****

**Оглавление**

[ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ……………………………………………………………..3](#_bookmark0)

-Возрастные особенности детей 4,5-6 лет……………………………………………………...4

**НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ………………………………..…………………………………...5**

-Порядок формирования групп по виду спорта художественной гимнастики……………...5

-Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах подготовки по виду спорта художественная гимнастика………………………………….....5

-Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта художественная гимнастика…………………………………………………………………………………...…..6

**МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ………………………………………………………...………...7**

-Постановка задач……………………………………………………………………...………..7

-Интерес занимающихся к занятиям……………………………………………...…………....7

-Средства………………………………………………………………………....……………....8

-Общие требования к проведению………………………………………………..…………....9

-Способы информирования…………………………………………………...………………...9

-Исправление ошибок………………………………………………………………...………..10

 **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ………………………………12**

- Нормативы ОФП и СФП……………………………………………………………………...12

- Упражнения беспредметной подготовки………………………………………………....….12

- Упражнения с предметом……………………………………………………………………..14

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ……………………………………….15**

**Пояснительная записка**

Программа по виду спорта художественная гимнастика (далее –Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом по виду спорта художественная гимнастика (утвержден приказом Минспорта России от 5 февраля 2013 г. No40) с учётом методических рекомендаций по организации подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 12 мая 2014 г.).

Программа направлена на занятия с обучающимися в спортивно-оздоровительных группах по программе дополнительного образования «Художественная гимнастика» по виду спорта художественная гимнастика. Программа физкультурно-спортивной направленности. По форме организации - очная. По времени реализации -двухгодичная.

Цель программы:

-формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

-формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

-всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

-укрепление здоровья спортсменок;

-отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта художественная гимнастика.

Стратегической целью программы является формирование целостной, гармонично развитой личности.

Задачи программы:

Образовательные:

-приобретение знаний в области художественной гимнастики, изучение истории физической культуры;

-приобретение навыков основ художественной гимнастики;

Развивающие:

-развитие двигательных умений и навыков детей;

-обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки, самостоятельного добывания знаний;

-развитие коммуникативного опыта.

Воспитательные:

-формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в

современном обществе;

-воспитание умения контролировать свое поведение, рефлексии своих действий;

-формирование сценической культуры, развитие художественного вкуса.

Для развития художественной гимнастики сегодня характерны тенденции усложнения упражнений, расширения географии участниц международных соревнований, обострения конкурентной борьбы. В настоящее время четко обозначились три значительно различающихся уровня современной художественной гимнастики:

-высший уровень – это элитно-олимпийская художественная гимнастика, функционирующая в центрах олимпийской подготовки;

-средний уровень –спортивно-образовательная художественная гимнастика,

осуществляемая в рамках ДЮСШ, ДСО и ВУЗов;

Выход гимнасток на международную арену в возрасте 13-15 лет, переход на высший уровень целесообразен в возрасте 10-13 лет Второй уровень функционирования художественной гимнастики на начальном этапе опирается также на массовые занятия практически всех желающих детей 4,5-6 лет. Основной отбор в группы начальной подготовки и учебно-тренировочные группы целесообразен в возрасте 6 лет по вышеизложенным причинам. При разработке были учтены "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. СанПиН 2.4.1.1249-03", возрастные физиологические особенности детского организма, личный опыт работы тренеров-

преподавателей с детьми данного возраста.

**Возрастные особенности детей 4,5-6 лет**:

В этом возрасте очень высокая двигательная активность. Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен. Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки. Целесообразно целенаправленное, но осторожное развитие гибкости. Из-за не большой продолжительности активного внимания, сосредоточенности умственной работоспособности, занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми. Количество повторений одного элемента ограничено.

Основным методом работы с данным возрастом должен быть игровой. Так же следует обратить внимание на то, что слишком большие нагрузки на детский не сформировавшийся организм могут замедлить рост или даже повлиять на не пропорциональное развитие тех или иных частей тела.

Тренировочный процесс в группах СОГ ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 38 недель.

Основными формами осуществления подготовки спортсмена являются:

-групповые тренировочные и теоретические занятия;

-тестирование и контроль.

**Нормативная часть**

Порядок формирования групп по виду спорта художественной гимнастики определяется организациями, осуществляющими подготовку, самостоятельно. В соответствии с требованиями, установленными Федеральным стандартом, продолжительность этапов, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих обучение в группах:

**Порядок формирования групп по виду спорта художественной гимнастики**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Длительность этапов (в годах)** | **Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)** | **Наполняемость групп (человек)** |
| Спортивно-оздоровительный этап |
| 2 | 4 | 15 |

Перевод занимающихся на следующие этапы подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Лицам, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить подготовку на том же этапе.

**Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах подготовки по виду спорта художественная гимнастика:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Спортивно-оздоровительный этап** | **Этап начальной подготовки**  | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| **ОФП (%)** | 70-90 | 70-90 | 16-24 | 8,5-11 | 8,5-11 |
| **СФП(%)** | 16-24 | 17-24 | 17-24 |
| **Техническая подготовка(%)** | 9 | 7,5-9 | 20-25 | 13-16,5 | 8,5-11 |
| **Тактическая подготовка(%)** | - | - | 4-6 | 4-6 | 8,5-11 |
| **Теоретическая подготовка(%)** | 6-8 | 4-6 | 8,5-11 | 8,5-11,5 | 4-6 |
| **Контрольные испытания(%)** | - | 4-6 | 13-17 | 23-27 | 23-27 |
| **Соревнования(%)** | - | - |
| **Инструкторская и судейская практика(%)** | - | - | - | 4-6 | 4-6 |
| **Восстановительные мероприятия(%)** | - | - | 4-6 | 8,5-11 | 13-17 |

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Соревновательная деятельность характеризуется участием в следующих видах соревнований: тренировочных, контрольных, основных.

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта художественная гимнастика:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды соревнований** | **Спортивно-оздоровительный этап** |
| **Тренировочные** | 2 |
| **Контрольные** | - |
| **Основные** | - |
| **Всего** | 2 |

 С учетом специфики вида спорта художественная гимнастика определяются следующие особенности подготовки:

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

-В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта художественная гимнастика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих подготовку. Требования к результатам реализации программы:

-формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

-формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

-всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

-укрепление здоровья спортсменок;

-отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта

художественная гимнастика.

Для обеспечения этапов подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменок для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия

спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменок для обучения по дополнительной общеобразовательной программе по виду спорта художественная гимнастика.

Режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки:

Недельный режим тренировочной работы установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность одного занятия не должна превышать:

➢в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, 4-х часов, при двухразовых тренировках в день -3-х часов.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку:

 Настоящей программой установлено, что подготовка на ее отдельных этапах в художественной гимнастике осуществляется в соответствии с возрастными особенностями развития детского, подросткового и юношеского организма.

**Методическая часть**

Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике

безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. Ведущее место в практике занятий художественной гимнастикой принадлежит урочной форме.

Преимущество урочной формы заключается прежде всего в том, что занятия ведет тренер, который, являясь организатором и руководителем занятий, обеспечивает продуктивность учебно-воспитательной и тренировочной работы путем:

-правильной постановки задач всего учебно-воспитательного процесса и каждого отдельного занятия;

-рационального выбора средств и методов его проведения;

-квалифицированной помощи ученикам;

-воспитания моральных качеств.

Кроме этого, к достоинствам урочной формы проведения тренировочных занятий следует также отнести их коллективность. Находясь в среде своих товарищей, занимающихся может легче обнаружить и исправить свои недостатки. Под руководством тренера он учится не только правильным способам выполнения упражнений, но и этическим нормам поведения.

**Общие методические положения:**

**Постановка задач.**

Задачи тренировочных занятий должны быть конкретны и ясны. От правильной постановки задач зависит не только стратегия поведения преподавателя, но и выбор средств, методов и даже формы организации занятий. Каждое действие тренера-преподавателя на занятии (двигательное задание ученикам, метод проведения упражнений и т. д.) должно быть мотивировано четко поставленной задачей. Постановка задачи повышает активность, мобилизует усилия в нужном направлении. Выбор средств.

Основным источником, определяющим содержание занятий художественной гимнастикой, являются утвержденные программы. Однако различные условия проведения занятий, которые не могут быть предусмотрены одной общей программой, требуют методической ее расшифровки и в отдельных случаях некоторых дополнений. Основными средствами занятий художественной гимнастике являются:

1.Соответствующие контингенту занимающихся программные упражнения.

2.Упражнения, обеспечивающие общую и специальную физическую подготовку занимающихся.

3.Подводящие и специальные дополнительные упражнения, способствующие успешному обучению занимающихся.

4.Разнообразные гимнастические упражнения, повышающие координационные возможности занимающихся.

**Интерес занимающихся к занятиям:**

Результаты занятия во многом зависят от того, какой интерес они вызывают у занимающихся. Чем больший интерес проявляют ученики к предмету занятий, тем острее они воспринимают и запоминают изучаемый материал и тем выше уровень и работоспособность на занятиях. Поэтому тренеры-преподаватели должны так строить и методически оформлять свои занятия по гимнастике, чтобы интерес занимающихся к ним непрерывно нарастал. Объективные результаты занятий, которые могут быть выражены улучшением самочувствия, повышением работоспособности, улучшением телосложения, овладением конкретными двигательными действиями, являются основным фактором, создающим глубокий и устойчивый интерес занимающихся к занятиям гимнастикой.

Методика проведений отдельных частей занятий художественной гимнастикой.

Подготовительная часть занятий. По своему назначению задачи подготовительной части занятий гимнастикой делятся на две группы. В одну группу входят задачи по преимуществу биологического аспекта.

К ним относятся:

1.Подготовка центральной нервной системы и вегетативных функций. Имеется в виду психологический настрой занимающихся на занятие, повышение жизнедеятельности организма, создание благоприятного фона, обеспечивающего успешность последующей деятельности.

2.Восстановление индивидуально возможной подвижности в сочленениях (гибкости).

3.Обеспечение готовности двигательного аппарата к действиям, требующим от занимающихся значительных мышечных напряжений. Такая разносторонняя подготовка, являясь профилактическим мероприятием, одновременно осуществляет установку на более высокий уровень работоспособности занимающихся.

Другую группу составляют воспитательно-тренировочные задачи. Это задачи преимущественно педагогического аспекта. К ним относятся:

1.Формирование умений у занимающихся выполнять двигательные действия с различными заданными параметрами (степень напряжения, направление, амплитуда, темп и ритм).

2.Овладение отдельными компонентами движений или законченными простыми двигательными действиями. Приобретаемые умения и навыки в подготовительной части занятия являются той двигательной базой, которая повышает двигательные потенциальные

возможности занимающихся. Состояние готовности, приобретенное в результате разминки,

сохраняется сравнительно непродолжительное время. Поэтому задачи, разминки должны решаться на каждом занятии и в полном объеме.

 Иначе обстоит дело с тренировочными задачами. В зависимости от периода тренировки, ее места в учебном плане, состава занимающихся и других факторов образовательные задачи могут решаться по-разному. Так, например, на занятиях художественной гимнастикой в соревновательном периоде тренировки подготовительную часть целесообразно подчинять только целям разминки. В подготовительном же периоде тренировки и почти на всех занятиях спортивной гимнастикой образовательным задачам отводится такое же место, как и разминке.

Но даже в тех случаях, когда условия проведения занятия подсказывают целесообразность подчинения подготовительной части только целям разминки, все же образовательные задачи решаются в ней за счет выполнения всех упражнений в характерной для гимнастики манере.

**Средства.**

В подготовительной части тренировочных занятий, как правило, применяются упражнения умеренной интенсивности: строевые упражнения, разновидности передвижений (различные виды ходьбы, бега, подскоков, танцевальных движений), ОРУ без предметов, с предметами и отягощениями, упражнения на гимнастической стенке и скамейках. Упражнения высокой интенсивностью не включаются в подготовительную часть, так как могут снизить работоспособность занимающихся, необходимую им в основной части урока. В связи с этим в подготовительной части не ставятся задачи развить у занимающихся такие двигательные качества, как сила, выносливость, гибкость. Выбор конкретных упражнений для подготовительной части зависит от специфики, условий проведения занятий, задач тренировки и состава занимающихся.

 Упражнения подготовительной части должны быть адекватны предстоящей деятельности занимающихся.

Содержание упражнений должно соответствовать задачам занятия. Если основное назначение подготовительной части сводится только к разминке, то количество упражнений будет меньше, а формы их проще. В тех случаях, когда в ней предполагается решение и образовательных задач, тогда и количество упражнений увеличивается, и содержание их меняется. Чередование упражнений. Чаще всего подготовительная часть начинается со строевых упражнений. Затем они применяются в процессе всего занятия, играя при этом служебную роль. Разновидности передвижений или заменяют строевые упражнения, или следуют непосредственно за ними. Комплекс ОРУ, как правило, заключает подготовительную часть.

 Однако в отдельных случаях, в зависимости от содержания основной части, ОРУ могут предшествовать разновидностям передвижений. Внутри 22 комплекса ОРУ распределяются в порядке нарастающей интенсивности при постоянном чередовании их по

назначению.

Говоря об интенсивности упражнений, следует иметь в виду не только величину мышечной массы, включаемой в активную работу, но и амплитуду и темп выполнения движений. Например, рывковые движения руками назад из исходного положения руки перед грудью значительно интенсивнее, чем спокойные приседания или наклон вперед прогнувшись.

Таким образом, в начале комплекса следует давать упражнения с умеренной амплитудой, в спокойном темпе и ограниченной дозировкой. По ходу выполнения комплекса амплитуда движений, темп и дозировка нарастают, достигая в конце необходимых величин.

**Общие требования к проведению.**

Все методические приемы, применяемые тренером в подготовительной части занятий, направлены на то, чтобы обеспечить:

Точность выполнения заданных упражнений.

Каждое упражнение имеет конкретную цель, которая достигается только при условии точного выполнения заданных упражнений.

Согласованность выполнения упражнений.

Согласованное выполнение упражнений способствует воспитанию ритма -важнейшего компонента техники любого двигательного действия, исключает случаи травматизма, предоставляет преподавателю возможность контролировать качество их выполнения.

Самостоятельность выполнения упражнений каждым занимающимся. При фронтальном методе выполнения упражнений только возглавляющий колонну решает задания вполне самостоятельно. Остальные, как правило, не обременяют себя обдумыванием своих действий. В таких условиях снижается образовательное значение подготовительной части занятий.

Интерес занимающихся к выполнению упражнений. Упражнения подготовительной части в большинстве случаев не требуют от занимающихся значительных волевых и физических напряжений. В связи с этим интерес к этим упражнениям, несмотря на их большую значимость, не всегда высок.

Для поддержания интереса занимающихся рекомендуется для каждого занятия подбирать разнообразные упражнения и методы их проведения. Методические приемы проведения подготовительной части.

Для выполнения перечисленных выше требований тренер должен уметь: пользоваться различными способами информирования занимающихся об упражнениях, оказывать помощь, исправлять ошибки, рационально размещать занимающихся на площадке.

**Способы информирования.**

В зависимости от задач и условий проведения занятия тренер может пользоваться различными способами информирования:

•синхронным способом информирования - сочетанием показа с одновременным рассказом. Он доступен для любого со става занимающихся и дает возможность преподавателю объяснять назначение и другие характеристики заданного упражнения;

•расчлененным способами информирования. При этом способе преподаватель показывает упражнение и рассказывает о нем, расчленяя его на элементарные движения, и предлагает занимающимся выполнять их одновременно с показом, что обеспечивает более точное выполнение каждой части и упражнения в целом с первой попытки;

•информирование только рассказом. Такой способ информирования активизирует внимание и способствует большей самостоятельности занимающихся в выполнении упражнений. При проведении занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста преподаватель может вести сюжетный рассказ, который обучающиеся сопровождают действиями, доступными их воображению и двигательному опыту;

•информирование только показом. После показа тренера может подать все необходимые команды для начала и окончания упражнения, а может предложить занимающимся копировать все его действия, в том числе и в паузах между упражнениями. В последнем случае преподаватель не произносит ни одного слова до конца всего комплекса или какой-

либо его части. Этим приемом можно пользоваться при проведении занятий с любым контингентом занимающихся, но особенно хорошие результаты он дает при занятиях с детьми. Прием напоминает игру. Дети охотно принимают ее, проявляя при этом максимум

•внимания и стремления в точности скопировать действия тренера. Оказание помощи занимающимся.

Для обеспечения точности и согласованности выполнения упражнений тренер оказывает помощь занимающимся, пользуясь при этом подсказом, зеркальным показом и подсчетом.

**Исправление ошибок.**

Обычно при выполнении упражнений многие занимающиеся допускают те или иные ошибки. В этих случаях тренер должен принимать самые энергичные меры к их устранению. Чаще всего он указывает на допущенные ошибки, не прекращая выполнения упражнений. Если ошибки допускают многие занимающиеся, то целесообразнее прекратить выполнение упражнения и внести соответствующие поправки. Такой прием исправления ошибок позволяет тренеру более подробно рассказать занимающимся о назначении заданного упражнения и о последствиях допущенных ими ошибок.

Размещение занимающихся. Самостоятельность выполнения упражнений во многом зависит от места нахождения занимающегося.

Целесообразно систематически заменять направляющих в колонне, независимо от их роста, добиваясь в конечном итоге равных условий, для всех занимающихся в группе. По этим же соображениям желательно менять направление строя при выполнении различных упражнений комплекса: поворотами направо, налево, кругом, лицом друг к другу-в шеренгах и колоннах.

Требования по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Вся ответственность за безопасность спортсменов в спортивных залах возлагается на лиц, непосредственно проводящих занятия.

На первом занятии необходимо ознакомить спортсменов с правилами безопасности и поведения в спортивном зале во время занятий по художественной гимнастике.

Производить построение и перекличку спортсменов перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание тренировки в следующем порядке:

1.При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

2.Тренер обеспечивает организованный выход группы из раздевалок в спортивны зал.

3.Тренер обеспечивает своевременный выход лиц из спортивного зала в раздевалки.

4.Выход занимающихся из помещения спортивного зала допускается по разрешению тренера.

Структура годичного макроцикла.

В процессе многолетней спортивной подготовки гимнасток тренировочные нагрузки распределяются на 2, 3 или 4 макроцикла. Чем выше спортивная квалификация спортсмена, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки.

В макроцикле обычно выделяют подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В подготовительном периоде тренировка строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм.

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных. Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

**Система контроля и зачетные требования**

Требования к результатам реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки:

-формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

-формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

-теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;

-освоение основ техники по виду спорта художественная гимнастика;

-приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта художественная гимнастика;

-всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

-укрепление здоровья спортсменок;

-отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта художественная гимнастика.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменок для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика;

В целях объективного определения перспективности занимающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно (1-2 раза в год) проводить комплексное обследование (тестирование) спортсменов. Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую 10-бальную систему для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива.

**Нормативы ОФП и СФП:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое****физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Результат** |
| Гибкость | И.П. -сед, ноги вместеНаклон вперед Фиксация положения 15 счетов | "5" -плотная складка, колени прямые"4" -при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые"3" -при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые. |
| Гибкость | И.П. -лежа на животе "Рыбка" -прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ногИзмеряется расстояние между лбом и стопами | "5" -касание стопами лба"4" -до 5 см"3" -6 -10 смПри выполнении движения колени обязательно вместе |
| Гибкость | И.П. -стойка ноги вместе, руки вверх, в замок.Отведение рук назад | "5" -45°"4" -30°"3" -20° |
| Координационные способности | Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны | "5" -удержание положения в течение 6 секунд"4" -4 секунды"3" -2 секундыВыполнять с обеих ног |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки толчком двух ног | 10 прыжков, оценивание по 5-и бальной системе (легкость прыжка, толчёк) |
| Гибкость, подвижность позвоночного столба | Мост на коленях | 5 -колени вместе, локти прямые4 -недостаточная складка в наклоне, руки согнуты3 -недостаточная складка, согнутые руки, колени врозь2 -наклон назад, руками до пола1 -наклон назад, руками до пола, колени врозь |
| Гибкость | Мост из положения стоя | 5 -мост вплотную руками к пятке4 -2-5 см от рук до стоп3 -6-10 см от рук до стоп2 -11-15 см от рук до стоп1 -20 см и более |
| Гибкость подвижность тазобедренного сустава | Шпагаты на полу1 с правой ноги2 с левой ноги3 поперечный | 5 -плотное касание пола правым и левым бедром4 -1-5 см от пола до бедра3 -6-10 см2 -15 см1 -более 15 см |
| Пресс силовые способности | Из И.п. лежа на спине1. Сед до горизонтали2. И.п | 5 -10 раз4 -9 раз3 -8 раз2 -71 -6 |
| силовые | Из И.п. лежа на животе руки за голову-1. Прогнуться назад2. И.п | 5-104-83-62-51-4 |

Предметная подготовка- формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, мячом, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

#### Упражнения с предметами

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Структурные****группы** | **Типы упражнений** | **Виды упражнений** |
| **Броски и переброски** | прямые | боковые, лицевые, горизонтальные |
| **Отбивы** | об пол | вперед, назад в сторону |
| **Ловли** | простые | вперед и над собой, сбоку |
| **Вращения** | на руках | на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях |
| **Вертушки** | на полу | без и со смещением |
| **Прыжки через предмет** | с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом | вперед, назад, в сторону;с различным положением тела |
| **Элементы входом в предмет** | надеванием | махом вперед, назад внутрь и наружу |

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1.Л.А. Карпенко, «Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой», Ленинград, ГДИФОК, 1989 год

2.Л.П. Орлов, «Художественная гимнастика», Москва, Физкультура и спорт, 1973 год

3.Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. –М.: Физкультура и спорт, 1984.

4.М. Шолих Круговая тренировка, М., Физкультура и спорт, 1967г.

5.Мавромати Д. Упражнения художественной гимнастики. –М.: Физкультура и спорт, 1972.

6.Н.Н. Тарасов «Классический танец», М., Искусство, 1971г. Основы технической подготовки в художественной гимнастике Метод. Рек.Киев Изд-во КГИФК 1991

7.Овчинникова Н.А. От простого к сложному. Гимнастика ежегодник 1986.

8.Найпак В.Д. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики.

9.И.А. Винер Н.М.Горбулина О.Д. Цыганкова Рабочие программы. Физическая культура гимнастика. Предметная линия учебников под

редакцией И.А. Винер. И.А. Винер Н.М.Горбулина

10.О.Д. Цыганкова,С. Токарев Гимн гимнастике, М., «Физкультура и спорт», 1984г.