой	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
	Знание требований техники безопасности, оборудования	12		1	1	2	1	2	2	1		2	
1.4	Основы профессионального самоопределения	68	7	7	7	7	6	8	6	6	6	8	
	Формирование социально-значимых качеств личности	14	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	
	Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в коллективе	14	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	

	Развитие организаторских качеств. Ориентация на педагогическую и тренерскую профессии	12	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2		
	Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка	16	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2		
	Приобретение опыта проектной и творческой деятельности	12	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2		
2	Вариативные предметные области	280	30	29	28	28	25	27	27	26	26	26		8
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	14	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1		1
2.2	Хореографическая подготовка	222	23	23	23	23	20	22	22	22	22	22		
2.3	Акробатика	22	3	2	2	2	2	3	1	1	1	1		4
2.4	Судейская подготовка	22	2	2	2	2	2		3	2	2	2		3
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	18		2	2	2		4	2	4	2			
4	Самостоятельная работа	В режиме учебных занятий и в каникулярное время												
5	Промежуточная аттестация	6										6		
6	Количество часов в неделю	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	0	18
7	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	756	74	76	75	75	64	78	73	74	72	79	0	16

Объемы учебных нагрузок для группы углубленного уровня четвертого года обучения (14 учебных часов в неделю)

№ п/ п	Наименование предметных областей	Коли честв о часов в год	сентябр ь	октябр ь	ноябр ь	декабр ь	январ ь	феврал ь	мар т	апрел ь	ма й	июн ь	июл ь	авгус т
1	Обязательные предметные области	352	35	35	35	35	30	35	35	35	35	35		7
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	36	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4		4
	История развития вида спорта. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	36	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4		4
	Этика спорта. Антидопинговые правила	6	1		1		1		1		1			1
	ЕВСК. Нормы и требования к выполнению спортивных разрядов	8		2		2		2		2				
	Возрастные особенности детей и подростков. Основы спортивного питания	10	2		2		2		2					2
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	52	6	6	5	5	4	5	5	6	6	4		
	Специальная психологическая подготовка	8	1	1	1			1	1	1	1	1		
	Развитие гибкости	8	1	1	1	1		1	1	1	1			
	Развитие координационных способностей	8	1	1	1	1	1		1	1	1			
	Развитие силовых способностей	6			1	1	1	1	1			1		

[illegible]

	Развитие организаторских качеств. Ориентация на педагогическую и тренерскую профессии	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка	12	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1		
	Приобретение опыта проектной и творческой деятельности	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
2	Вариативные предметные области	208	21	21	20	21	16	21	21	21	21	18		7
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	4	1			1				1	1			
2.2	Хореографическая подготовка и акробатика	168	17	17	17	17	16	18	17	17	17	15		
2.3	Специальные навыки	18	3	2	1	1		3	1	1	1	1		4
2.4	Судейская подготовка	18		2	2	2			3	2	2	2		3
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	20		2	4	2		4	2	4	2			
4	Самостоятельная работа	В режиме учебных занятий и в каникулярное время												
5	Итоговая аттестация	8										8		
6	Количество часов в неделю	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	0	14
7	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	588	56	58	59	58	46	60	58	60	58	61	0	14

2.3. Методы выявления и отбора одаренных детей

Методом выявления и отбора одаренных детей являются контрольные испытания - система нормативов, определяющих уровень общей и специальной физической подготовленности обучающихся в группах каждого года обучения базового и углубленного уровней сложности и последовательно охватывает весь период обучения. Состав нормативов изменяется в зависимости от года обучения. Выполнение контрольных испытаний является важнейшим критерием для выявления и отбора одаренных детей и зачисления обучающихся на следующий год и уровень обучения.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу базового уровня первого года обучения

Оцениваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость	И.П. – стоя, ноги вместе. Наклон вперед, не сгибая ноги в коленях. Фиксация положения 5 счетов	"5" – ладони прижаты к полу, колени прямые "4" – пальцы рук прижаты к полу, колени прямые "3" – кончики пальцев касаются пола, колени прямые "2" – пальцы от пола на 5 см, колени прямые "1" – пальцы рук от пола более чем на 5 см
Гибкость	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	"5" - касание пятками лба "4" – касание пальцами ног лба "3" – касание пальцами ног макушки головы "2" – касание пальцами ног затылка При выполнении движения колени обязательно вместе "1" – касание пальцами ног затылка с разведенными коленями
Гибкость	И.П. - стойка ноги вместе. Выкрут прямых рук вперед-назад.	Расстояние между кистями рук "5" – менее 35 см "4" – 35-45 см

		"3" – 46-55 см "2" – 56-65 см "1" – более 65 см
Гибкость	И.П. – сед согнув ноги, колени разведены в стороны. Наклон вперед до касания грудью пола. Фиксация положения 5 счетов	"5" – касание грудью пола "4" - до 5 см от пола "3" - 6-10 см "2" – 10-15 см "1" – более 15 см
Гибкость	И.П. – стоя боком к опоре, держась рукой за опору. Поднять ногу вперед на опору и удерживать ее, стоя на прямой ноге	"5" - 110° "4" - 100° "3" - 90° "2" - 80° "1" - 70° Выполнять с обеих ног
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	"5" - удержание положения в течение 6 секунд "4" - 4 секунды "3" - 3 секунды "2" – 2 секунды "1" – 1 секунда Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-балльной системе (легкость прыжка, толчок)

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

Сбавка за ошибки: 0,5 – мелкая ошибка, 1,0 – средняя ошибка.

Нормативы для зачисления в группы базового уровня 2-3 года обучения

1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базового уровня 2-3 года обучения подготовки

Оцениваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость	И.П. – стоя, ноги вместе. Наклон вперед, не сгибая ноги в коленях. Фиксация положения 5 счетов	"5" – ладони прижаты к полу, колени прямые "4" – пальцы рук прижаты к полу, колени прямые

		"3" – кончики пальцев касаются пола, колени прямые "2" – пальцы от пола на 5 см, колени прямые "1" – пальцы рук от пола более чем на 5 см
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» И.П. – стойка ноги врозь, руки вверх 1 - наклоном назад, «мост» 2-7 - фиксация положения 8 – выпрямляясь, И.П.	"5"- мост, руки вплотную к пяткам "4" - 2-4 см от рук до стоп "3" - 5-7 см от рук до стоп "2" - 8-10 см от рук до стоп "1" - более 10 см от рук до стоп
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с гимнастической скамейки 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги 3 - поперечный шпагат	"5" - с пятки, плотное касание пола бедром "4" - с середины стопы, плотное касание пола бедром "3" -идеальное исполнение на полу "2" - на полу, расстояние до пола 1-3 см "1" - на полу, расстояние до пола 4-6 см
Силовые способности	Угол на гимнастической стенке, 10 раз	"5" - 3 раза до касания гимнастической стенки над головой, 7 раз до уровня плеча "4" -1 раз до касания гимнастической стенки над головой, 4 раза до уровня плеча, 5 раз до горизонтали "3" - 10 раз выше горизонтали "2" -10 раз до горизонтали "1" - ½ до горизонтали без грубых ошибок
Скоростно-силовые качества	Прыжки через скакалку, 10 раз 1- с вращением скакалки вперед 2- с вращением скакалки назад	"5" - 10 прыжков с двойным вращением "4" - 5 прыжков с двойным вращением через простой "3" - 10 простых прыжков, идеальное исполнение "2" - 8 простых прыжков, идеальное исполнение "1" - 5 простых прыжков, идеальное исполнение

Сбавка за ошибки: 0,5 – мелкая ошибка, 1,0 – средняя ошибка.

2. Разрядные нормативы для зачисления в группы:

- **базового уровня второго года обучения** – преимущество имеют поступающие со вторым и третьим юношескими спортивными разрядами.
- **базового уровня третьего года обучения** – наличие третьего или второго юношеского спортивного разряда.

Нормативы

для зачисления в группы базового уровня 4-6 годов обучения

1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базового уровня 4-6 годов обучения

Оцениваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1-5 см от пола до бедра "3" - 6-10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10-15 см от линии до паха "1" - 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками за пятки 2-3 - фиксация положения 4 - И.П.	"5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола

		"1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" И.П. - основная стойка 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2-7 - фиксация положения 8 - И.П.	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2-6 см от рук до стоп "1" - 7-12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд "5" - 10 раз "4" - 9 раз "3" - 8 раз "2" - 7 раз "1" - 6 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 20 раз за 10 секунд "4" - 19 раз "3" - 18 раз "2" - 17 раз "1" - 16 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие "захват" И.П. - стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец. То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 8 секунд "4" - 7 секунд "3" - 6 секунд "2" - 5 секунд "1" - 4 секунды
Координационные способности: статическое равновесие у опоры	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Выполняется с правой и левой	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90°

	ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	разворот бедер, завернутая опорная нога
--	--------------------------------------	---

Сбавка за ошибки: 0,5 – мелкая ошибка, 1,0 – средняя ошибка.

Для зачисления необходимо набрать средний балл не ниже 3,0.

Средний балл:

5,0-4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки;

4,4-4,0 - выше среднего;

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

3,4-3,0 - ниже среднего;

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

2. Разрядные нормативы для зачисления в группы:

- **базового уровня 4 года обучения** – наличие не ниже первого юношеского спортивного разряда.
- **базового уровня 5 года обучения** – наличие не ниже третьего спортивного разряда.
- **базового уровня 6 года обучения** – наличие не ниже второго спортивного разряда.

Нормативы

для зачисления в группы углубленного уровня 1-4 годов обучения

1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы углубленного уровня 1-4 годов обучения

Оцениваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1-5 см от пола до бедра "3" - 6-10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10-15 см от линии до паха "1" - без заворота

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

Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие "захват" И.П. - стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец. То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 8 секунд "4" - 7 секунд "3" - 6 секунд "2" - 5 секунд "1" - 4 секунды
Координационные способности: статическое равновесие у опоры	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога

Сбавка за ошибки: 0,5 – мелкая ошибка, 1,0 – средняя ошибка.

Для зачисления необходимо набрать средний балл не ниже 3,0.

Средний балл:

- 5,0-4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки;
- 4,4-4,0 - выше среднего;
- 3,9-3,5 - средний уровень специальной физической подготовки;
- 3,4-3,0 - ниже среднего;
- 2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки.

2. Разрядные нормативы для зачисления в группы:

- углубленного уровня 1-2 годов обучения – наличие не ниже первого спортивного разряда.
- углубленного уровня 3-4 годов обучения – наличие не ниже спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта».

2.4. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям художественной гимнастикой допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и технике безопасности.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий художественной гимнастикой возможны травмы при нарушении правил поведения в спортивном зале.

1.4. Занятия художественной гимнастикой должны проводиться в спортивной экипировке.

- 1.5. При проведении занятий художественной гимнастикой в спортивном зале должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий художественной гимнастикой, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу, ковре.
- 2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Начинать заниматься художественной гимнастикой, делать остановки в и заканчивать упражнение только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.
- 3.2. Строго выполнять правила проведения физического упражнения.
- 3.3. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам обучающихся.
- 3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, медицинскому работнику, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.
- 5.2. Тщательно проветрить спортивное помещение.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии. - СПб: Респекс Люкси, 1996.
2. Белова, Н.А., Терехина, Р.Н. Методика обучения танцевальным упражнениям. – Санкт-Петербург, 1991.
3. Белокопытова, Ж.А., Карпенко, Л.А, Романова, Г.Г. Художественная гимнастика: программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. - Киев, 1991.
4. Ваганова, А.Я. Основы классического танца. 6-е издание. – СПб: Лань, 2000.
5. Говорова, М.А., Плешкань, А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: учебное пособие. – Москва, 2001.
6. Карпенко, Л.А., Белокопытова, Ж.А. Художественная гимнастика: учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. - Киев, 1991.
7. Карпенко, Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие. - Санкт-Петербург, 1998.
8. Карпенко, Л.А., Румба, О.Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учебное пособие. – Москва, 2018.
9. Лопухов, А., Ширяев, А., Бочаров, А. Основы характерного танца. – СПб: Лань, 2007.
10. Овчинникова, Н.А., Бирюк, Е.В. Упражнения без предмета как специальный раздел подготовки в художественной гимнастике: Методические разработки. - Киев, 1998.
11. Художественная гимнастика: Учебник для тренеров, преподавателей и студентов институтов физической культуры / под. Ред. Карпенко Л.А. – Москва, 2003.
12. Правила судейства по художественной гимнастике /Международная Федерация гимнастики; Технический комитет по художественной гимнастике, - 2018.
13. Официальный сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vfrg.ru/>.
14. Официальный сайт федерации художественной гимнастики Иркутской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fhg-irk.ru/>.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575790

Владелец Анурова Людмила Алексеевна

Действителен с 17.06.2021 по 17.06.2022