

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Спартак»
(МБУДО ДЮСШ «Спартак»)

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МБУДО ДЮСШ «Спартак»
Протокол № 06 от 30 декабря 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУДО ДЮСШ «Спартак»

_____ Г. А. Ушаков

***ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»***

Срок реализации программы: 10 лет
Базовый уровень: 6 лет.
Углубленный уровень: 4 года.

Составители программы:
тренер-преподаватель: Нежелская Т.Р.
инструктор-методист: Степанова С.Н.

Рецензенты:
1. Скиридова Т.В.
Год составления: 2019

	Содержание программы	№ страниц
1	Титульный лист	1
2	Пояснительная записка	2-7
3	Учебный план	7-20
4	Методическая часть	20-83
5	Воспитательная и профориентационная работа.	83-85
6	Система контроля, формы аттестации (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования.	85-98
7	Перечень информационного обеспечения	99-101

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по эстетической гимнастике является основным документом в организации учебно-спортивного процесса отделения эстетической гимнастики ДЮСШ «Спартак». Программа составлена в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утверждёнными приказом Министерства спорта РФ N 939 от 15 ноября 2018 года, с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" а также с требованиями к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающим безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, психофизические, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся. При составлении программы учитывался приказ Министерства Просвещения РФ № 196 от 09.11.2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и приказ Министерства спорта РФ №1125 «Об утверждении особенностей

организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 года.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные 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.

Эстетическая гимнастика относится к **сложно-координационным видам** спорта. В эстетической гимнастике сочетаются музыка, спорт и искусство. Основное требование в эстетической гимнастике - это технически точное выполнение упражнений. Иначе не удастся достичь желаемого воздействия упражнений на организм, целенаправленного повышения функциональных возможностей органов и систем, воспитания нужных двигательных навыков. Не удастся добиться изящества и выразительности движений, красивой осанки и стройной фигуры, то есть решить основные задачи вида спорта. Качество выполнения групповых упражнений эстетической гимнастики позволяет контролировать уровень физической и технической подготовленности обучающихся и подводить итоги проделанной работы.

Эстетическая гимнастика - это новый и очень зрелищный вид спорта, основанный на стилизованных, естественных движениях тела. Эстетическую гимнастику можно назвать синхронным плаванием на ковре. Это связано с синхронностью выполнения движений, с композицией и артистизмом исполнения. Изобретение этого вида приписывают Айседоре Дункан, именно она первой стала танцевать босиком, а не на пуантах, как в классическом балете. А. Дункан настаивала на том, что танец должен быть естественным продолжением человеческого движения, отражать эмоции и характер исполнителя. Именно в свободном танце, особенно в групповом его исполнении, считала она, можно раскрыть всю красоту женской природы и грациозность движений.

В современном виде эстетическая гимнастика появилась в середине 20 века в странах Северной Европы. Впервые соревнования по этому виду спорта были проведены в 1950 году в Хельсинки. Первый чемпионат мира по эстетической гимнастике прошел лишь в 2000 году. В октябре 2003 года была создана Международная федерация эстетической гимнастики, в состав которой входят национальные федерации более чем 25 стран мира, в т.ч. Австрии, Испании, Канады, России, Финляндии, Японии и других стран. В настоящее время Международной федерацией проводятся чемпионаты мира, Кубки мира, международные турниры, а также различные соревнования для юниоров и детей. Часто эстетическую гимнастику сравнивают с художественной. В эстетической гимнастике от спортсменки не требуется исключительных данных, поэтому заниматься этим видом спорта могут девушки и женщины любого возраста, достаточно иметь хореографическую подготовку, артистичность, музыкальный слух и чувство партнера. Главное, через язык тела уметь показать характер, мысль, красоту, чувства.

В России новый вид спорта не остался без внимания энтузиастов здорового образа жизни. В конце 90-х годов прошлого столетия в нашей стране появились первые группы и клубы эстетической гимнастики. В 2002 году была создана Всероссийская федерация эстетической гимнастики, а в 2005 г. эстетическая гимнастика официально признана видом спорта на территории РФ и включена во Всероссийский реестр видов спорта. Представители России начали принимать участие в международных соревнованиях по эстетической гимнастике с 2002 г. За это время российские команды выигрывали чемпионат мира, Кубок мира, завоевывали неоднократные победы и призовые места в международных соревнованиях различного уровня и для разных возрастных групп. С 2008 года начала реализовываться широкомасштабная программа развития и популяризации эстетической гимнастики в России, предусматривающая серьезные изменения в ее организационно-управленческой структуре, финансово-хозяйственной деятельности Всероссийской федерации эстетической гимнастики.

В 2011 году впервые в истории отечественной эстетической гимнастики команда Московской области «Мадонна» стала чемпионом мира. Это самый большой успех российских спортсменок за все время участия наших гимнасток в международных соревнованиях по эстетической гимнастике. Всероссийская федерация эстетической гимнастики работает над тем, чтобы эстетическая гимнастика стала олимпийским видом спорта.

В данной программе эстетическая гимнастика представлена как вид спорта и учебная дисциплина, а так же, как один из компонентов целостного развития личности. Материал программы предусматривает овладение системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для самосовершенствования и профессионального развития.

Таблица № 1

МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ в ДЮСШ, МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ОБУЧАЮЩИХСЯ в ГРУППАХ, СРОКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПЕРЕВОДА ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ.

Уровень	Год обучения	Возраст (лет)	Кол-во чел в группе	Кол-во часов		Кол-во занятий		Требования по физической, технической, спортивной подготовке	
				В год	В неделю	в год	в неделю	Разряд в конце уч/года	Критерии оценки для перевода по годам обучения
Базовый	1-й год	6-7	15-18	276	6	138	2х2х2	-	1. Состояние здоровья, динамика физического развития и функциональной подготовленности по годам обучения. 2. Выполнение нормативов ОФП, СФП. 3. Освоение теоретического раздела программы. 4. Освоение элементов базовой технической подготовки. 5. Освоение объёма тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки.
	2-й год	7-8	15-18	276	6	138	2х2х2	-	
	3-й год	8-9	15-18	368	8	184	2х2х2х2	3 юн.	
	4-й год	9-10	15-18	368	8	184	2х2х2х2	2 юн-1 юн.	
	5-й год	10-11	15-18	460	10	184	2х3х2х3	3	
	6-й год	11-13	15-18	460	10	184	2х3х2х3	2	
Углублённый	1-й год	13-14	10-12	552	12	184	3х3х3х3	1	1. Выполнение нормативов ОФП, СФП. 2. Освоение теоретического раздела программы. 3. Освоение объёма тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки. 4. Освоение элементов технической подготовки. 5. Выполнение норм специализированной подготовленности по годам обучения. 6. Способность к проявлению волевых качеств и уровень мотивации к достижениям и высшим достижениям
	2-й год	14-15	10-12	552	12	184	3х3х3х3	1, КМС	
	3-й год	15-16	5-10	644	14	230	3х3х3х3х2	1, КМС	
	4-й год	16-17	5-10	644	14	230	3х3х3х3х2	КМС, МС	

УРОВНИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ. ПРАВИЛА ПРИЁМА И ПЕРЕВОДА ПО ГОДАМ И УРОВНЯМ СЛОЖНОСТИ ПРОГРАММЫ.

Многолетняя подготовка гимнасток делится на 2 уровня сложности:

1. Базовый уровень (6 лет), возраст занимающихся 6-13 лет.
2. Углублённый уровень сложности (4 года) возраст занимающихся 14-17 лет.

В группы базового уровня сложности 1 года обучения ДЮСШ принимаются девочки с 6 лет, желающие заниматься эстетической гимнастикой, предоставившие справку педиатра об отсутствии противопоказаний для занятий эстетической гимнастикой при условии выполнения требований тестирования и отбора.

При появлении вакантных мест может проводиться дополнительный приём в середине учебного года.

По решению тренерского совета могут быть приняты на любой год базового уровня сложности девочки, прошедшие подготовку в другом учреждении и имеющие разряд (по художественной, спортивной гимнастике).

По решению тренерского (педагогического) совета обучающиеся могут оставляться на повторное обучение.

Обучающиеся, не проявившие спортивную одарённость, продолжают обучение с ориентацией не на спортивную, а на профессиональную деятельность, подготовку к поступлению в профессиональные образовательные организации.

В группы углублённого уровня зачисляются только здоровые и практически здоровые спортсменки, прошедшие подготовку на базовом уровне, прошедшие медосмотр во врачебно-физкультурном диспансере при условии выполнения контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке и теории, имеющие разряд, соответствующий по программе году обучения.

ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ НА БАЗОВОМ УРОВНЕ СЛОЖНОСТИ.

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма обучающихся.
2. Формирование правильной осанки, походки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.
3. Разносторонняя физическая подготовка и развитие всех специальных физических качеств.
4. Обучение работе и взаимодействию в группе, команде.
5. Начальная хореографическая подготовка - освоение простейших элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев.
6. Начальная функциональная подготовка - освоение средних показателей тренировочных нагрузок.
6. Базовая техническая подготовка - освоение элементов средней и высшей групп трудности, связок, серий движений тела (непрерывность исполнения, наличие разницы в темпе и динамике).
7. Базовая хореографическая подготовка, освоение элементов всех танцевальных форм в простейших соединениях. Занятие пластикой, модерн и джаз - балетом.
8. Начальная музыкально-двигательная подготовка, игры и импровизация под музыку в группе, команде.

9. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям эстетической гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
10. Формирование правильной осанки, походки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.
11. Участие в контрольно-нормативных тестированиях, показательных выступлениях и детских соревнованиях.

ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ НА УГЛУБЛЁННОМ УРОВНЕ СЛОЖНОСТИ.

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма занимающихся.
2. Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости).
3. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, тихо-громко, слитно-отрывисто, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.
8. Психологическая подготовка, психологическое образование и обучение.
9. Теоретическая и практическая подготовка.
10. Регулярное участие в соревнованиях согласно возрастным категориям, контрольно-нормативных тестированиях, показательных выступлениях.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Учебный план программы представляет собой комплекс документов, регламентирующих содержание учебно-тренировочного процесса по эстетической гимнастике в ДЮСШ, рассчитанный на 10 лет. Начало учебного года в ДЮСШ – 1 января. Учебная нагрузка рассчитана на 46 недель в учебном году. Продолжительность занятия рассчитывается в академических часах. Распределение времени в учебном плане на основные разделы по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки. На каждом уровне сложности подготовки поставлены задачи с учётом возраста занимающихся и их возможностей, требований подготовки гимнасток высокого класса в перспективе. Учебно-тренировочный процесс состоит из теоретических и практических занятий. Программный материал делится на обязательные и вариативные предметные области.

Допускается проведение занятий одновременно с обучающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать условие о том, что разница в уровне подготовки обучающихся не должна превышать 2 спортивных разрядов. Программой предусмотрено **участие обучающихся в соревнованиях** и спортивных мероприятиях в качестве:

- участника соревнований (в том числе межрегиональных и всероссийских), участника показательных выступлений,
- зрителя (регулярное организованное посещение соревнований и спортивных мероприятий, проходящих в городе, регионе, по возможности - межрегиональных и всероссийских),
- помощника спортивного судьи или судьи (на углублённом уровне).

Таблица № 2

ПЛАН УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ БАЗОВОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ.

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объём учебной нагрузки	Самостоятель ная работа	Учебные занятия(в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теорети ческие	Практи ческие	Промежу точная	Итоговая	1-й год	2-й. год	3-й. год	4-й. год	5-й. год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Общий объём часов							276	276	368	368	460	460
1.	Обязательные предметные области:							192	190	246	246	304	309
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта							27	27	36	36	46	46
1.2	Общая физическая подготовка							82	80	100	100	120	125
1.3	Вид спорта							83	83	110	110	138	138
2	Вариативные предметные области:	721						84	86	122	122	156	151
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	198						23	25	35	32	45	38
2.2	Хореография и акробатика.	435						55	55	70	73	90	92
2.3	Развитие творческого мышления	88						6	6	17	17	21	21
	В том числе:												
3	Теоретические занятия	218		218				27	27	36	36	46	46
4	Практические занятия	1884			1884			237	237	316	316	390	388
4.1	Тренировочные мероприятия	1732						227	221	294	290	354	346
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	152						10	16	22	26	36	42
5	Самостоятельная работа	92	92					10	10	14	14	22	22
6	Аттестация	14						2	2	2	2	2	4
6.1	Промежуточная аттестация					10		2	2	2	2	2	
6.2	Итоговая аттестация						4						4

Таблица № 3

ПЛАН УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ УГЛУБЛЁННОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ.

№ п/ п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объём учебной нагрузки	Самостоятель ная работа	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения			
				Теорети ческие	Практи ческие	Проме жуточ ная	Итого вая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Общий объём часов	2392						552	552	644	644
1	Обязательные предметные области:	1574						382	382	398	412
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	234						55	55	60	64
1.2	Основы профессионального самоопределения	348						80	80	94	94
1.3	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	292						30 52	20 62	64	64
1.4	Вид спорта	700						165	165	180	190
2	Вариативные предметные области:	818						170	170	246	232
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	117						27	25	35	30
2.2	Хореография и акробатика	311						60	59	102	90
2.3	Развитие творческого мышления	238						56	56	64	62
2.4	Судейская подготовка	152						27	30	45	50
	В том числе:										
3	Теоретические занятия	234		234				55	55	60	64
4	Практические занятия	2008			2008			469	467	542	530
4.1	Тренировочные мероприятия	1638						409	387	432	410
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	370						60	80	110	120
5	Самостоятельная работа	138	52					26	26	40	46
6	Аттестация	12									
6.1	Промежуточная аттестация	8				8		2	4	2	
6.2	Итоговая аттестация	4					4				4

График изучения теории по уровням сложности и годам обучения.

	Тема теоретического занятия	Базовый уровень						Углублённый			
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год	3 год	4 год
1	История развития спорта.	+	+	+	+	+	+				
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.			+	+	+	+				
3	Основы законодательства в области физической культуры и спорта.				+	+	+				
4	Знание, умение и навыки гигиены.	+	+	+	+	+	+				
5	Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни.	+	+	+	+	+	+				
6	Основы здорового питания.	+	+	+	+	+	+				
7	История развития эстетической гимнастики.							+	+	+	+
8	Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.							+	+	+	+
9	Этические вопросы спорта.							+	+	+	+
10	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.							+	+	+	+
11	Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований.							+	+	+	+
12	Возрастные особенностей детей и подростков, влияние на спортсменов занятий избранным видом спорта.								+	+	+
13	Основы спортивного питания.							+	+	+	+

Таблица № 5

Календарный учебный график на 2020 учебный год для базового уровня сложности.

[illegible]

[illegible]

- 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ НА БАЗОВОМ УРОВНЕ:

В обязательных предметных областях:

1.В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» знание тем:

- 1.1.История развития спорта.
- 1.2.Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
- 1.3.Основы законодательства в области физической культуры и спорта.
- 1.4.Знание, умение и навыки гигиены.
- 1.5.Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни.
- 1.6.Основы здорового питания.
- 1.7.Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физкультурой и спортом.

2.В предметной области «общая физическая подготовка»:

- 2.1.Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- 2.2.Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- 2.3.Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- 2.4.Формирование двигательных умений и навыков;
- 2.5.Освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

2.6.Формирование социально значимых качеств личности;

2.7.Получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

2.8.Приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

3.В предметной области "вид спорта":

-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

-овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

-освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

-освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

-знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

-знание требований техники безопасности при занятиях эстетической гимнастикой;

-приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

-знание основ судейства по избранному виду спорта.

В вариативных предметных областях:

1. В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»:

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

-умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

2.В предметной области «хореография и акробатика»:

- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;
- умение выполнять акробатические упражнения: кувырки, перекаты, группировки, перевороты;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

3. В предметной области "развитие творческого мышления":

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ НА УГЛУБЛЁННОМ УРОВНЕ:

В обязательных предметных областях:

1.В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» знание тем:

1.1.История развития избранного вида спорта (в том числе: развитие эстетической гимнастики в регионе; выдающиеся спортсмены региона; спортивные традиции, региональные виды спорта).

1.2 Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

1.3.Этические вопросы спорта;

1.4.Основы общероссийских и международных антидопинговых правил;

1.5.Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

1.6.Возрастные особенностей детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта;

1.7.Основы спортивного питания.

2. В предметной области «общая и специальная физическая подготовка»:

-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 специальной физической подготовки;

-развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

-специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

3.В предметной области «основы профессионального самоопределения»:

- формирование социально значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

4.В предметной области «вид спорта»:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида 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 избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В вариативных предметных областях:

1. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры":

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

2. В предметной области **"судейская подготовка"**:

- 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 избранному виду спорта.

3. В предметной области **"развитие творческого мышления"**:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

4. В предметной области **«хореография и акробатика»**:

- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;
- умение выполнять акробатические упражнения: кувырки, перекаты, группировки, перевороты;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

4.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Многолетняя подготовка строится на основе следующих **методических положений**:

- построение программы с учетом принципов воспитывающего обучения, использование определенных средств, методов и приемов спортивной подготовки гимнасток;
- использование единой педагогической системы, обеспечивающей преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.
- формирование целевой направленности по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- внедрение оптимального соотношения (соразмерности) различных сторон подготовленности спортсмена;
- применение средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки;
- увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки.

Каждый период очередного годовичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годовичного цикла;

- соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Спортивная подготовка в эстетической гимнастике - это многолетний, круглогодичный, специально-организованный процесс всестороннего обучения, воспитания и развития обучающихся по следующим **принципам**:

- *общепедагогическим - воспитывающего обучения* (воспитание в процессе обучения активной жизненной позиции, трудолюбия, старательности и доброжелательности),
- *сознательности и активности* (формирование стойкого интереса к занятиям, сознательного контроля и анализа своих действий, творческого отношения, инициативности и самостоятельности),
- *доступности и индивидуализации* (учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха),

-*наглядности* (создание правильного представления (наглядного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия),
-*прочности и прогрессирувания* (достаточное количество повторений, регулярное возвращение к пройденному, постоянное обновление учебного материала и повышение требований);
- *спортивной тренировки - направленности к высшим достижениям* (полное развитие способностей занимающихся и реализация их на соревнованиях самого высокого ранга),
-*специализации и индивидуализации* (сосредоточение времени и сил на избранной специализации, учет индивидуальных особенностей в тренировочном процессе),
-*единства всех сторон подготовки* (имея общую цель, все виды подготовки должны осуществляться в единстве, подкрепляя и дополняя друг друга),
-*непрерывности и цикличности* (для достижения высоких результатов необходимы многолетние круглогодичные тренировки с повторением и развитием процесса),
-*максимальности и постепенности повышения требований* (достижение цели невозможно без высокого уровня всех сторон подготовки, но максимум величина относительная, регулярное применение максимальных требований делает их привычными и позволяет постепенно повышать их),
-*волнообразности динамики нагрузок* (постоянное повышение тренировочных требований без ущерба для здоровья возможно при волнообразном наращивании нагрузок, как в одном занятии, так и в циклах разной продолжительности);
-*методическим принципам подготовки гимнасток - «опережения»* (опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ),
многоборности (формирование высокой эффективной готовности во всех видах),
сопряженности (поиск путей экономизации процесса, решение одновременно нескольких задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку),
-*соразмерности* (оптимальное и сбалансированное развитие всех физических качеств),
-*избыточности* (применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, освоение и включение в соревновательные комбинации трудных элементов больше, чем требуется),
-*моделирования* (широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе). Процесс развития специальных двигательных качеств в эстетической гимнастике представляет собой многолетнюю деятельность и является составной частью каждого тренировочного занятия.

Методы и приемы:

-словесный:

команды и распоряжения (эффективны эмоциональные сигналы),

указания и инструктаж (максимально кратко и точно),
описания и объяснения (объяснения предпочтительнее описания),
пояснения и сравнения (целесообразны образные сравнения),
обсуждение и оценка, убеждение и понуждение (убеждение предпочтительнее понуждения),
самоотчеты и самооценки (эффективны графические отчеты), лекции и беседы;

- наглядный:

показ тренера и гимнасток, фото и кинопоказ, графическое изображение (виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсный);

- практический:

целостного и расчлененного упражнения (эффективен контроль исходных и промежуточных положений),
упрощенного и усложненного упражнения (у опоры, с поддержкой, за лидером, «с горки», «в горку» и др.),
стандартного и переменного упражнения (меняются условия и количественные компоненты движений),
игровой, круговой и самостоятельный (по принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше);

- физической помощи:

тренера, соученицы, тренажера (виды: фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения);

- ориентировочной помощи:

зрительной, слуховой, тактильной (виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы: хлопки, счет, музыка, материальные ограничители);

- идеомоторный:

представление, мысленное воспроизведение, мысленная тренировка (при разучивании, отработка, перед оценкой, в период вынужденной неподвижности);

- музыкальный:

выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты (позволяет правильно расставить акценты в движениях, подсказывает время приложения усилия и относительного расслабления мышц).

Правила соревнований с учетом современных тенденций развития эстетической гимнастики предъявляют повышенные требования к технической сложности композиций, совершенной хореографии и абсолютной музыкальности ее построения.

**СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА В ПРЕДМЕТНЫХ ОБЛАСТЯХ и МЕТОДИКА.
СРЕДСТВА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ:**

Основные:

-*упражнения* (равновесия, наклоны, повороты, прыжки, волны - взмахи; акробатические элементы, шаги - бег; танцевальные и партерные движения);

спортивные (строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения, упражнения общей и специальной физической подготовки);

танцевальные (элементы классического, историко-бытового, народного и современного танцев);

музыкально-двигательные (музыкальная грамота, музыкально-двигательные задания, творческие задания и игры);

Восстановительные:

-*психологические* (создание положительного эмоционального фона, значимых мотивов, благоприятных отношений, саморегуляция, идеомоторные и психорегулирующие тренировки, отвлекающие мероприятия),

-*гигиенические* (рациональный режим, достаточный сон, сбалансированное питание, витаминизация, гигиенические процедуры),

-*физиотерапевтические* (разнообразные души, ванны, бани, массажи, спортивные растирки, аэризация, ультрафиолетовые ванны),

-*педагогические* (рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха, разнообразие средств и методов, упражнения на расслабление, дыхание и коррекцию).

Данная программа по эстетической гимнастике предполагает реализацию ***лично-развивающих подходов:***

системно-структурного - построение системы занятий художественной гимнастикой на основе воспроизведения структуры двигательных действий в умениях и навыках, определяющих целостность обучения и воспитания физических качеств учащихся;

лично-ориентированного - организация занятий с учетом потребностно-мотивационной сферы, направленных на усиление личной заинтересованности в приобретении знаний о собственном организме, здоровье и понимание влияния на него физических упражнений;

деятельностного - применение приемов, которые подразумевают повышение доли самостоятельности учащихся в учебной деятельности, приобретении знаний и формировании естественных видов движений;

интегративного - проведение занятий, которые в содержание программного материала по физическому воспитанию включают компоненты творческой, художественной, музыкальной деятельности, обеспечивающие гармоничное развитие физических, духовных, нравственных, эстетических основ личности.

Особо значимым является подход, который ориентирует воспитательно-образовательный процесс на разностороннее развитие личности и ее самоопределение во время творческого овладения двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

1.Теоретическая подготовка – это формирование у спортсменок специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в эстетической гимнастике. Теоретическая подготовка проводится как отдельное занятие, так и в ходе практических групповых занятий (по 15-30 минут) в форме лекций, рассказа, и связана с физической, технико-тактической, морально-волевой и психологической подготовкой, как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность в части формирования у обучающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях двигательной активности.

Учебный материал распределён на весь период обучения. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Целевые занятия по теоретической подготовке проводятся в виде коротких бесед в начале практического занятия или его процессе в паузах отдыха, может отводиться специальное время для бесед и просмотра киноматериалов. Некоторые темы требуют неоднократного повторения (особенно: меры предупреждения травматизма, оказание доврачебной помощи, правила соревнований и оценка качества технического исполнения элементов). Поэтому данные темы указываются повторно. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме.

На базовом уровне необходимо освоить темы:

- 1.История развития спорта.
- 2.Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
- 3.Основы законодательства в области физической культуры и спорта.
- 4.Знание, умение и навыки гигиены.
- 5.Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни.
- 6.Основы здорового питания.

На углублённом уровне необходимо освоить темы:

- 1.История развития избранного вида спорта;
- 2.Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

3.Этические вопросы спорта;

4.Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.

5.Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

2.Основы профессионального самоопределения.

Средства обучения по данной предметной области в программе направлены на готовность обучающихся самостоятельно и осознанно планировать свое будущее, реализацию перспектив своего развития в выбранной деятельности, самоопределение с выбором профессии.

В этой предметной области тренер-преподаватель информирует обучающихся:

1.О разнообразии профессий физкультурно-спортивной отрасли таких как:

тренер, спортивный врач, массажист, судья по виду спорта, диетолог (спортивное питание), модельер (спортивная одежда и обувь), журналист, комментатор, спортивный юрист, специалист в области спортивного маркетинга и менеджмента, спортивный технолог (оборудование и инвентарь), режиссер и сценарист спортивных праздников и др.

2. О содержании этих профессий.

3.Об учебных заведениях, которые готовят этих специалистов, условиях и сроках обучения.

Формой реализации является: беседа, рассказ, показ, демонстрация, практические целевые занятия, экскурсии на производство, волонтерство и др.

При подготовке и организации соревнований «Первенство города Вологды по эстетической гимнастике» привлекать обучающихся углублённого уровня в качестве помощников судей, базового уровня в качестве зрителей.

3.Физическая подготовка подразделяется на **общую и специальную.**

3.1.Общая физическая подготовка (ОФП) - это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности человека. Она направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, комплексы общеразвивающих упражнений, элементы различных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, акробатики, спортивных игр, плавание.

Специфика физической подготовки в эстетической гимнастике определяется тем, что цель упражнений состоит в достижении гармонии движений. Высокие результаты определяются не абсолютными величинами одного из компонентов: быстроты, гибкости, силы, выносливости, координации, - а особыми связями между различными сторонами двигательных проявлений. Стержнем, скелетом физической подготовки в эстетической гимнастике является комплексное воздействие, в которой каждый элемент - это фрагмент, деталь живого движения. При подборе упражнений целесообразно выбирать такие, которые приведут к возможности выполнять самые сложные и трудные действия с высокой степенью совершенства, но использовать их нужно так, чтобы наряду с обучающим эффектом достигать интенсивного питания мышц и воспитания нервных центров.

Таблица 7

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния	Условные обозначения
Гибкость	3	3 - значительное влияние
Вестибулярная устойчивость	3	
Координационные способности	3	
Мышечная сила	2	2 - среднее влияние
Выносливость	2	
Телосложение	2	
Скоростные способности	1	1 - незначительное влияние

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.

Для развития подвижности в суставах рук и ног.

- вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;

- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения вис на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла по отношению к туловищу;
- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- медленный бег;
- бег на короткие дистанции на время: дистанции 10, 20, 30 метров, челночный бег 6х10, 5х15 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;

Для развития силовых способностей:

Выполняются упражнения с отягощением собственным весом тела или небольшими отягощениями: (гантели до 0,5 кг; набивные мячи 1,2 кг и др.), упражнения с преодолением собственного веса:

- поднимание на носки;
- приседания при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе, носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;
- приседания на одной ноге;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди - левая, впереди - правая;
- находясь в полуприседе, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги на правую;

- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
- отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;
- подтягивания, лазание по канату;
- поднятие ног в положении лежа на животе, на спине, на каждом боку поочередно;
- поднятие туловища лежа на животе, на спине;
- из положения лежа на спине, ноги согнуты - поднятие туловища и скрестное доставание локтем колена;
- одновременное поднятие ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п.

Упражнения с набивными мячами (вес до 1 кг):

- броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;
- справа сбоку с шагом левой ногой вперед;
- слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу.

Упражнения с гантелями (вес до 0,5 кг):

- круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;
- круги руками в разных направлениях - одна вперед-вверх, другая назад - вверх и наоборот;
- из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх - сгибание и разгибание рук; вращение, скручивание, отведение кисти.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- *прыжки*: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через скамейку;
- на скамейку-со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно;
- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;
- со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, в полуприседе с обычными прыжками, с подскоком на каждое вращение, между вращениями делать доскок, делать два вращения на один прыжок и т.п., скакалку вращать и вперед и назад.

Целесообразно также использовать подвижные игры с выраженными силовыми напряжениями динамического характера.

Упражнения для развития скоростных качеств:

Частота шагов:

- бег на месте =10 с;
- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;
- бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;
- бег вниз по наклонной плоскости;
- семенящий бег;
- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- рывки на отрезках от 1 до 3 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), - бег со сменой направления (зигзагом);

- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

Упражнения для воспитания координационных способностей:

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;

- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных положений;

- из стойки на коленях, руки опущены, слегка приседая, вскочить на ноги, то же с последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т.п.;

- падение по диагонали - вперед-вправо, вперед-влево вначале на повышенную опору из 3-4 матов, затем опору снижать;

- кувырки вперед, назад, в стороны;

- кувырок вперед - прыжок вверх или «кенгуру» или другой кувырок вперед; кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед. Аналогично выполнять упражнения при кувырке назад;

- «колесо» вправо, влево;

- прыжок вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;

- различные прыжки на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку, со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;

- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

Упражнения для развития гибкости:

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны-вверх;
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
- повороты, наклоны и вращения головой;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);
- упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища - руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной); выкруты; перешагивание и перепрыгивание через палку;
- подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;
- подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;
- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

Упражнения для развития выносливости:

- бег равномерный и переменный;
- бег на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;
- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей, целесообразно шашки и шахматы;

- тренировочные игры со специальными заданиями.

При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

Варианты упражнений для круговой тренировки:

Вариант № 1

1. Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием.
2. Прыжки «кенгуру».
3. Из положения: лежа на животе - руки вверх, прогнуться.
4. Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище.
5. Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться
6. Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.
7. Отжимания от пола.
8. Из положения: руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.
9. Из положения: лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1 кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение.

Вариант № 2

1. Упор присев, упор лежа, упор присев с последующим выпрыгиванием вверх.
2. Впрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге).

3. Прыжки вверх с высоким подниманием колен.
4. Прыжки из стороны в сторону
5. Одновременные подъемы ног и туловища из положения лежа на животе.
6. Вращение ног в положении лежа на спине.
7. Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе на перекладине или гимнастической стенке).
8. Отталкивания от стены двумя руками.
9. Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастической скамейке.

Вариант № 3

1. Прыжки в стороны.
2. Бег лицом вперед на 5 м с возвращением обратно спиной вперед.
3. Бег лицом вперед на 4-5 м с отбеганием назад и последующим выпрыгиванием вверх.
4. Бег приставными шагами правым-левым боком на 3-4 м.
5. Бег «лезгинка». При беге налево (направо) правая (левая) нога ставится то перед левой (правой), то позади нее.
6. Прыжки в полуприседе.
7. Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на животе, лежа на спине.
8. Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом назад и касанием руками пяток.

3.2. Специальная физическая подготовка.

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

Основными принципами специальной физической подготовки обучающихся эстетической гимнастике являются:

- соразмерность - оптимальное и соразмерное, сбалансированное развитие физических качеств;
- сопряженность - применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной гимнастики;
- опережение, опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Средствами специальной физической подготовки являются:

- (интегральные) соревновательные и различные специальные и специально
- подготовительные упражнения,
- комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств;
- комплексы упражнений для развития взрывной силы;
- комплексы упражнений для развития двигательно-координационных способностей;
- комплексы упражнений для развития гибкости; ритмики; прыгучести, глазомера, ориентировки в пространстве, ловкости,
- упражнения на гибкость и растягивание, равновесие и устойчивость, т.е. на качества, необходимые в любом виде спорта;
- упражнения на подвижность голеностопного, коленного, тазобедренного суставов, гибкости позвоночника.
- упражнения, имеющие специальную направленность.

В эстетической гимнастике выделены 7 видов физических способностей:

1. Гибкость - подвижность в суставах, способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно.

Методика оценки и развития гибкости.

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Различают активную и пассивную гибкость: активная достигается за счет мышечных напряжений, проходящих через сустав мышц; пассивная - проявляется за счет приложения внешних сил.

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 гибкость 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:

- повторный;
- помощи партнера;
- применения отягощений и амортизаторов;
- 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.

Таблица №8

Нормативы для оценки гибкости

Направленность	Название норматива	РЕЗУЛЬТАТЫ		
		низкий	средний	высокий
Для стоп и коленей	1.«Угол в голеностопном суставе в полуприседе»	80° и больше	79° -61°	60° и меньше
	2.«Угол в голеностопном суставе, стоя на скамейке»	70° и больше	69° -51°	50° и меньше
	3.«Разведение стоп, стоя у гимнастической стенки»	159° и меньше	160° -179°	180° и больше
	4.«Разведение стоп в упоре сидя»	149° и меньше	150 -179°	8 см и выше

	5.«Разгибание в коленных суставах»	6 см и ниже	6,5 см -7,5 см	30 см и больше
	6.«Наклон вперед, стоя на стуле»	19см и меньше	20 см - 29 см	Больше 29
Для плечевых суставов и кисти	7.«Угол разгибания в плечевых суставах»	90° и меньше	100° - 120°	121° и больше
	8.«Перевод палки»	16см и больше	15 см -6 см	5 см и меньше
	9.«Угол разгибания кистей»	76° и больше	75° -64°	63 и меньше
Для позвоночника	10.«Прогибание назад в упоре лежа»	16 см и больше	15 см -6 см	5 см и меньше
	11«Прогибание назад, руки вверх»	25 см и больше	24 см- 10 см	9 см и меньше
	12.«Мост»	11 см и больше	От 10 см до 10	11 см и дальше
	13.«Наклон назад, стоя на одной ноге»	16 см и больше	15 см - 6 см	5 см и меньше
Для тазобедренных суставов	14.«Шпагат с опоры»	49 см и меньше	50 см - 69 см	70см и больше
	15.«Поперечный шпагат с двух стульев»	20 см и больше	19 см -10 см	9 см и меньше
	16.«Шпагат лицом к опоре»	69 см и меньше	70 см - 84 см	85см и больше
	17.«Шпагат спиной к опоре»	49 см и меньше	50 см - 69 см	70см и больше
	18.«Поднимание ноги вперед, лежа на спине»	30 см и больше	29 см -10 см	9 см и меньше

2.Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях. В гимнастике принято различать 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.

Методика оценки и развития силы.

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

Виды сопротивлений:

1. Вес собственного тела или его частей;
2. Сопротивление партнера или самосопротивление;
3. Вес предметов: гири, гантели, набивные мячи;
4. Сопротивление растягиваемых предметов: резина, экспандер и др.
5. 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;

Таблица №9

Нормативы для оценки силы

№	Название норматива	Результаты		
		Низкий	Средний	Высокий
1	«releve» а)	12 -15 раз	16- 19 раз	20 - 24 раза
	б)	13- 17раз	19 -24 раз	25 - 27 раз
2	Удержание ноги вперед а)	9 -30 с	31 -59с	1 мин и дольше
	б)	4 -25 с	26 - 39 с	40 с и дольше.
3	«Солдатык» вперед	102-109°	110- 115°	116° -120°
	«Солдатык» назад	58-71°	40-57°	28-39°
5	«Разножки»	16- 19 раз	20 - 23 раза	24 раза и более
6	«Пистолет» а)	1-5 раз	7- 10 раз	12 -14 раз
	б)	3-5 раз	6- 12 раз	13 -19 раз
7	«Удержание таза»	19-60с	60 -100 с	101 -150 с
8	Поднимание ног вперед	3-10 раз	11 -15 раз	16 -20 раз

9	«Книжечки»	4-7 раз	8- 12 раз	13 -15 раз
10	«Уголок»	14-27сек.	28 - 58 с	59-90с
11	Подъем туловища вперед на 45°	6-50с	51 -90 с	91 -120 с
12	Наклон в сторону а)	9-59с	1 -2 мин	2-3 мин
	б)	6 -59 с	1- 2 мин	2-3 мин
13	Поднимание туловища назад	5 -7 раз	8 - 10 раз	11 -13 раз
14	Удержание туловища	11-55с	56 -120 с	121 с и дольше
15	Поднимание ног на повышенной опоре	8 - 12 раз	13 -17 раз	18 -20 раз
16	Упор лежа	17-34с	35 -59 с	60 -100 с
17	Вис, согнув руки	0-5с	5 -20 с	20- 30 с
18	Отжимание	0-5 раз	6 - 10 раз	11 - 20 раз
19	Метание мяча	0 - 390 см	400 -510 см	520 - 560 см
20	Подтягивание в висе лежа	0-4 раза	5 -9 раз	10 раз и больше

3.Быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой

. Методика оценки и развития быстроты.

Скоростные способности (быстрота) - это комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы скоростных способностей.

К элементарным формам быстроты относятся:

-способность к быстрому реагированию.

-способность к быстрому исполнению одиночного движения.

-способность к быстрому началу движений (резкость).

способность к выполнению движений с максимальной частотой (темпом).

Однако большинство спортивных упражнений требуют комплексных форм проявления скоростных способностей.

Средства развития быстроты:

Упражнения, требующие быстрой реакции:

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

- выбора - что сделать?

Упражнения, которые необходимо выполнять быстро (в художественной гимнастике это те, что выполняются во время полета предмета: кувырки, повороты и др.);

Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой: бег, вращение скакалки - малые круги, мельницы, спирали, змейки, жонглирования.

Правила развития быстроты:

- использовать только хорошо освоенные задания;
- задания выполнять на «свежие силы», непродолжительное время;
- 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 околопредельной 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».

Таблица №10

Нормативы для оценки быстроты

№	Название норматива	Результаты		
		Низкий	Средний	Высокий
1	Кувырок	2,0 - 2,2 с	1,7- 1,9с	1,4- 1,6с
2	3 кувырка	3,4 -3,7 с	3,0 -3,3 с	2,7 -2,9 с
3	Колесо	1,4 -1,5 с	1,1 -1,3 с	0,9 -1,0 с
4	Циркуль	1,2 -1,3 с	1,0- 1,1 с	0,8 - 0,9 с
5	Переворот вперед	1,2 -1,3 с	1,0 -1,1 с	0,6 - 0,9 с
6	Переворот назад	1,5 -1,7 с	1,1 -1,4 с	0,9 -1,0 с
7	Поднимание на полупальцы	24-25 раз	26-27 раз	28 раз
8	Приседания	9 раз	10-11 раз	12-13 раз
9	Наклоны вперед	12 раз	13 раз	14 раз
10	Поднимание ног и туловища: «книжка»	10 раз	11 раз	12 раз
11	Упор присев - упор лежа	5 раз	6 раз	7 раз
12	Упор лежа смена ног	20 раз	21-22 раза	23 раза
13	Приведение ноги к ноге, лежащей на стуле:	23-24 раза	25-26 раза	27-28 раз

	- на правом боку			
	- левом боку	20-24 раза	25-26 раза	27-28 раз
14	Махи в сторону, лежа на спине, ноги вверх	8 раз	10-11 раз	12 раз
15	Переходы ч/з поперечный шпагат	7 раз	7,5-8 раз	8,5 раза
16	Упор сидя, мах в шпагат по полу - правая нога	6,5 - 7 раз	7,5 раз	8 раз
	- левая нога	6,5 - 7 раз	7,5 раз	8 - 8,5 раз
17	Махи вперед - правая нога	11 раз	12 раз	13 раз
	- левая нога	10-11 раз	12 раз	13 раз
18	Махи назад - правая нога	11 раз	12 раз	13 раз
	- левая нога	10-11 раз	12 раз	13 раз
19	Поднимание туловища вперед	10 раз	11 раз	11 раз
20	Поднимание туловища назад	12 раз	13 раз	14 раз
21	Наклоны туловища назад - правым боком	7- 8 раз	9 -10 раз	11-12 раз
	- левым боком	8 раз	9 раз	10 раз
22	Мосты	6 раз	7 раз	8 раз
23	Переводы рук со скакалкой	6,5 раз	7 раз	7,5 раз
24	Прыжки с одинарным вращением скакалки - вперед	27- 28 раз	29-30 раз	31-32 раз
	- назад	25-26 раз	29 раз	30 раз
25	Прыжки ч/з вдвое сложенную скакалку	16-17 раз	18-1 9 раз	20 раз
26	Прыжки ч/з вчетверо сложенную скакалку	8,5 - 9 раз	9,5-10 раз	10,5-11 раз
27	Прыжки с двойным вращением - вперед	17-1 8 раз	19-20 раз	2 1-22 раз
	- назад	12-14 раз	15-1 7 раз	18-20 раз
28	Прыжки со сменой ног	26-27 раз	28-29 раз	30-32 раз
29	Прыжки на скамейку со скамейки	13 раз	14 раз	15 раз

4.Прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, а также 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.

Методика оценки и развития прыгучести.

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

Необходимо различать:

собственно прыгучесть и прыжковую выносливость.

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.

В связи с этим **средствами развития прыгучести** являются:

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 скоординированной работой рук, туловища и головы;
 - в) полетной фазы - прыжковых поз;
 - г) прыжки в глубину;
 - д) упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, через препятствие, на ориентир;
5. Упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки со скакалкой.

Методы развития прыгучести:

1. Повторный - повторное выполнение заданий с достаточным интервалом;
2. Ориентировки по скорости;
3. Усложнения условий - на мягкой или сыпучей опоре, с утяжелением;
4. Игровой и соревновательный.

Таблица №11

Нормативы для оценки прыгучести

№	Название норматива	Результаты		
		Низкий	Средний	Высокий
1	Прыжок вверх	30 - 44 см	45 - 54 см	55 - 60 см
2	Прыжок вверх толчком одной	20 - 24 см	25 - 34 см	35 - 45 см
3	Прыжок в длину	140 - 169 см	170 - 199 см	200 - 230 см

4	Прыжок шагом толчком - левой - правой	140 -159 см 130 -149 см	160 -189 см 150 -179 см	190 -220 см 180 -200 см
5	Три прыжка шагом	400 - 449 см	450 - 549 см	550 - 600 см
6	Разножки - правой - левой	9- 12 раз 8 - 11 раз	13 - 14 раз 12 -13 раз	15 -18 раз 14 -17 раз
7	Разножки, чередуя ноги	8- 11 раз	12 -13 раз	14 -17 раз
8	Прыжки через натянутую скакалку	9 - 11 раз	12 -15 раз	16 -20 раз
9	Серия двойных прыжков через скакалку	70 -89 раз	90 - 119 раз	120 - 130 раз

5.Равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях.

Методика оценки и развития равновесия.

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.

Таблица №12

Нормативы для оценки функции равновесия

	Название теста	Низкий	Средний	Высокий
1	«Пассэ» а) правой	55 с и меньше	56- 89 с	90 с и больше

	б) левой	50 с и меньше	51 -84 с	85 с и больше
2	«Арабеск» а) правой	44 с и меньше	45-60с	61 с и больше
	б) левой	37 с и меньше	38 -49 с	50 с и больше
3	«Арабеск на колене» а) правой	30 с и меньше	40- 86 с	87 с и больше
	б) левой	29 с и меньше	30 - 69 с	70 с и больше
4	«Силовое равновесие» а) правой	24 с и меньше	25 - 50 с	51 с и больше
	б) левой	22 с и меньше	23 - 48 с	49 с и больше
5	«Равновесие с переводом ноги» а) правой	3 раза и меньше	4-6 раз	7 раз и больше
	б)левой	3 раза и меньше	4-7 раз	8 раз и больше
6	«Пассэ с закрытыми глазами» а) право	10 с и меньше	1 1 - 45 с	46 с и больше
	б)левой	8 с и меньше	9 -42 с	43 с и больше
7	«Юла»	5 с и ниже	6 -10 с	10 с и больше
8	«Кувырок-подскок»	3,0-3,9 балла	4,0-4.4 балла	4,5 - 5,0 баллов
9	«Три кувырка — пассэ» а)правой	14 с и меньше	15 -54	55 с и больше
	б)левой	9 с и меньше	с 10-39с	40 с и больше
10	«Поворот в равновесие» а)правой	19 с и меньше	20- 56 с	57 с и больше
	б)левой	19 с и меньше	20-48с	49 с и больше
11	«Пассэ на повышенной опоре» а)правой	24 с и меньше 20 с и	25 -45 с	46 с и больше
	б)левой	меньше	21 -38 с	39 с и больше
12	«Боковое равновесие на повышенной опоре» а) правой	14 с и меньше	15 -30 с	31 с и больше
	б) левой	10 с и меньше	11 - 23 с	24 с и больше

6.Координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности. Здесь же уместно рассматривать и понятие ловкости. Ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой. Слово «координация» латинского происхождения и означает: согласование, сочетание, приведение в порядок или в соответствие.

Методика оценки и развития координации.

В художественной гимнастике принято оперировать понятиями «координация и ловкость» и т. д.

Координация - это способность к целесообразной организации мышечной деятельности за счет включения в работу только необходимых мышечных групп с целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений.

Ловкость - это способность быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Критерием координации является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и мышечных усилий.

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.

Методы развития координации и ловкости:

- повторный;
- переменный;
- необычных исходных положений;
- зеркального исполнения;
- игровой и соревновательный.

• **Нормативы для оценки координации** Таблица №13

№	Название норматива	Результаты		
		Низкий	Средний	Высокий
1	«Ножницы и заноски» количество ошибок	3-5	2-3	0-1
2	«Координационный комплекс №1» количество ошибок	4-7	2-3	0-1
3	«Координационный комплекс №2» время/оценка = результат	8-10	3,5-4,6	2,2-3.2
4	«Касание шаров» время/оценка = результат	16-17	18-20	21-24

7.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.

Методика оценки и развития выносливости.

Выносливость зависит от:

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

Средства развития выносливости:

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

Правила развития выносливости:

Работа на фоне утомления;

Постепенное увеличение вначале длительности работы, затем - интенсивности работы.

Методы развития выносливости:

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

Таблица №14

Нормативы для оценки выносливости

Название теста	Низкий	Средний	Высокий
«стульчик»	0-54 с	55 - 88 с	89 с и более
«отжимания»	0-10 раз	11 -15 раз	16 раз и более
«приседания»	0 - 79 раз	80 -100 раз	101 раз и более
«стол»	0-34 с	35 - 60 с	61 с и более
«складки»	0 -20 раз	21 -28 раз	29 раз и более
«кобра»	0 - 50 раз	51 -70 раз	71 раз и более
«passe» на правой — на левой	0-33с 0-35с	34 -61 с- 36 -60 с	62 с и более 61 с и более

Физические качества	Средства развития физических качеств.
ловкость	задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координационные действия;
гибкость	упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
сила	упражнения на силу мышц рук, ног и туловища; - сгибание и разгибание, отведение и приведение; круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
быстроту	упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
прыгучесть	упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
равновесие	сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений; после раздражения вестибулярного анализатора; с выключенным зрением; на уменьшенной и повышенной опоре.
выносливость	выполнение различных заданий на фоне утомления

4. Вид спорта.

В эту предметную область входят: техническая, тактическая, психологическая, интегральная, функциональная подготовка. Разделение учебной деятельности на самостоятельные подразделы упорядочивает представления о составляющих качествах высокого уровня обученности (мастерства), позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления учебно-спортивным процессом.

4.1. Техническая подготовка. Основное требование в эстетической гимнастике - это технически точное выполнение упражнений. Иначе не удастся достичь желаемого воздействия упражнений на организм, целенаправленного повышения функциональных возможностей органов и систем, воспитания нужных двигательных навыков. Не удастся добиться изящества и выразительности движений, красивой осанки и стройной фигуры, то есть решить основные задачи вида спорта.

ТЕХНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ.

Основные элементы.

Равновесия и повороты.

Обучающиеся должны освоить как статические, так и динамические равновесия. Все равновесия должны быть выполнены четко.

Статические равновесия:

Продолжительность использования точки опоры должна быть ясно видимой в равновесиях. Форма должна быть зафиксирована и хорошо определена во время равновесия (фото). Точка опоры может быть на одной ноге, на колене или в форме "казак" (критерии для А - или В - трудностей одни и те же в отношении уровня свободной ноги, помощи руки движений тела). В равновесии свободная нога должна быть поднята, по крайней мере, на 90°. Равновесия имеют следующие характеристики:

- форма должна быть зафиксирована и хорошо определена во время равновесия
- хорошая амплитуда в форме равновесия
- хороший контроль тела во время и после равновесия.

ВАЖНО! Только одна нога может быть согнута во время исполнения равновесий! Исключение! Во время выполнения поворотов обе ноги могут быть согнуты. «Динамические» равновесия («турляны», «циркули», повороты):

«Турляны» должны иметь следующие характеристики:

- поворот минимум на 180° в зафиксированной форме, если поворот менее 180° – элемент не засчитывается.

Во время «циркуля» форма должна быть зафиксирована на протяжении 360°

Повороты должны иметь следующие характеристики:

- вращение во время поворота с зафиксированной формой должно быть как минимум 360°, если вращение меньше, чем 360°, элемент не будет засчитан как элемент равновесия.

ВАЖНО!: Все равновесия (статические и динамические) могут быть выполнены как на полупальцах, так и на всей стопе. В программу должны быть включены следующие обязательные элементы равновесий:

1. Два различных изолированных равновесия (поворота)

2. Одна серия из минимум 2 различных равновесий (поворотов) А или В сложности, выполненных без смены опоры или со сменой опорной ноги между элементами.

ВАЖНО! Между 2 равновесиями в серии допускается максимум 1 шаг во время смены опорной ноги.

Уровень трудности серии обязательных элементов:

А-серия = $A + A = 0.2$ б.

С-серия = $A + B$ или $B + A = 0.3$ б.

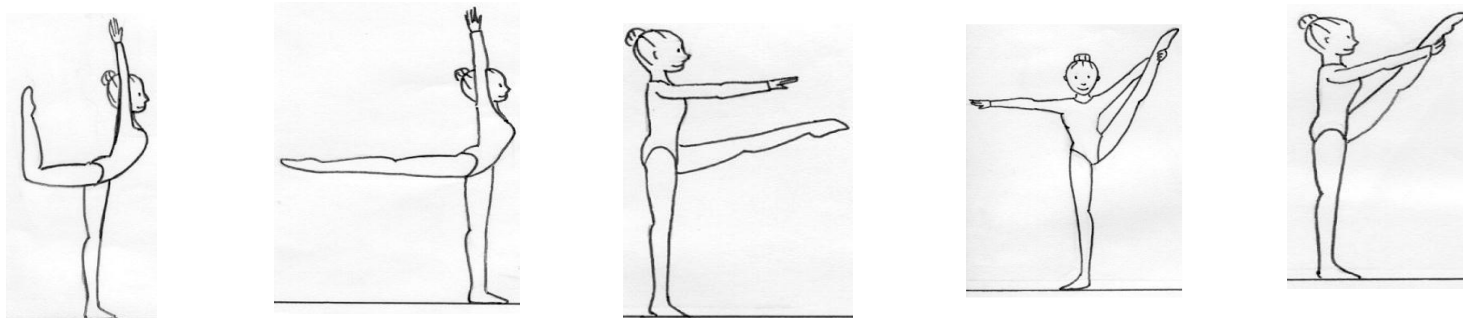
Д-серия = $B + B = 0.4$ б.

Трудности А:

Примеры равновесий:

Равновесие на одной ноге, свободная нога (прямая или согнутая (аттитюд) поднята на 90° вперед, в сторону или назад.

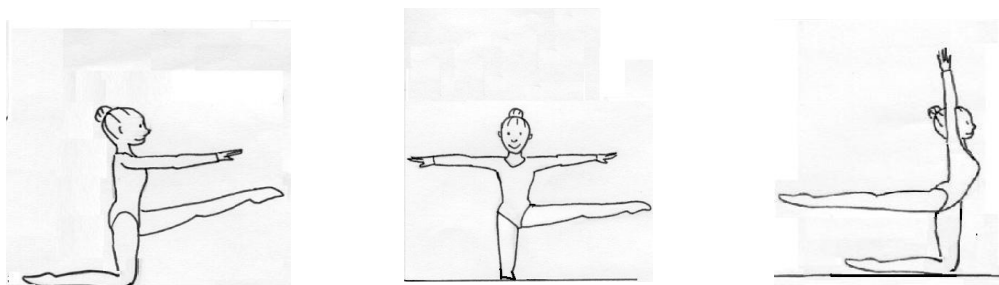
Если выполнить это же равновесие с «турляном» минимум на 180° , то это засчитывается как другой технический элемент, но не повышает уровень трудности.



Равновесие, свободная нога вперед или в сторону (минимум на 135°) с помощью одной или двух рук. Если выполнить это же равновесие с «турляном» минимум на 180° , то это засчитывается как другой технический элемент, но не повышает уровень трудности.

Равновесие на одной ноге, свободная нога (прямая или согнутая) поднята назад с помощью руки или обеих рук, тело не наклонено. Если выполнить это же равновесие с «турляном» минимум на 180° , то это засчитывается как другой технический элемент, но не повышает уровень трудности.

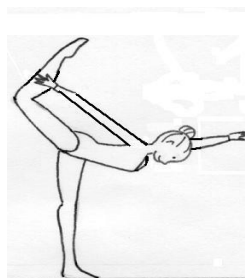
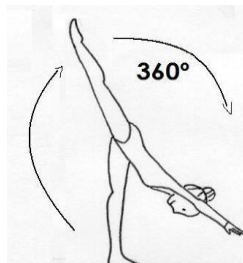
Равновесие на одном колене (без опоры на руках), свободная нога поднята на 90° вперед, в сторону или назад



Равновесие в положении «казак» (без опоры на руках), свободная нога поднята на 90°



«Циркуль», когда амплитуда менее 180°, может выполняться на всей стопе или на полупальце, рука не должна касаться пола.

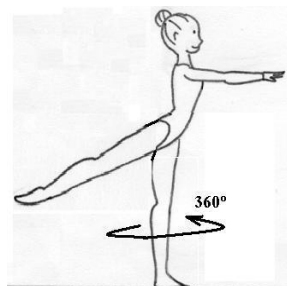
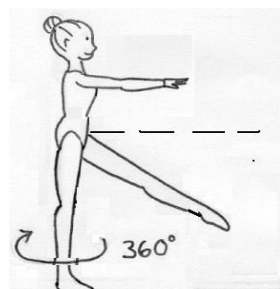


Равновесие на одной ноге, свободная нога поднята назад при помощи одноименной руки .

Равновесие на одной ноге, свободная нога поднята назад; туловище, наклоненное вперед, и свободная нога находятся на одной линии.

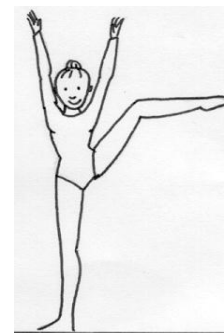
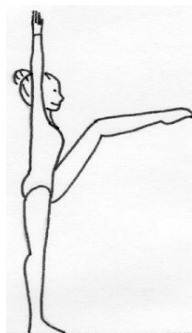
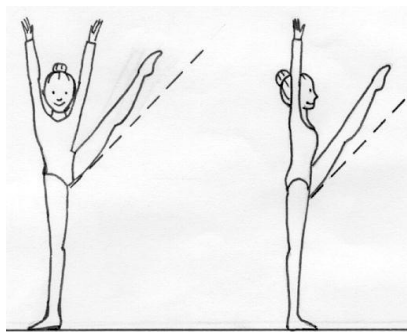
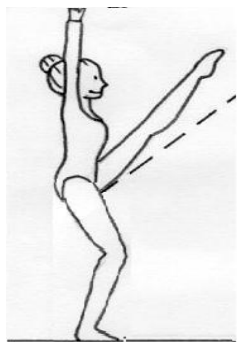
ВАЖНО! Равновесие в форме «пассе» (Passé) - не считается техническим элементом равновесия.

Поворот минимум на 360°, выполненный на полупальце или полной стопе, свободная нога (прямая или согнутая) поднята ниже горизонтали (90°) вперед, в сторону или назад.



Трудности В:

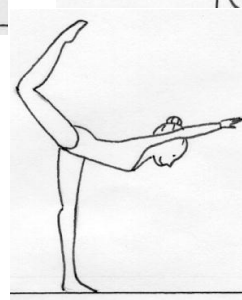
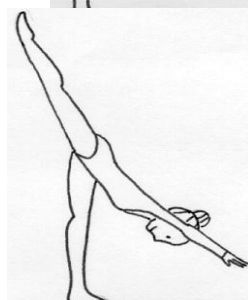
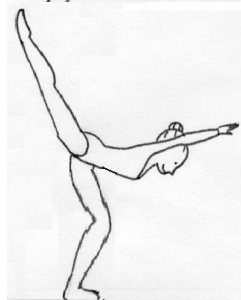
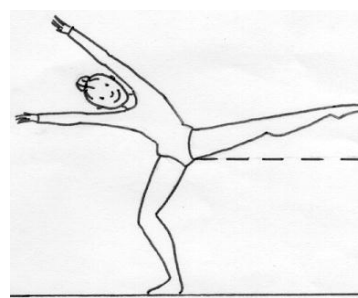
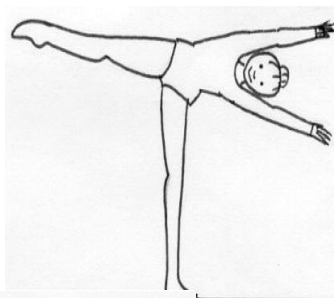
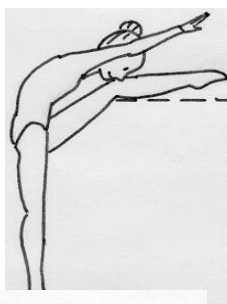
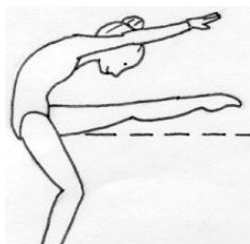
Некоторые примеры равновесий:



Равновесие на одной ноге, свободная нога вперед или в сторону минимум на 135° , туловище вертикально и только одна нога может быть согнута. Если согнута свободная нога, то бедро должно быть не ниже 135° , а голень параллельна полу.

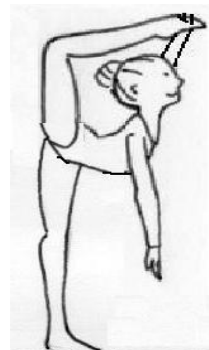
Если выполнить это же равновесие с «турляном» минимум на 180° , то это засчитывается как другой технический элемент, но не повышает уровень трудности.

Равновесие с движением тела или серией движений тела на одной ноге, только одна нога может быть согнута, свободная нога не менее 90° вперед или в сторону (без помощи рук)

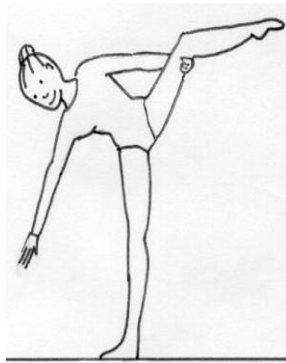


Равновесие на одной ноге, свободная нога назад минимум на 135° (по линии бедер), только одна нога может быть согнута (свободная или опорная).

Движение тела во время равновесия на одной ноге, свободная нога поднята назад минимум на 90° без рук или с помощью противоположной руки (также возможно использовать помощь обеих рук)



Движение тела или серия движений тела на одной ноге, только одна нога может быть согнута, свободная нога не менее 135° вперед или в сторону (с помощью рук)



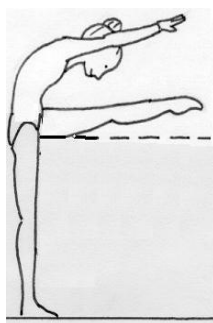
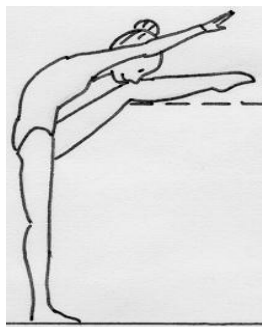
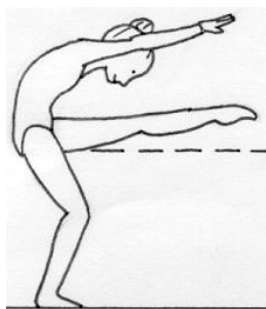
- Равновесие на одном колене, выполненное с движением тела, свободная нога поднята минимум на 90° (см. необходимую амплитуду движений тела).

- «Циркуль», когда амплитуда 180° , может выполняться на всей стопе или на полупальце, рука не должна касаться пола

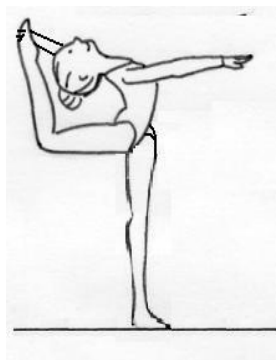
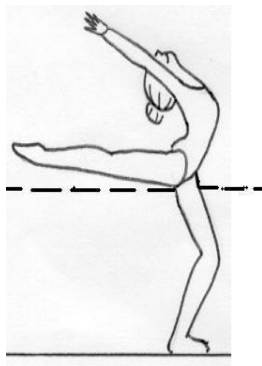
ВАЖНО! Требования, предъявляемые к амплитуде движений

тела во время равновесий:

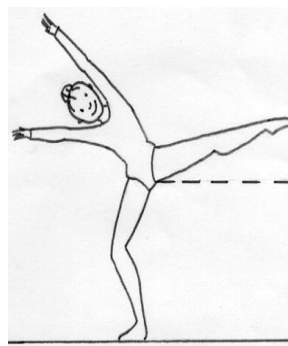
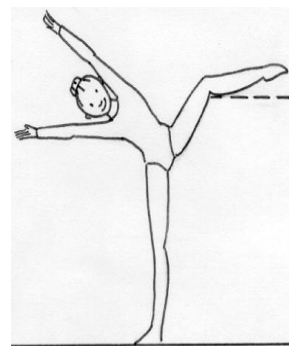
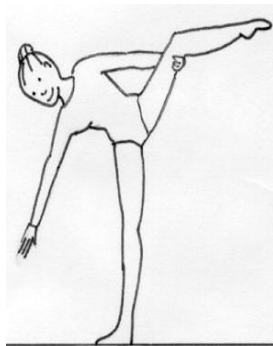
Изгиб вперед: спина скруглена, грудь и верхняя часть спины наклонены вперед к передней линии бедер;



Изгиб назад: к ноге назад в равновесии на одной ноге: макушка головы, бедра и плечи находятся на одной линии; вся спина может не наклоняться (достаточно наклона верхней части спины на минимум 80° от вертикальной линии);



Изгиб назад: в равновесии на одной ноге, свободная нога вперед: верхняя часть спины (грудная клетка) изгибается минимум на 80° от вертикальной линии, вся спина может не наклоняться (достаточно наклона верхней части спины);



Изгиб в сторону: противоположное плечо (например, левое плечо при наклоне вправо) должно находиться на одной вертикальной линии с бедрами (в нашем примере на одной линии с правым бедром); те же самые критерии при выполнении равновесий на одном колене.

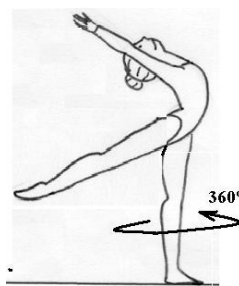
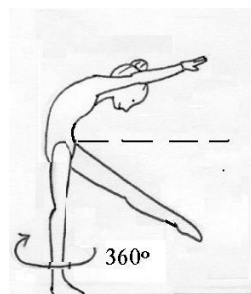
Сжатие мышц живота: вся спина

скруглена и находится за линией бедер и плеч;

Наклон в сторону, вперед и назад должен быть минимум на 45°

Скручивание тела должно быть минимум на 90° от линии бедер, плечи на одной линии и развернуты на 90° от линии бедер.

Примеры поворотов:



Поворот минимум на 360° , свободная нога поднята прямая или согнутая ниже горизонтали (90°) с движением тела, выполненным во время поворота (см. необходимую амплитуду движений тела).

Поворот минимум на 360°, свободная нога поднята прямая или согнутая не ниже 90° с помощью или без помощи рук, обе ноги могут быть согнуты

Поворот минимум на 720°, выполненный на полупальце или на всей стопе, обе ноги могут быть согнуты. Спиральный поворот, свободная нога в «пассе» с движением тела (при условии, что форма зафиксирована, вращение минимум на 360°, движение тела с хорошим мышечным контролем)

Прыжки и скачки.

Прыжки и скачки должны иметь следующие характеристики:

- форма зафиксирована и хорошо определяется в течение полета
- форма зафиксирована и хорошо определяется в течение вращения в прыжках и скачках с поворотом в воздухе
- хорошая амплитуда формы прыжка
- хорошая амплитуда высоты и толчка
- хороший контроль тела в течение и после прыжка или скачка
- приземление должно быть легким и мягким

Одна и та же форма может быть использована и засчитана как другой технический элемент, если выполнена в скачке, а потом в прыжке или в прыжке с вращением в разных частях композиции

Форма, толчок и высота во время полета влияют на уровень трудности скачка или прыжка.

В программу должны быть включены следующие обязательные элементы прыжков:

Два различных изолированных прыжка или скачка (А или В трудности)

Одна серия из минимум 2 различных прыжков или скачков (А или В трудности)

ВАЖНО!: Между 2 прыжками или скачками в серии допускаются не более 3 точек опоры!

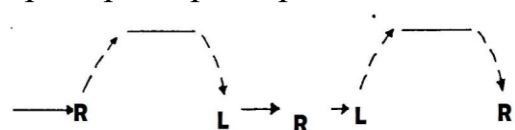
Уровень трудности серии обязательных элементов:

А-серия = А + А = 0.2 б.

С-серия = А + В или В + А = 0.3 б.

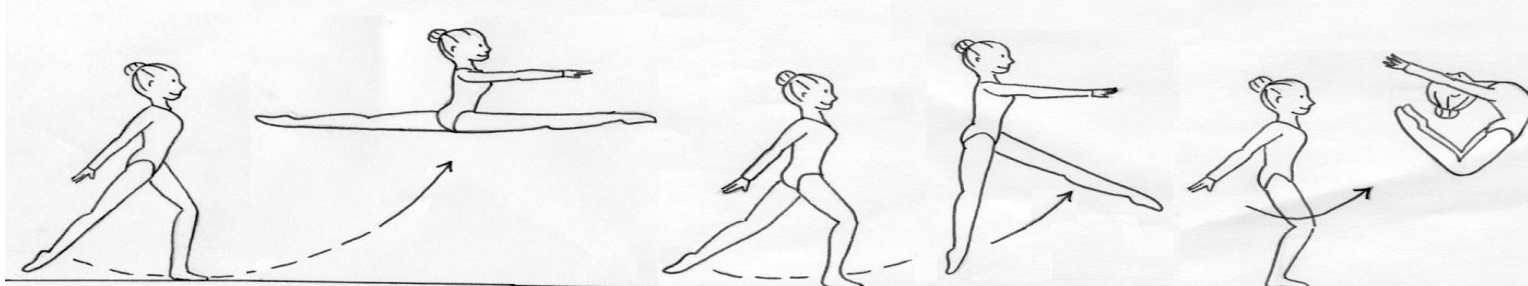
Д-серия = В + В = 0.4 б.

Примеры серий прыжков или скачков:



Пример 1: Два (2) различных скачка с максимально возможными 3 точками опоры между ними:

Прыжок шагом толчком правой ноги, приземление на левую ногу, шаг правой ногой, второй прыжок касаясь толчком левой ноги, приземление на правую ногу.



Пример 2: 1 2, 3 Прыжок шагом и прыжок кольцом двумя. Между скачком и прыжком после приземления непосредственно, чтобы выпрыгнуть – 3 точки опоры.

Общие критерии для прыжков:

Все прыжки, которые выполнены с поворотом в воздухе минимум на 180° в зафиксированной форме, будут классифицироваться как трудности В. Исключения составляют прыжки №№ 1, 2 и 3, которые для классификации как трудность В, должны выполняться с поворотом минимум на 360°. Вертикальный прыжок, свободная нога горизонтально в позиции *passé* – классифицируется как В-трудность, если поворот в полете минимум на 360° или на 180°,

но с движением тела. Все прыжки, во время которых производится видимое сильное движение тела (см. необходимую амплитуду движений тела), например, наклон или сжатие, также будут считаться трудностями В. Амплитуда открытия ног не поднимает трудность скачков или прыжков (исключение прыжки 16, 17 и 18). Высота, и форма во время полета влияет на уровень трудности. Различные примеры А - и В-трудностей, все виды вариаций возможны при соблюдении критериев п.п. 2.1.2.3.1. и 2.1.2.3.2.

Движения тела.

Композиция должна содержать многосторонние и разнообразные движения тела, выполненные на разных уровнях (например: стоя или лежа на полу) и направлениях (горизонтально или вертикально) с разнообразием в темпе и динамике.

Композиция должна содержать следующие различные движения тела:

Минимум:

- Две различных целостных волны (например: волна вперед или назад; технику выполнения смотреть в пункте «ИСПОЛНЕНИЕ»)

- Два различных целостных взмаха (например: взмах вперед или из стороны в сторону; технику выполнения смотреть в пункте «ИСПОЛНЕНИЕ») Эти движения могут быть выполнены изолированно, в серии или в комбинации с различными группами движений (например, с шагами, вращениями, прыжками, движениями рук и т.п.)
- Две А-серии движений тела (2 различных движения тела)
- Две В-серии движений тела (3 различных движения тела) Движения тела могут варьироваться в сочетании с другими группами движений. Когда одно и то же движение выполняется с добавлением, например, шагов, движений рук, ног и т.д.

В зависимости от вариаций, такое движение тела может быть засчитано как другое техническое движение тела.

Другие движения.

В композиции должны также присутствовать несколько вариаций разнообразных движений из следующих групп элементов:

- Движения рук

Например: волны, отталкивания, взмахи, восьмерки, широкие движения, вытягивания, круги, вращения и т.д.

- Движения ног

Например: махи, приседания («плие»), подъемы, вытягивания и т.д.

- Шаги, подпрыгивания и перескоки.

Например: ходьба, бег, ритмические шаги, танцевальные шаги, вращения и т.д.

Примеры возможных комбинаций:

1. Прыжок + равновесие/поворот
2. Равновесие/поворот + прыжок
3. Прыжок + серия движений тела
4. Серия движений тела + прыжок
5. Равновесие/поворот + серия движений тела
6. Серия движений тела + равновесие/поворот

В зависимости от трудностей технических элементов внутри комбинаций возможны

C = 0.3 D = 0.5

следующие вариации:

A = 0.2

А-прыжок + А-равновесие

А-прыжок + В-равновесие

В-прыжок + В-равновесие

А-равновесие + А-прыжок
А-прыжок + А-серия движ.тела
А-серия движ.тела + А-прыжок
А-равновесие + А-серия движ.тела

А-серия движ.тела + А-равновесие

А-серия движ.тела + В-прыжок
В-серия движ.тела + А-прыжок
А-равновесие + В-серия дв.тела
В-равновесие + А-серия дв.тела
А-серия дв.тела + В-равновесие
В-серия дв.тела + А-равновесие

В-прыжок + А-равновесие
А-равновесие + В-прыжок
В-равновесие + А-прыжок
А-прыжок + В-серия
движ.тела
В-прыжок + А-серия
движ.тела

В-равновесие + В-прыжок
В-прыжок + В-серия движ.тела
В-серия движ.тела + В-прыжок
В-равновесие + В-серия дв.тела

В-серия дв.тела + В-равновесие

ИСПОЛНЕНИЕ.

Техника исполнения движений тела.

Эстетическая гимнастика – это натуральные, естественные движения всего тела, где бедра формируют основной центр движения. Движение, выполненное одной частью тела, передается через все тело. Когда бедра поворачиваются вперед, нижняя часть бедер поворачивается вперед и верхняя часть тела поворачивается назад (бедра наклоняются назад). Когда бедра поворачиваются назад, нижняя часть бедер поворачивается назад и верхняя часть тела поворачивается вперед (бедра наклоняются вперед). Философия спорта основана на гармонии, ритмических и динамических движениях, выполненных с экономичным и естественным использованием силы и с наименьшими затратами энергии. Гармоничные движения следуют плавно и естественно от одного движения к следующему, так как будто они были созданы предыдущим движением. Все движения должны выполняться слитно, плавно, непрерывно. Техника исполнения должна демонстрировать амплитуду, разнообразие в динамике и скорости.

Волна тела вперед.

Волна начинается с небольшого расслабления тела и продолжается с сильным давлением таза и бедер вперед и рефлекторным толчком всего тела. Волна проходит через тело от коленей к голове. Бедра описывают целый круг во время волны: бедра идут назад, вниз, вперед вверх.

Волна тела назад.

Движение начинается с давления таза вперед, спина прогибается вперед. После этого верхняя часть тела опускается вниз грудью вперед, голова движется последней. Поднимание вверх происходит с круглой спиной, голова движется последней. Волна рефлексорно проходит через все тело.

Волна тела из стороны в сторону.

Волна начинается с небольшого расслабления или маленького сжатия тела, вес тела на одной ноге. В этой волне важно направлять бедра из стороны в сторону, перенося вес тела с одной ноги на другую, вытягивая противоположную ногу от бедра, при этом одновременно сильный толчок бедер в сторону и вверх. Когда бедра двигаются из стороны в сторону, верхняя часть тела и голова двигаются с расслаблением в противоположную сторону. Шея должна быть расслаблена. Колени, таз и бедра описывают во время волны полукруг.

Все волны могут выполняться с движениями рук, шагами или в комбинации с другими движениями.

Взмахи тела со скоростью.

Взмах состоит из трех частей, таких как

- 1) вытягивание с последующим ускорением,
- 2) взмах тела, когда тела расслаблено, и
- 3) вытягивание.

Важно показать разницу между вытягиванием и расслаблением также хорошо как между мощностью и легкостью. В целостном взмахе предварительное движение и толчок, вызывающие взмах, начинаются ногами и бедрами. Целостный взмах заканчивается выпрямлением тела или переходит в следующее движение.

Взмах тела может выполняться вперед, из стороны в сторону и в горизонтальной плоскости (по кругу).

Сжатия.

В сжатиях участвуют мышцы живота, спины или бока. Спокойное положение тела естественно переходит в сжатие. Основная форма: сжатие мышц живота. Таз, бедра и плечи движутся навстречу друг другу; грудь сжата и плечи продвинуты вперед. Спина округлена и голова наклонена назад.

Равновесия.

Все равновесия должны выполняться чисто. Продолжительность использования опоры в равновесия должна быть четка видна. Форма должна быть зафиксирована и хорошо определена во время равновесия.

Равновесия должны иметь следующие характеристики:

- форма зафиксирована и хорошо определена во время равновесия;
- хорошая амплитуда формы равновесия
- хороший контроль тела во время и после равновесия

Недостаточная форма во время вращения в «турлянах» и «циркулях» снижает уровень выполняемой трудности.

Повороты.

Повороты должны иметь следующие характеристики:

- форма зафиксирована и четко определяется в течение всего вращения
- хорошая амплитуда формы поворота
- хороший контроль тела в течение и после поворота - повороты могут выполняться на полной стопе.

Прыжки и скачки.

- форма зафиксирована и хорошо определяется в течение полета
- форма зафиксирована и хорошо определяется в течение вращения в прыжках и скачках с поворотом в воздухе
- хорошая амплитуда формы прыжка
- хорошая амплитуда высоты
- хороший контроль тела в течение и после прыжка или скачка
- приземление хороший контроль тела в течение и после должно быть легким и мягким

Недостаточная форма или полет прыжка или скачка влияет на понижение уровня трудности.

Недостаточная форма во время вращения в прыжках с поворотом также понижает уровень трудности.

Прыжок В становится прыжком А. Прыжок А не засчитывается как прыжок. Все прыжки и скачки, которые имеют форму и полет, могут быть зачтены как прыжки А.

Другие требования к исполнению:

- Исполнение должно быть единым и синхронным.
- Все члены команды должны выполнять те же самые элементы с тем же самым или равным уровнем сложности, одновременно, последовательно или через короткий промежуток времени.
- Техника эстетической гимнастики должна преобладать. Все движения и комбинации движений должны выполняться техникой целостных движений, когда изменения и переходы от одних движений тела или построений к другим должны быть плавными. В технике целостного движения первоначальный импульс передается в каждую часть тела, когда движение следует или от центра тела, или к центру. Движения связаны вместе в направлении, где следует продолжение от одного движения к другому плавно, подчеркивая непрерывность.
- Исполнение должно демонстрировать хорошие формы, координацию, чувство равновесия, устойчивость и ритм.
- Исполнение должно показывать атлетическое мастерство команды; гибкость, силу, скорость и выносливость.
- Исполнение должно демонстрировать выразительность и эстетическую привлекательность.
- Гимнастки должны выполнять упражнения в соответствии с динамикой и ритмом музыки.

-Исходное положение и концовка упражнения являются частью исполнения.

-Все элементы должны исполняться с учетом аспектов здоровья: позиции (линии) плеч и бедер, положение опорной ноги, форма элементов, двусторонняя растяжка и мышечная работа,

Исполнение должно показывать хорошую технику, хорошее распространение, точность исполнения движений, разнообразие в применении мышечного напряжения, расслабления и силы, точность построений и переходов, осанка, поддержки.

4.2.Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка предполагает анализ особенностей предстоящих соревнований, состава соперников и разработку оптимальной тактики на предстоящие соревнования. При этом следует постоянно совершенствовать наиболее приемлемые для конкретного обучающегося тактические схемы, отрабатывать оптимальные варианты путем моделирования особенностей предстоящих соревнований, функционального состояния обучающегося, характерного для соревновательной деятельности. Необходимо обеспечивать вариативность тактических решений в зависимости от возникших ситуаций, приобретать специальные знания в области техники и тактики избранного вида спорта; выделять средства индивидуального и группового характера

Тактика - это процесс овладения спортсменами способами и формами ведения борьбы в условиях спортивных соревнований. Особое значение этот вид подготовки имеет в спортивных играх и единоборствах. В эстетической гимнастике нет непосредственного контакта соперниц, соревновательная борьба опосредована спортивным результатом. Тем не менее, тактика имеет значение, особенно в условиях острого соперничества. Особенность тактической подготовки в эстетической гимнастике заключается в том, что она осуществляется, главным образом, до соревнований. Для *развития тактического мышления* рекомендуется использовать тактические варианты и творческие задания, моделирование игры соперника, просмотры кинофильмов, видеозаписей, анализ проведенной работы, составление индивидуальных и командных планов, заданий по тактическим действиям.

Тактическая подготовка может быть: ***индивидуальной, групповой, командной.***

Индивидуальная тактика - это способы ведения состязаний, которые позволяют гимнастке наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата (составление индивидуальной программы подготовки для каждой гимнастки, распределение сил, тактика поведения);.

Элементы индивидуальной тактики.

1. Выбор музыки: выразительно интересной, редко используемой, возможно необычной, но обязательно соответствующей индивидуальным особенностям гимнастки (внешним, возрастным, выразительным, техническим, физическим и др.)
2. Составление произвольных комбинаций с таким расчётом, чтобы в них максимально подчёркивались положительные стороны дарования гимнасток, их подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки.
3. Внешнее «оформление» гимнасток: подбор специального костюма, причёски, грима, предмета и пр.
4. Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место.
5. Психологическое воздействие на соперниц: демонстрация на опробовании и разминке наиболее эффективных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

Содержание **групповой тактики** составляют действия, позволяющие гимнасткам достичь максимально возможных спортивных результатов (подбор и расстановка гимнасток, составление программы, взаимодействие гимнасток, тактика поведения);

Тактические приёмы.

1. Подбор гимнасток, обладающих примерно равными росто-весовыми показателями, физической и технической подготовленностью, исполнительским стилем, совместимых в работе.
2. Выбор музыки и составление упражнений с учётом физических, технических и эмоциональных возможностей гимнасток с максимальной трудностью.
3. Сглаживание индивидуальных особенностей гимнасток, приведение их физических и технических данных к некоторому стандарту.
4. Рациональное взаимодействие гимнасток. Попадание в двойки – тройки гимнасток со сходными внешними, физическими, техническими и психологическими данными.
5. Рациональное распределение трудных элементов между гимнастками с учётом их индивидуальных возможностей.
6. Внешнее оформление выступлений - костюмы, причёски, выход на площадку, построение и др.

Содержание **командной** тактики составляют действия, позволяющие команде искусно вести борьбу

за высокие спортивные результаты (формирование команды, определение командных и личных задач). Командная тактика основывается на индивидуальной, но не сводится к ней.

Элементы командной тактики.

1. Целесообразная расстановка гимнасток в команде (обычно 1-я стабильная и надёжная гимнастка, 2-я самая слабая, последняя самая сильная).
2. Подчинение личных интересов командным, что требует большой воспитательной работы с гимнастками.
3. Создание благоприятного психологического климата в команде, что помогает каждой гимнастке в целом.
- 4.«Ошеломление» новизной в технике, темпе, музыкальном сопровождении, композициях, особой выразительностью.

4.3.Интегральная подготовка.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений и осуществляется в процессе соревнований и модельных тренировок.

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

Функциональная подготовка тесным образом связана с рациональным планированием учебно-тренировочного процесса и учетом деления его на макроциклы, периоды, мезоциклы и микроциклы.

Функциональная подготовка выводит команду гимнасток на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Средствами функциональной подготовки могут быть:

- бег, кросс, плавание;
- 20 минутные комплексы аэробики или ритмической гимнастики;
- танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;
- прыжковые серии без предмета и с предметами (особенно важны прыжки со скакалкой).

4.5.Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка - это система мероприятий направленных на формирование умения сохранять

оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении: усталости, серьезной конкуренции, неудачах, лидировании. Кроме этого, психологическая подготовка решает задачи формирования и совершенствования основных психических качеств и умений, воспитательные и образовательные задачи. В основе психологической подготовки лежат с одной стороны психологические особенности вида спорта, а с другой индивидуально-типологические особенности спортсмена.

Общими средствами являются: физические упражнения, средства техники и тактики данного вида спорта (спортивной дисциплины); специальные психологические средства – беседы, сюжетные и подвижные игры, задания; экскурсии, видео просмотры, встречи с выдающимися людьми, чемпионами, олимпийцами. В плане психологической подготовки следует использовать различные упражнения на фоне утомления, эмоционального возбуждения, в условиях дефицита времени и ограничения пространства, максимальных физических усилий, в условиях моделирования спортивной деятельности.

Для достижения высоких спортивных результатов в эстетической гимнастике важным является развитие следующих функций, качеств и свойств личности:

- высокая активность анализаторов - зрительного, слухового, вестибулярного и двигательного.
- сосредоточенность внимания, четкость представлений, хорошая память (зрительная, двигательная, музыкальная), быстрота, глубина и гибкость мышления, богатое воображение.
- высокий уровень координационных способностей.
- музыкальные способности: слух, чувство ритма, умение слушать и понимать музыку.
- выразительные способности: эмоциональность, выразительность и артистизм.
- морально-нравственные качества: любовь к эстетической гимнастике, дисциплинированность, организованность, исполнительность, чувство долга, личной ответственности, коллективизма, уважения к тренерам, партнерам, соперникам и судьям.
- волевые качества: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержка, терпеливость и самообладание, самостоятельность и инициативность.
- эмоциональная устойчивость, уверенность в своих силах, независимость и самостоятельность.
- способность к саморегуляции психологических состояний, умение сосредоточиться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

Содержание конкретных средств и методов, применяемых в процессе психической подготовки спортсменов, раскрывает следующая классификация

По цели применения **средства и методы психической подготовки** делятся на:

- **мобилизующие**, направленные на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. К ним относятся:

- *словесные средства* (самоприказы, убеждения); психорегулирующие упражнения («психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию); физиологические воздействия (возбуждающий вариант акупунктуры, возбуждающий массаж).

- **корректирующие** (поправляющие), которые относятся к категории словесных и носят форму гетеродействия.

Ими могут быть различные:

- **варианты сублимации** (мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий),

- **способы изменения целеполагания**,

- **прием «рационализация»**, (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным),

- **«гимнастика чувств»** по системе К.С. Станиславского (когда спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.).

- **релаксирующие** (расслабляющие), направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки «*успокоение*», «*прогрессивную релаксацию*» (последовательное напряжение и расслабление мышц), «*паузы психорегуляции*», *успокаивающий массаж*.

Общие средства: физические упражнения, средства техники и тактики данного вида спорта (спортивной дисциплины); специальные психологические средства – беседы, сюжетные и подвижные игры, задания; экскурсии, видео просмотры, встречи с выдающимися людьми, чемпионами, олимпийцами.

Дополнительно выделяются такие средства: контроль, самоконтроль, внушение, самовнушение, физиотерапевтические процедуры (сауна, массаж, бассейн и т.п.)

На выбор конкретных средств и методов существенное влияние оказывают фактор времени, место соревнования, социально-психологический климат в команде, индивидуальные особенности спортсмена.

По содержанию **средства и методы** психологической подготовки делятся на группы:

- **психолого-педагогические** средства относятся к компетенции не только психолога, но и тренера, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу спортсмена: убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные;
- **преимущественно психофизиологические**. Это средства применяемые в работе с гимнастками психологом: суггестивные, т.е. внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые, комбинированные физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное: аппаратные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные. Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования у спортсмена необходимого настроения.

По сфере воздействия **средства и методы** психической подготовки делятся на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями);
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

По времени применения эти средства и методы делятся на:

предупреждающие, предсоревновательные, соревновательные, постсоревновательные.

По характеру применения их подразделяют на: саморегуляцию (аутовоздействия), гетерорегуляцию (воздействия других участников педагогического процесса — тренера, психолога, врача, массажиста).

Психологическая подготовка делится на:

1.Базовую, которая включает в себя:

- развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
 - развитие профессионально важных способностей – координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
 - формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);
 - психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);
 - формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.
- (психическое развитие, образование и обучение).

2. Психологическую подготовку к тренировкам.

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому прежде, чем готовить гимнастку к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить её к трудной, продолжительной и даже монотонной тренировочной работе. Подготовка к тренировкам должна решать две основные задачи:

1. Формирование значимых мотивов к напряжённой тренировочной работе.
2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям, к режиму питания и пр.

3. Психологическую подготовку к соревнованиям (предсоревновательную и постсоревновательную).

Подготовка к ответственным соревнованиям, в том числе психологическая, должна начинаться задолго до соревнований. Она опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности, подготовка адекватных задач.
2. Овладение методикой формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями.
3. Разработку и освоение индивидуальной системы непосредственной подготовки к выступлению.
4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний.
5. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу.
6. Сохранение нервно - психической свежести, профилактика перенапряжений, в том числе и психических.

Послесоревновательная психологическая подготовка.

Основными задачами послесоревновательной психологической подготовки являются:

- 1.Разбор результатов соревнований.
- 2.Анализ промахов и ошибок, обсуждение возможности их устранения и предупреждения.
- 3.Постановка задач на ближайшее и отдельное будущее.
- 4.Отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

Реабилитационно - восстановительная подготовка.

Реабилитационно-восстановительная подготовка - это организованный процесс ускорения процессов восстановления и ликвидации неблагоприятных последствий соревнований и занятий с увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Особое внимание в эстетической гимнастике необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвочника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы гимнасток.

В предметной области «вид спорта» на углублённом уровне обучающие получают сведения о федеральных стандартах спортивной подготовки по эстетической гимнастике и об официальных правилах проведения соревнований по эстетической гимнастике и правил судейства соревнований.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков. Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей.

1.Различные виды спорта и подвижные игры.

В содержание включены средства, способствующие развитию комплекса физических качеств и формированию разнообразных компетенций:

- упражнения для формирования, закрепления или восстановления умений и навыков, играющих вспомогательную роль в спортивном совершенствовании двигательного и технического навыка;
- для повышения общего уровня работоспособности обучающихся или его поддержания;
- для создания специального развития физических способностей;

- для активного отдыха и ускорения восстановительных процессов в организме после длительных нагрузок;
- для решения педагогических и психологических задач.

Основными средствами в этой вариативной области являются:

легкая атлетика - бег, метания, прыжки;

акробатика - кувырки, перекаты, группировки, перевороты;

гимнастика - висы, упоры, подтягивание, упражнения в равновесии;

спортивные игры (волейбол, баскетбол, гандбол) - броски мяча, стойки и перемещения, передачи мяча, бег с мячом и т.д.;

виды единоборств - статические упоры, воспитание силы, воли;

плавание - развитие общей выносливости, улучшение нервной системы, воспитание силы, оздоровление и восстановление организма.

Подвижные игры способствуют формированию умений и навыков и являются первостепенным средством формирования коллектива, средством психологической разгрузки, развитию личностных качеств. В программе учитываются подвижные игры по преимущественному проявлению физических качеств:

«ловкость» - игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, увертывание);

«быстрота» - игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, с короткими перебежками, с бегом на скорость; «сила» - игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера;

«выносливость» - игры с неоднократными повторениями активно выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим.

2.Хореографическая подготовка.

Хореография является неотъемлемой частью эстетической гимнастики. В программу включены средства, направленные на всестороннее и гармоническое развитие обучающихся:

- совершенствование технической подготовленности;

- повышение уровня развития физических качеств; координационных способностей, гибкости, быстроты, силы, выносливости; формирование осанки;
- воспитание эстетических и творческих способностей; развитие индивидуальности, танцевальности, пластичности, выразительности и культуры движений; артистичность исполнения спортивных программ.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ПО ХОРЕОГРАФИИ.

Базовый уровень 1 год обучения.

Основные задачи сводятся прежде всего к развитию двигательного аппарата учащихся, воспитанию исполнительских навыков и к оснащению их методикой школы классического танца.

Осваивается методика изучения и исполнения движений классического танца в их первооснове: основные элементы экзерсиса у станка и на середине зала, прыжки простейших форм, повороты и наклоны корпуса и головы, позы классического танца, учебно-танцевальные элементы.

В процессе обучения основное внимание уделяется постановке корпуса, ног, рук и головы в соответствии с требованиями школы классического танца. Осуществляется работа, направленная на развитие физических данных: выворотности ног, гибкости, устойчивости корпуса, танцевального шага, прыжка. Задачей первых четырех лет обучения является также развитие элементарной координации (на основе простейших движений) и музыкальности, умения согласовывать движения с музыкальными ритмами и темпами.

Движения исполняются в «чистом виде» или в наипростейших комбинациях. Музыкальное сопровождение не должно быть сложным, — оно должно соблюдать тактовую квадратность, быть удобным для исполнения, подчеркивать характер движения, быть ясным по ритму, простым по восприятию.

Экзерсис у станка

Правильная постановка спины, тазобедренного пояса и стопы. Развитие выворотности и натянутости ног, гибкости корпуса, общей физической выносливости мышечного аппарата тела. Освоение подготовительного положения и позиций рук. Изучается первооснова движений классического экзерсиса у станка.

Движения исполняются лицом к палке, держась за нее двумя руками. Первоначально движения исполняются в сторону, затем вперед и назад.

Упражнения на середине зала

Постановка корпуса, ног, освоение правильной формы и движения рук, развитие устойчивости, координации при исполнении отдельных движений и элементарной координации соединения движений.

Изучаются позиции ног, рук, повороты и наклоны головы (сначала без полной выворотности ног).

Базовый уровень 2 год обучения.

В процессе обучения основное внимание уделяется постановке корпуса, ног, рук и головы в соответствии с требованиями школы классического танца. Осуществляется работа, направленная на развитие физических данных: выворотности ног, гибкости, устойчивости корпуса, танцевального шага, прыжка. Задачей первых четырех лет обучения является также развитие элементарной координации (на основе простейших движений) и музыкальности, умения согласовывать движения с музыкальными ритмами и темпами. Движения исполняются в «чистом виде» или в наипростейших комбинациях.

Экзерсис у станка

Правильная постановка спины, тазобедренного пояса и стопы. Развитие выворотности и натянутости ног, гибкости корпуса, общей физической выносливости мышечного аппарата тела. Освоение подготовительного положения и позиций рук.

Изучается первооснова движений классического экзерсиса у станка.

Движения исполняются лицом к палке, держась за нее двумя руками. Первоначально движения исполняются в сторону, затем вперед и назад.

Упражнения на середине зала

Постановка корпуса, ног, освоение правильной формы и движения рук, развитие устойчивости, координации при исполнении отдельных движений и элементарной координации соединения движений.

Изучаются позиции ног, рук, повороты и наклоны головы (сначала без полной выворотности ног).

Прыжки (allegro)

Усвоение основ прыжка (пружинистый характер приседания перед прыжком, толчок от пола всей стопой, натянутость ног в воздухе, мягкое приземление, спокойствие корпуса и рук). В этом семестре не требуется большая высота прыжка, главное — соблюдение основных технических правил прыжка.

Изучаются простейшие прыжки с двух ног на две. Сначала прыжки изучаются, держась двумя руками за палку, по мере усвоения — на середине зала. Допускается изучение прыжков сразу на середине зала.

Базовый уровень 3 год обучения

Продолжается освоение основных элементов классического танца. Работа над правильной формой движений сочетается с укреплением мышц ног, особенно стопы, выработкой устойчивости, совершенствованием координации, развитием музыкальности и танцевальности. Продолжается изучение движений лицом к станку, по мере усвоения (устанавливается педагогом) боком к станку, держась одной рукой.

Для развития общей выносливости и укрепления суставно-связочного и мышечного аппарата увеличивается количество движений, входящих в одну комбинацию.

Выработке устойчивости способствуют: развитие выворотности, правильное распределение тяжести корпуса на стопы (или одну стопу), хорошо тренированный подтянутый корпус, правильное положение рук в позициях.

Музыкальное сопровождение становится более разнообразным по ритмическому рисунку. От медленных темпов осуществляется постепенный переход к более быстрым. Несколько ускоряется общий темп урока.

Экзерсис у станка Совершенствуется форма и техника исполнения ранее пройденных движений в увеличенных количествах и несколько ускоренных темпах. Проученные в 1 классе упражнения выполняются одной рукой за станок; вновь изучаемый материал – лицом к станку. Так grand plie исполняют на 2 такта 4/4, battement tendu и battement tendu jete 1 такт на 2/4, battement tendu pour le pied — на 4/4, rond de jamb par terre — на 4/4, grand battement jete — на 4/4.

Упражнения на середине зала

Развитие устойчивости. Изучение II port de bras. Осваиваются позы классического танца (без подъема ноги на 90°), учебно-танцевальные элементы.

Прыжки (allegro)

Развитие силы мышц, высота прыжка, приседания более короткие и упругие. Небольшие комбинации.

Базовый уровень 4 год обучения

Продолжается освоение основных элементов фундамента классического танца. Наряду с совершенствованием движений, пройденных в предыдущие два года, изучаются их более сложные формы и осваиваются новые программные движения.

Особое внимание уделяется выработке устойчивости при исполнении движений на полупальцах. По-прежнему обращается большое внимание на развитие мышц стопы. Вводится releve на одной ноге лицом к палке.

Слитное исполнение движений, без фиксации (как это было в предыдущие два семестра) промежуточных положений. Продолжается работа по танцевальной окраске движений, вводятся небольшие наклоны и легкие перегибы корпуса. Наибольшее внимание уделяется грамотности, методической точности исполнения.

Экзерсис у станка

Совершенствование ранее пройденных движений. Дальнейшее развитие выворотности, натянутости ног, устойчивости. В целях развития координации в комбинации вводится постепенное поднятие и опускание рук в сочетании с движениями ног. Battement tendu, battement tendu jete исполняются на 1/4, rond de jambe par terre на 2/4 музыкального p-ра. Releve lent на 60о и battement developpe исполняются на 2 такта по 4/4 или 4 такта по 3/4

Для развития выносливости удлиняются комбинации. Ускоряется темп исполнения движений.

Упражнения на середине зала

За счет увеличения продолжительности урока и ускорения темпа в экзерсисе у станка увеличивается время для работы на середине зала. Продолжается изучение движений, исполняемых в малых и больших позах. Развитие координации при переходе из позы в позу, выразительности поз, движений, музыкальности исполнения.

Упражнения из экзерсиса у станка изучаются на середине зала в сочетании с port de bras,

Прыжки (allegro)

Продолжается изучение прыжков трамплинного характера, требующих быстрой отдачи от пола, короткого, упругого demi plie. Они исполняются на 1/8 долю музыкального такта. В этом семестре прыжки трамплинного характера исполняются не только с двух ног на две, но и на одной ноге (другая в это время находится на sou de pied впереди или сзади) лицом к станку. Увеличивается количество прыжков, входящих в одну комбинацию, для выработки силы ног, выносливости.

Базовый уровень 5 год обучения.

Продолжается работа, направленная на дальнейшее развитие силы ног, устойчивости на полупальцах, общую физическую выносливость. В этих целях увеличивается количество движений, входящих в одну комбинацию, ускоряется по сравнению с предыдущим годом темп урока, больше времени уделяется той части урока, в которой делают прыжки. Одновременно развивается согласованность в работе всех частей двигательного аппарата тела; мягкость, лигированность

исполнения движений в комбинированных заданиях; умение воспроизводить в комбинированном задании не только темпоритмическую основу музыкального задания, но и тему-мелодию.

Музыкальное оформление урока становится более сложным. Допускается большее использование нотного материала, особенно при музыкальном оформлении адажио, прыжков.

Для развития координации и танцевальности служат комбинированные задания, в которые вводятся движения, исполняемые в ерауlement, различные port de bras, позы классического танца, танцевальные связки. На основе элементарных движений составляются учебно-танцевальные комбинации на выразительность, осмысленное восприятие и передачу характера музыки.

Экзерсис у станка.

Как и в предыдущих годах обучения наряду с повторением ранее пройденных движений осваиваются их более сложные формы и изучаются новые элементы экзерсиса у станка. Многие движения исполняются с полуповоротами на одной ноге, поэтому одной из задач этого семестра является сохранение устойчивости при полуповоротах и поворотах. Наиболее сложные движения экзерсиса у станка исполняются на полупальцах. Начинается изучение туров. Сокращается количество музыкальных долей такта, приходящихся на исполнение одного движения. Все движения экзерсиса у станка по сравнению с III годом обучения исполняются в более быстром темпе.

В целях развития мышц стопы используются releve на полупальцы двух ног и на одну ногу, движения экзерсиса у станка, исполняемые с подъемом на полупальцы, упражнения на пальцах.

Больше движений исполняется в ерауlement и в позах, координируются движения корпуса рук, ног, головы. Для развития танцевальности и укрепления хореографической памяти — разнообразное сочетание движений.

Упражнения на середине зала

В комбинации движений свободнее вводятся вспомогательные и связующие элементы. При этом выделяются основные, главные движения; на промежуточных положениях внимание не акцентируется. Продолжается работа над выразительностью всех элементов комбинаций, нюансировкой движений, слитностью их с музыкой.

Начинается освоение техники туров.

Прыжки (allegro)

Этой части занятия отводится больше времени. Разделение прыжков на большие и маленькие. Начало изучения прыжков с продвижением. Четкие, точные повороты головы.

Базовый уровень 6 год обучения.

Отрабатываются ранее пройденные и новые движения классического танца. Увеличивается силовая нагрузка и координационная сложность заданий. Усиливается динамика исполнения. Сочетание движений становится, по сравнению с прошлым годом обучения, более танцевальным.

Продолжается работа над пластикой тела, выразительностью исполнения, пластической и ритмической согласованностью движений корпуса, рук, ног, головы. Развитие апломба (уверенного, точного исполнения движений, соблюдения равновесия в сложных заданиях), эмоционального восприятия и передачи музыкальных тем.

Экзерсис у станка

Повторение ранее пройденных движений, которые служат первоосновой для ряда новых упражнений. Более сложное, по сравнению с прошлым годом обучения, сочетание движений в одной комбинации.

Увеличивается продолжительность нагрузки на одну ногу. Чаще задаются упражнения, которые требуют не только работы ног, но и рук, корпуса, поворотов и наклонов головы.

Вводятся вращательные движения в различные комбинации экзерсиса у палки.

Изменяется количество музыкальных долей такта, приходящихся на исполнение движений.

Ряд движений усложняется за счет исполнения их в epaulement, позах с plie releve. Изучаются маленькие и большие позы, позы на 90о, attitudes, второй арабеск. Изменяется количество долей музыкального такта, приходящихся на исполнение одного движения, так grand plie исполняют на 1 такт 4/4, battement tendu и battement tendu jete на 1/4, battement tendu pour le pied на 2/4, rond de jambe par terre на 1/4, battement fondu на 2/4, battement frappe на 1/4, battement double frappe на 2/4, battement soutenu на 2/4, rond de jambe en l'air на 1/4, petit battement на 1/4, and battement lete на 1/4.

Экзерсис на середине зала

Экзерсис на середине зала становится короче (за счет соединения нескольких движений в одной комбинации).

Внимание направляется на выработку устойчивости в больших позах на полупальцах; на свободное владение корпусом при смене поз, переходе с одной ноги на другую; на достижение внутреннего единства при исполнении учебной фразы.

Начинается изучение движений en tournant, подготовительных упражнений к турам

Экзерсис выполняется с частичным подъемом на полупальцы.

Прыжки (allegro)

Развитие устойчивости прыжка, хорошей элевации, умения выдерживать пластический и ритмический строй всего комбинированного задания. Начинается изучение больших прыжков в больших позах. Внимание на активную работу рук, способствующих силе толчка. Большие прыжки разучиваются в медленном темпе. По мере усвоения большие прыжки комбинируются с маленькими прыжками. Ускоряется темп при исполнении маленьких прыжков.

Во все годы базового уровня сложности используются **средства акробатики** - кувырки, перекаты, группировки, перевороты, способствующие преодолению земного притяжения, формирующие умение правильно группироваться, сохранять равновесие, координировать все свои действия.

Целесообразно использование хореографических дисциплин: классический танец, современные направления хореографии: джаз, модерн, степ, хип-хоп, латина, народно-сценический танец и т.д., для чего необходимо использовать средства классического, народно-характерного и современного танцев; упражнения для развития физических качеств, укрепления опорно-двигательного аппарата; упражнения, формирующие высокое качество и эстетику исполнения соревновательных программ.

Углублённый уровень сложности 1 год обучения.

Закрепление программных движений предыдущего года обучения и освоение новых, наиболее сложных элементов классического танца. Продолжается работа над пластическими интонациями тела, свободой и естественностью в исполнении движений, умением через пластику передать содержание музыкального материала.

Идет усложнение ряда движений за счет подъема опорной ноги на полупальцы. Сначала часть однородных движений, входящих в комбинацию, исполняется на всей стопе, часть - стоя на полупальцах; к концу года стопа опорной ноги в preparation поднимается на полупальцы и остается на полупальцах во время исполнения всей комбинации или, как в battement fondu, battement soutenu все движения, входящие в комбинацию, исполняются с подъемом на полупальцы.

Экзерсис у станка

Отрабатываются ранее пройденные и новые движения классического танца. Все новые движения проходят в чистом виде, и только по мере усвоения их соединяют с ранее пройденными движениями. Ряд движений 5 года обучения развивают и усложняют. Увеличивается силовая нагрузка и координационная сложность заданий.

Упражнения на середине зала.

В маленькое адажио, исполняемое первым движением на середине зала, включаются простейшие элементы (ранее пройденные).

В большое адажио, исполняемое в конце экзерсиса на середине зала, вводятся сложные движения, изученные ранее, новые движения, впервые изучаемые в этом году, танцевальные элементы с различными видами pas de bourree, preparation

к турам, coupe, поворотами на полупальцах. Часть движений экзерсиса выполняется en tournant. В комбинации движений вводятся вращательные элементы.

Прыжки (allegro)

Прыжковым комбинациям отводится не менее третьей части урока.

Начинается изучение простейших заносок. В конце урока задаются прыжковые комбинации с включением в них танцевальных элементов. Продолжается работа над легкостью и широтой прыжковых движений.

Углублённый уровень сложности 2 год обучения

Тренер-преподаватель чаще пользуется словесным заданием. Это направлено на развитие внимания, хореографической памяти, сообразительности учащегося. Словесное задание сокращает время, необходимое на показ упражнений, способствует более интенсивной двигательной работе учащихся. Новые программные движения должны быть тщательно показаны и методически разъяснены преподавателем.

Экзерсис у станка

Задания становятся компактными, в одну комбинацию входит несколько разнородных движений; темп исполнения быстрый, используются приемы, обеспечивающие исполнение комбинации с разных ног без остановки. Увеличивается количество вращательных движений и тех, которые требуют умения правильно и быстро переносить центр тяжести с одной ноги на другую.

Сокращается количество музыкальных долей такта, приходящихся на исполнение движений.

Ряд движений выполняется на полупальцах: battement fondu, battement double fondu, battement frappe, battement double frappe, rond de jambe en l'air, petit battement. Battement releve lent на 90о и battement developpe на 90о исполняют с частичным подъемом на полупальцы (нога открывается в заданном направлении, затем подъем на полупальцы опорной ноги; опускаясь с полупальцев, удерживают работающую ногу на 90о).

Упражнения на середине зала.

Музыкальное оформление усложняется. Усиливается динамика исполнения за счет небольшого ускорения темпа во всех движениях, кроме *adagio* и *plie*. Ускорение темпа не должно отражаться на исполнении, не должно становиться формальным, механическим. Выбатывая согласованность движений с чередующимися музыкальными длительностями и акцентами, не терять выразительности, эмоциональности исполнения. В *адажо* входят движения, требующие не только преодоления физических трудностей и технических сложностей, но в равной степени и танцевальности, выразительности, мягкости, кантиленности исполнения. Несколько ускоряется темп *адажо*.

Углублённый уровень сложности 3 год обучения

Продолжается работа над основными программными движениями школы классического танца. Параллельно с освоением новых форм и приемов исполнения ранее пройденных упражнений изучаются наиболее сложные движения классического танца. Усложняются комбинированные задания за счет быстрой смены элементов и варьирования музыкально-ритмического рисунка внутри комбинаций. Усложняются координационные задачи.

Экзерсис у станка

Усложняются формы комбинированных заданий с использованием поз классического танца и вращательных движений.

Ряд движений исполняют *en tournant*. Комбинации составляются на основе элементов классического танца, изученных в течение семестра.

Большое внимание уделяется *адажо*, исполняемому и в умеренных, и в ускоренных темпах. Большое *адажо* строится на музыкальную фразу, состоящую из 12—16 тактов при музыкальном размере 4/4, или 48—64 такта при музыкальном размере 3/4.

Усложнение координации соединения движений. Продолжение работы над техническим совершенством движений, методической точностью, танцевальностью, музыкальной выразительностью.

Прыжки (allegro)

Методическое освоение сложных прыжков и в пределах возможностей группы или отдельных учащихся практическое освоение.

Углублённый уровень сложности 4 год обучения.

Продолжается работа над программными движениями школы классического танца. Изучаются сложные движения классического танца. Наряду с освоением новых форм и приемов совершенствуется исполнение ранее пройденных упражнений. Продолжают усложняться комбинированные задания за счет быстрой смены элементов и варьирования

музыкально-ритмического рисунка внутри комбинаций. Продолжается работа над эмоционально-смысловой выразительностью музыкально-хореографических заданий.

Вводится понятие артистической ценности композиции. Определяются главные составляющие артистической ценности:

- *Структура композиции;*
- *Оригинальность и экспрессивность композиции;*
- *Сбавки за артистическую ценность композиции.*

Дается определение многоплановой и разнообразной структуры композиции; количества построений на площадке; различных ракурсов (лицом, спиной, боком, в диагональ) и различных уровней (низкий уровень - на полу, средний уровень, высокий уровень – прыжки и скачки); понятие разнообразия динамики и темпа композиции; двустороннего мышечного контроля при исполнении элементов.

Основой артистической ценности является синхронность и согласованность исполнения гимнастками программы.

Дается определение бонуса за композицию в целом и определяются все возможные сбавки за артистическую ценность композиции. Дать определение стоимости артистической ценности программы.

Определяется (подсчитывается) артистическая ценность композиции текущей соревновательной программы, а так же возможные варианты повышения или понижения артистической ценности композиции.

Экзерсис у станка

Усложняются формы комбинированных заданий с использованием поз классического танца и вращательных движений.

Ряд движений исполняют en tournant. Комбинации составляются на основе элементов классического танца, изученных в течение года.

Большое внимание уделяется адажио, который исполняется в умеренных и в ускоренных темпах. Большое адажио построено на музыкальную фразу, состоящую из 12—16 тактов при музыкальном размере 4/4, или 48—64 такта при музыкальном размере 3/4.

Усложнение координации соединения движений. Продолжение работы над техникой движений, методической точностью, танцевальностью, музыкальной выразительностью.

Прыжки (allegro)

Методическое и практическое освоение сложных прыжков (в пределах возможностей группы или отдельных обучающихся).

Целесообразно использование хореографических дисциплин: классический танец, современные направления

хореографии: джаз, модерн, степ, хип-хоп, латина, народно-сценический танец и т.д. Для этого используются средства классического, народно-характерного и современного танцев; упражнения для развития физических качеств, укрепления опорно-двигательного аппарата; упражнения, формирующие высокое качество и эстетику исполнения соревновательных программ.

На всех годах обучения на углублённом уровне сложности используются средства акробатики, способствующие преодолению земного притяжения, формирующие умение правильно группироваться, сохранять равновесие, координировать все свои действия:

- кувырки,
- перекаты,
- группировки,
- перевороты.

3. Развитие творческого мышления.

Средства, направленные на развитие творческого и логического мышления, тесно связаны с технической и тактической подготовкой; умением сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения; самостоятельно находить решения поставленной задачи; умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия; вариативно исполнять технические элементы в изменяющихся условиях.

Глубину мышления развивает изучение и исполнение стандартных ситуаций, движений, комплексов упражнений.

Широта мышления включает наигранные (освоенные) комбинации, проектирование стандартных ситуаций, возможность держать под контролем большое количество связей между предметами, явлениями; выполнение хорошо изученных технических элементов с дополнительным заданием.

Упражнения, направленные на развитие *критичности мышления*, направлены на воспитание способности обучающего правильно оценивать объективные условия, собственную деятельность, при необходимости уметь отказаться от избранного пути и найти другой способ действия, больше отвечающий условиям деятельности.

Быстрота мышления включает упражнения, способствующие формированию умений мгновенно находить правильные, обоснованные решения и реализовывать их при дефиците времени; дополнительные задания в конце выполнения изученного упражнения; моменты неожиданности, возникновение помехи, моделирование нестандартных ситуаций и выход из них. Быстрота мышления во многом зависит от способности умело анализировать, прогнозировать и обобщать множество данных в условиях спортивного поединка.

Для успешного формирования и развития творческого мышления обучающихся важно учитывать специфику вида спорта, методы усвоения знаний и практического применения.

Средством развития творческого мышления в эстетической гимнастике является составление композиции /программы командных упражнений/, а также её освоение и исполнение. Автор композиции должен быть хорошо знаком с группой, знать возраст и степень подготовленности гимнасток, а спортсменки на занятиях должны твёрдо усвоить отдельные упражнения, из которых составлена комбинация. Для начинающих подбираются мелодичные произведения, простые по структуре и ритму, для опытных - более сложные, разнообразные по характеру и ритму. При выборе музыкального произведения для командного упражнения нужно учитывать особенности выполнения основных элементов.

4.Судейская подготовка.

Судейская подготовка вводится с первого года обучения углублённого уровня сложности. Основные формы и средства судейской подготовки – целевые лекции, беседы, семинары, практические занятия; разработка положения о соревновании, судейство учебных выступлений внутри учебной группы; заполнение протоколов соревнований, оформление заявочных листов, оформление текущих и итоговых таблиц по соревнованиям; изучение различных схем и систем проведения соревнований; ознакомление с функциями судейской коллегии по виду спорта; организация и проведения спортивного мероприятия в организации, в учебной группе, а также волонтерство во время официальных спортивных соревнований.

Судейская практика.

1. Дается понятие исполнения композиции. Эстетическая гимнастика – это натуральные, естественные движения всего тела. Дать характеристику правильного исполнения основных движений эстетической гимнастики и определить возможные ошибки:

- Волна тела вперед
- Волна тела назад
- Волна тела из стороны в сторону
- Взмахи тела со скоростью
- Сжатия
- Равновесия
- Повороты
- Прыжки и скачки.
- Другие требования к исполнению.

2.Вводится понятие судейства, состава судейской коллегии, бригады судей, главного судьи, судьи на линии, определяются обязанности судей и арбитра при подсчете оценок.

3.Определяется (подсчитывается) оценка за исполнение текущей соревновательной программы, а так же возможные варианты повышения или понижения этой оценки.

4.Вводится понятие технической сложности композиции. Определяются технические элементы программы, сочетания движений с другими группами движений или соединение их в серии. Отдельно выделяются такие группы движений как:

Равновесия, прыжки и скачки; серии движения рук; серии шагов, подпрыгиваний и подскоков; акробатические элементы; движения гибкости; движения тела:

- целостная волна
- целостный взмах
- изгиб
- наклон или выпад
- расслабление

5.Вводится понятие А-серии (2 различных движения тела, выполненных подряд слитно) и В-серии(3 различных движения тела, выполненных подряд слитно). Комбинированные серии из различных групп движений.

Примеры комбинированных серий:

- серия движений тела + равновесие;
- равновесие + серия движений тела

- равновесие + прыжок/скачок
- прыжок/скачок + равновесие
- прыжок/скачок + серия движений тела
- серия движений тела + прыжок/скачок

6. Дается определение стоимости обязательных элементов программы и общей стоимости технической сложности программы.

7. Определяется (подсчитывается) техническая сложность текущей соревновательной программы, а так же возможные варианты более или менее сложных связей и комбинаций технических элементов.

МЕТОДЫ ВЫЯВЛЕНИЯ И ОТБОРА ОДАРЁННЫХ ДЕТЕЙ.

Отбор детей в спортивную школу проводится по алгоритму:

1. Оценка состояния здоровья.
2. Выполнение контрольных нормативов.
3. Антропометрические измерения.
4. Выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.

В ходе отбора осуществляется систематическое изучение каждого обучающегося с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства обучающихся.

Медико-биологические методы помогают выявлять морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма обучающегося и состояние его здоровья.

Психологические методы определяют особенности психики, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, также оценивается психологическая совместимость обучающихся при решении задач, поставленных перед командой.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения соревнований спортивная подготовка по эстетической гимнастике осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья спортсменов. Средства, используемые в программе, формируют у обучающихся навыки безопасного поведения и развивают умение идентифицировать факторы риска и опасности. Для этого рекомендуется: проведение различных инструктажей по видам деятельности; обучение правилам и требованиям безопасности нахождения на объектах повышенной опасности; использование инвентаря и оборудования, различных вспомогательных устройств и тренажёров; выполнение заданий и упражнений (дистанция, темп, ритм, вес, расстояние и т.п.); формирование навыков и умений выходить из сложной ситуации, оказывать содействие по нивелированию рисков.

Формы реализации: беседа, рассказ, инструктаж.

Тренер-преподаватель обеспечивает безопасное проведение тренировочного процесса и несёт ответственность за сохранение жизни и здоровья обучающихся.

ВАЖНО! Перед началом каждого занятия в целях безопасности и повышения эффективности тренировочного процесса проводить тщательный осмотр места проведения занятия или соревнований, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надёжности установки и закрепления тренажёров и другого оснащения, а также ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности во время занятий эстетической гимнастикой. Во время проведения занятий необходимо контролировать соблюдение правил и инструкций по технике безопасности и охране труда:

- Не допускать к занятиям обучающихся без спортивной одежды и обуви;
- Поддерживать дисциплину и порядок, следить за тем, чтобы обучающиеся выполняли все указания тренера-преподавателя;
- Не разрешать обучающимся самовольно покидать место проведения занятий;
- Для профилактики травм перед началом занятия обязательно провести разминку;
- При проведении спортивных, подвижных игр и соревнований следить за тем, чтобы не было столкновений и ударов по рукам и ногам;

-При выполнении упражнений поточным методом соблюдать достаточные интервалы между детьми, чтобы не допустить соприкосновения и столкновения;

-При выполнении упражнений на спортивных снарядах, особенно на высоте от пола, на шведской лестнице обязательно страховать обучающихся от падений. Не разрешать детям самостоятельно и бесконтрольно подниматься на высоту.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА.

Особенности воспитательной работы с юными спортсменами.

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряжённая тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием эстетической гимнастикой, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Нравственное воспитание – процесс, направленный на формирование твёрдых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьёй и образовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность, как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива ДЮСШ.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс. Вся деятельность тренера – и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях – это всё есть воспитательная работа. Эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм её реализации в процессе многолетней подготовки гимнасток. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер. Формы, которые действенны в работе с юными гимнастками 6-8 летнего

возраста могут оказаться неэффективными в работе с 12-13 летними подростками и будут просто нелепы по отношению к 15-16-летним юниорам.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера.

Для **воспитания морально-волевых качеств** личности и эмоциональной устойчивости первостепенное значение имеют: личный пример тренера-преподавателя, использование положительного примера, разъяснение, убеждение, побуждение к деятельности, стимулирование положительных действий (поощрение), поручение, предупреждение и осуждение отрицательных действий (обсуждение, взыскание, наказание), формирование общественного поведения, различные приемы психорегуляции и саморегуляции, упражнения в усложненных условиях деятельности и т.д.

Таблица №16

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ.

	Мероприятия	Срок проведения
1	Беседа на тему государственно-патриотического воспитания: «Уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн)» с целью развития различных качеств личности гражданина: отечество, честь, достоинство, уважение и преданность идеалам Отечества и патриотизма.	По учебному плану
2	Беседы с целью приобщения спортсменов к отечественной истории спорта, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта, истории развития эстетической гимнастики с показом записей выступлений Российских команд на чемпионатах, первенствах Европы, Мира.	По учебному плану
3	Работа по подготовке к ответственным межрегиональным, всероссийским соревнованиям с обучающимися с применением различных приемов психорегуляции и саморегуляции.	По календарю
4	Беседы и работа по развитию коммуникативных навыков, умению работать в команде.	По учебному плану
5	Профориентационная встреча с выпускниками ДЮСШ, обучающимися в профессиональных спортивных учебных заведениях	В течение уч.года
6	Профориентационная встреча с врачом врачебно-физкультурного диспансера.	В течение уч.года
7	Психологическая подготовка к Открытому первенству города Вологды по эстетической гимнастике.	По календарю
8	Выступление сборных команд ДЮСШ в соревнованиях «Открытое первенство города	По календарю

	Вологды по эстетической гимнастике». Подведение итогов. Посещение и просмотр соревнований «Открытое первенство города Вологды по эстетической гимнастике» обучающимися, не вошедшими в сборные команды и обсуждение хода соревнований.	
9	Участие обучающихся, не вошедших в сборные команды, в качестве помощников судей в Открытом первенстве города Вологды по эстетической гимнастике.	По календарю
10	Профориентационные занятия по практике и теории судейства соревнований по эстетической гимнастике.	По уч. плану
11	Проведение разминки на тренировочном занятии.	В течение уч.года
12	Самостоятельное составление комплексов упражнений для разминки.	Апрель-май
13	Самостоятельное составление композиции, выполнение её и обсуждение с целью развития исследовательского потенциала	Сентябрь-октябрь С 6 года базового уровня
14	Проведение частей тренировочных занятий обучающимися.	В течение уч.года С 6 года базового уровня
15	Просмотр кинофильмов, выставок, представлений, спектаклей со спортивной тематикой или связанной с педагогикой.	В течение уч.года
16	Индивидуальные консультации тренера-преподавателя с обучающимся с целью профориентирования.	В течение уч.года
17	Участие обучающихся в показательных выступлениях на мероприятиях	В течение уч.года
18	Изучение федерального стандарта спортивной подготовки, правил проведения соревнований по эстетической гимнастике.	По учебному плану В группах углублённого уровня сложности
19	Встречи, беседы, мастер-классы с известными спортсменами, тренерами и иными специалистами в области физической культуры и спорта;	По назначению

5.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Основой управления тренировочным процессом является педагогический контроль. С помощью педагогического контроля можно получить информацию о ходе подготовки спортсменов, о правильности или ошибочности педагогических воздействий на обучающихся.

Педагогический контроль.

Текущий контроль за уровнем обученности и подготовленности обучающихся – это систематический контроль достижений, проводимый тренером преподавателем.

Эффективность управления процессом подготовки спортсмена в эстетической гимнастике во многом обусловлена использованием средств и методов педагогического контроля. Целью педагогического контроля является получение объективной информации о состоянии спортсмена, необходимой для принятия управленческого решения.

Объектами контроля в гимнастике являются:

- контроль тренировочной деятельности;
- контроль соревновательной деятельности;
- контроль уровня подготовленности спортсмена.

В практике достаточно широко применяется **комплексный контроль**, под которым следует понимать контроль, в ходе которого сопоставляются и анализируются значения показателей всех трёх направлений.

Контроль соревновательной деятельности – неотъемлемое условие эффективного управления процессом подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность – интегральная характеристика подготовленности гимнаста, результат функционирования всей системы спортивной подготовки гимнастики. Спортивный результат даёт необходимую информацию для уточнения задач подготовки на её определённых этапах, выбора состава средств и методов тренировочного воздействия. Однако спортивный результат – сложное многокомпонентное явление, поэтому контроль, построенный только на анализе динамики результатов соревнований, позволяет получить лишь обобщённое представление об эффективности процесса подготовки.

Контроль соревновательной деятельности гимнастики осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за технико-тактическими действиями в условиях соревнований;
- контроль за параметрами соревновательных нагрузок (объём, интенсивность, характер распределения в циклах подготовки). В основе контроля за соревновательной деятельностью лежит деление всего упражнения на составные части с последующей регистрацией наиболее информативных параметров соревновательной деятельности на этих отрезках.

Контроль тренировочной деятельности. Основная составляющая педагогического контроля тренировочной деятельности – контроль параметров тренировочных нагрузок, состав тренировочных средств и методов подготовки. Параметры нагрузок должны соответствовать основным разделам тренировочного процесса: физической, технической, тактической и психологической подготовке. Поскольку на каждом структурном уровне спортивной

подготовки тренировочные воздействия направлены на достижение специфических целей, решение специфических задач, то и контроль тренировочных воздействий должен быть неразрывно связан с этими структурными уровнями.

Контроль психологической подготовленности гимнасток проводится на основании данных об основных свойствах личности. Только длительный комплексный подход к изучению личности гимнастки может привести тренера к объективной характеристике уровня его психологической подготовленности.

Наиболее значимыми свойствами личности для достижения высоких результатов в эстетической гимнастике являются:

- уровень мотивации достижений;
- склонность к соперничеству (соревновательность);
- темперамент;
- волевой контроль;
- способность к переносимости стресса.

Освоение программы сопровождается текущим контролем, промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся.

Текущий контроль предполагает оценку состояния подготовленности, которая проявляется в результате воздействия нагрузок определённой направленности в серии тренировочных занятий или соревнований.

Оперативный контроль позволяет получить информацию о реакции организма на конкретную нагрузку в ходе тренировочного занятия или соревнования.

Промежуточная аттестация - это неотъемлемая часть образовательного процесса. Она позволяет оценить результативность совместной деятельности обучающегося и тренера-преподавателя, а также устанавливает уровень достижения прогнозируемых результатов освоения программы. *Промежуточная аттестация проводится 1 раз в год (в конце ноября- декабря).* Промежуточную аттестацию проводит тренер-преподаватель. Результаты фиксируются в протоколах. Последствия получения низкого результата текущего контроля могут включать в себя проведение дополнительной работы с обучающимися.

Промежуточная аттестация включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков по всем базовым предметным областям, входящим в учебный план.

Цель промежуточной аттестации – определение уровня обученности гимнасток на определённом этапе реализации программы для анализа полноты реализации программы и внесения корректив в содержание и методику образовательной деятельности.

Промежуточная аттестация строится на принципах:

-научности;

- учёта индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся;
- необходимости, обязательности и открытости проведения;
- свободы выбора тренером форм проведения и оценки результатов;
- обоснованности критериев оценки результатов,
- открытости результатов для тренеров-преподавателей в сочетании с их закрытостью для обучающихся.

Содержание промежуточной аттестации определяется тренером-преподавателем на основании содержания программы. Материалы, не входящие в содержание программного материала, не могут быть использованы в промежуточной аттестации.

Формой промежуточной и итоговой аттестаций является собеседование (или тестирование) - по предметной области «теория и методика физической культуры и спорта» и тестирование (сдача контрольных нормативов) - по ОФП, СФП и технической подготовке.

При пропуске обучающимся по уважительной причине половины учебного времени, отводимого на изучение программы, обучающийся имеет право на перенос срока проведения промежуточной аттестации.

Новый срок определяется с учётом учебного плана на основании заявления обучающегося или его родителей.

Тренер-преподаватель в рамках работы с родителями обязан прокомментировать результаты текущего контроля обучающихся в устной форме. Также родители имеют право на получение информации об итогах промежуточной аттестации в письменной форме в виде выписки из протокола при обращении к тренеру-преподавателю.

Итоговая аттестация показывает уровень достижения прогнозируемых результатов и проводится в конце последнего года обучения на базовом уровне и на последнем году углублённого уровня.

Обучающиеся, входящие в состав сборных команд разных уровней могут пройти аттестацию досрочно, но не ранее, чем за 2 месяца до окончания учебного года.

Победители и призёры региональных и всероссийских соревнований **по решению тренерского совета** могут быть освобождены от итоговой аттестации, а уровень обученности может быть учтён и зафиксирован по результатам соревновательной деятельности с приложением копий протоколов соревнований, подтверждающих спортивный результат.

Обучающимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию выдаётся (удостоверение) свидетельство о дополнительном образовании (предпрофессиональной подготовке) по образцу, установленному ДЮСШ.

Для тестирования гимнасток по уровням и годам обучения используются контрольно-тестовые упражнения по обязательным и вариативным предметным областям из федеральных стандартов спортивной подготовки по эстетической гимнастике.

Таблица №17

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы базового уровня сложности 1 года обучения.**

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>
Гибкость	И.П. – сед ноги вместе. Наклон вперед, кисти рук на линии стоп, колени прямые (фиксация не менее 5 с)
	Упражнение «рыбка»: И.П. – лежа на животе; прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (расстояние между лбом и стопами не более 10 см)
Силовые способности	Подъем туловища из положения лежа в положение сидя, руки вдоль тела (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см за 20 с (не менее 10 раз)
Координационные способности	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее в течение 3 с)

Таблица №18

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы базового уровня сложности 2 года обучения**

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>
Гибкость	И.П.– сед ноги вместе. Наклон вперед, кисти рук на линии стоп, колени прямые (фиксация не менее 10 с)
	Упражнение «рыбка»: И.П. – лежа на животе; прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (расстояние между лбом и стопами не более 5 см)

Силовые способности	Подъем туловища из положения лежа в положение сидя, руки вдоль тела (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см за 20 с (не менее 20 раз)
Координационные способности	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее в течение 5 с)

Таблица №19

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы базового уровня сложности 3 года обучения**

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>
Гибкость	И.П.– сед ноги вместе. Наклон вперед, кисти рук на линии стоп, колени прямые (фиксация не менее 15 с)
	Упражнение «рыбка»: И.П. – лежа на животе; прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (нет расстояния между лбом и стопами)
Силовые способности	Подъем туловища из положения лежа в положение сидя, руки вдоль тела (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см за 20 с (не менее 30 раз)
Координационные способности	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее в течение 10 секунд)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы базового уровня сложности 4 года обучения.**

Физическое качество	Норматив
Гибкость	Продольный шпагат на полу, выполняется с обеих ног (полное касание пола бедрами)
	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами)
	Упражнение «мост» на коленях: И.П. – стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола (фиксация не менее 3 с)
	Упражнение «мост»: руки и ноги на ширине плеч, расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см (фиксация не менее 5 с)
Силовые способности	Упражнение «складка»: из положения лежа на спине подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (не менее 6 раз)
	Подъем туловища до вертикали из положения лежа на животе, руки за головой (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжки с вращением скакалки вперед за 10 с (не менее 15 раз)
Координационные способности	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее 3 с)

Таблица №21

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы базового уровня сложности 5 года обучения.**

Качество	Норматив
Гибкость	Продольный шпагат на полу, выполняется с обеих ног (полное касание пола бедрами)
	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами)

	Упражнение «мост» на коленях: И.П. – стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола (фиксация не менее 5 с)
	Упражнение «мост»: руки и ноги на ширине плеч, расстояние от пальцев рук до пяток не более 20 см (фиксация не менее 8 с)
Силовые способности	Упражнение «складка»: из положения лежа на спине подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (не менее 8 раз)
	Подъем туловища до вертикали из положения лежа на животе, руки за головой (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжки с вращением скакалки вперед за 10 с (не менее 20 раз)
Координационные способности	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее 5 с)

Таблица №22

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базового уровня сложности 6 года обучения.

<i>Качество</i>	<i>Норматив</i>
Гибкость	Продольный шпагат на полу, выполняется с обеих ног (полное касание пола бедрами)
	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами)
	Упражнение «мост» на коленях: И.П. – стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола (фиксация не менее 8 с)
	Упражнение «мост»: руки и ноги на ширине плеч, расстояние от пальцев рук до пяток не более 10 см (фиксация не менее 10 с)
Силовые способности	Упражнение «складка»: из положения лежа на спине подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища до вертикали из положения лежа на животе, руки за головой (не менее 12 раз)

Скоростно-силовые способности	Прыжки с вращением скакалки вперед за 10 с (не менее 25 раз)
Координационные способности	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее 10 с)

Таблица №23

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы углубленного уровня сложности 1 года обучения.

<i>Качество</i>	<i>Норматив</i>
Гибкость	Продольный шпагат с опоры высотой 20 см - одна нога на опоре, другая вытянута вдоль пола. Выполняется с обеих ног (полное касание пола бедрами)
	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами)
	Упражнение «мост» на коленях. И.П. - стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола (фиксация не менее 10 с)
Силовые способности	И.П. - лежа на животе. Подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч, за 10 с (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед за 20 с (не менее 30 раз)
Координационные способности	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята вперед на 90°, руки в стороны. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее 5 с)
	Равновесие «захват» назад с помощью разноименной руки, на всей стопе. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее 3 с)

Таблица №24

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы углубленного уровня сложности 2 года обучения.**

<i>Качество</i>	<i>Норматив</i>
Гибкость	Продольный шпагат с опоры высотой 20 см - одна нога на опоре, другая вытянута вдоль пола. Выполняется с обеих ног (полное касание пола бедрами)
	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами)
	Упражнение «мост» на коленях. И.П. - стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола (фиксация не менее 10 с)
Силовые способности	И.П. - лежа на животе. Подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч, за 10 с (не менее 12 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед за 20 с (не менее 35 раз)
Координационные способности	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята вперед на 90°, руки в стороны. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее 10 с)
	Равновесие «захват» назад с помощью разноименной руки, на всей стопе. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее 5 с)

Таблица №25

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на углублённом уровне сложности 3 и 4 года обучения.**

<i>Качество</i>	<i>Норматив</i>
Гибкость	Продольный шпагат с опоры высотой 40 см - одна нога на опоре, другая вытянута вдоль пола. Выполняется с обеих ног (полное касание пола бедрами)

	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (выполнить без отклонений от прямой линии)
	Упражнение «мост» на коленях. И.П. - стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками ног (фиксация не менее 3 с)
Силовые способности	И.П. - лежа на спине. Ноги вверх, сед углом, ноги в поперечный шпагат, спина вертикально, за 15 с (не менее 12 раз)
	И.П. - лежа на животе. Подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч, за 15 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед, за 30 с (не менее 40 раз)
Координационные способности	Равновесие на всей стопе без помощи рук, свободная нога поднята вперед, стопа выше головы. Выполнить с обеих ног (фиксация не менее 3 с)
	Равновесие на всей стопе без помощи рук, свободная нога поднята в сторону, стопа выше головы. Выполнить с обеих ног (фиксация не менее 3 с)
	Равновесие на всей стопе с наклоном корпуса вперед, свободная нога поднята назад не менее 135°. Выполнить с обеих ног (фиксация не менее 3 с)
Вестибулярная устойчивость	Три кувырка вперед с последующим выходом в вертикальное равновесие на всей стопе, свободная нога поднята назад на 90°, руки в стороны. Выполнить с обеих ног (фиксация равновесия не менее 3 с)

Нормативы. Методика проведения контрольных испытаний по общей и специальной физической и технической подготовке.

Для получения достоверной информации об уровне специальной физической подготовленности гимнасток при проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Обязательна стандартная разминка (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения).
2. Контрольные упражнения должны быть доступны для всех гимнасток.

3. Контрольные упражнения должны быть простыми, быстро измеряемыми, наглядными и легко воспроизводиться любым лицом, в том числе и самой гимнасткой.

4. Прежде, чем приступить к проведению испытаний, контрольные упражнения должны быть разучены на занятиях. Обучающиеся должны освоить тесты настолько хорошо, чтобы внимание было направлено на достижение результата. Создать соревновательную обстановку.

5. Контрольные испытания надо проводить в одинаковых условиях (время, обстановка) для всех гимнасток.

6. Интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее после первой попытки.

7. Обязателен контроль здоровья при проведении тестирования, т.к. болезнь или травма помешают показать истинные возможности.

8. В связи с тем, что одни упражнения могут отрицательно повлиять на качество исполнения других, целесообразно в эстетической гимнастике придерживаться следующего порядка проведения контрольных испытаний:

1 - гибкость;

2 - оценка скоростно - силовых качеств;

3 - координация;

4 - функция равновесия и вестибулярная устойчивость;

5 - сила;

6 - выносливость.

Если гимнасток много и тестирование по ОФП и СФП проводятся методом круговой тренировки, чтобы сохранить равенство условий, надо разработать малые круги прохождения тестов в рамках одного или схожих физических качеств.

Педагогический и врачебный контроль – необходимое условие управления процессом подготовки гимнастов.

Врачебный контроль.

Врачебный контроль – обязательное условие для спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой. Важным в учебном-тренировочном процессе является соблюдение режимов труда и отдыха, диспансеризация обучающихся и выполнение рекомендаций спортивного врача, использование средств контроля и самоконтроля.

Задачи врачебного контроля:

-определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния лиц с целью допуска к систематическим занятиям эстетической гимнастикой;

-систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии спортсменов, занимающихся эстетической гимнастикой, состоянии их здоровья и функциональными изменениями, происходящими под влиянием физических упражнений для обеспечения их оздоровительного значения;

-выявление, лечение, и профилактика предпатологических изменений, возникающих при нерациональном использовании физических упражнений.

Врачебный контроль за обучающимися ДЮСШ базового уровня подготовки проходит у врачей-педиатров поликлиник по месту жительства, а врачебный контроль за обучающимися углублённого уровня сложности подготовки осуществляется во врачебно-физкультурном диспансере в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физкультурой и спортом. Состояние здоровья оценивается врачами-специалистами на основе результатов углублённого медицинского обследования. Перед участием в соревнованиях все обучающиеся проходят медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере независимо от уровня подготовки. Состояние здоровья и избирательного функционального состояния рассматривается как взаимосвязанные, взаимообусловленные процессы. Оценка состояния здоровья гимнастки производится с обязательным использованием тестирующих нагрузок.

При оценке состояния здоровья спортсменов выделяют:

-здоровых спортсменов;

-практически здоровых (с отклонениями в состоянии здоровья или с компенсированными хроническими заболеваниями вне фазы обострения, которые не ограничивают выполнение тренировочной работы);

- спортсменов с заболеваниями, требующими лечения и ограничивающими тренировочный процесс; спортсменов с заболеваниями, требующими стационарного лечения с обязательным отстранением на разные сроки от тренировочной и соревновательной деятельности.

Перечень (возможных) тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по уровням подготовки (дней)		Оптимальное число участников сбора
		Углублённый уровень	Базовый уровень	
Специальные тренировочные сборы				
1.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	-	Участники соревнований
2.	Тренировочные сборы в каникулярный период	От 10 до 21 дня подряд		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих подготовку на определенном уровне

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА И ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ.

1. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.Н., Кирьянов Ю.А., Лисицкая Т.С., Сучилин Н.Г. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике. М.: Госкомспорт СССР, 1989;
2. Анищенко В.С. Физическая культура. Методико-практические занятия студентов: Учебное пособие. М.: Издательство РУДН, 1999;
3. Вербова З.Д. Искусство произвольных упражнений. М.: ФиС, 1967;
4. Звездочкин В.А. Классический танец: Учебное пособие для студ. высших и средних учеб. заведений искусств и культуры. Ростов н/Д: Феникс, 2003.-416 с.

5. Крючек Е.С., Кудашов Л.Т., Сомкин А.А. и др. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе. СПбГАФК им. Лесгафта, 1987;
6. Карпенко Л.А. Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой. Л.: ГДОИФК, 1989;
7. Карпенко Л.А., Винер И.А. Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой.: Учебное пособие. М., 2007;
8. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. М.: Музыка, 1972, 1973;
9. Конеева Е. В., Морозова Л. П., Ночевнова П. В. Эстетическая гимнастика. История, техника, правила соревнований. Издательство «Прометей», 2013.-127 с
10. Лесникова Г.Н., Лепке З.А. Комплексная учебная программа по дисциплине «физическая культура». Ростов-на-Дону: Издательство СКАГС, 2006. 3/с.
11. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика. М.: Физкультура и спорт, 1987.- 160с.
12. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. М.: Физкультура и спорт, 1984.- 176 с.
13. Морозова Л.П., Писаренко Е.Г., Шишкова Н.Г. Формирование интереса сознательного отношения и потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом у студентов. Калининград: Издательство КГУ, 2002;
14. Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Методика проведения занятий по эстетической гимнастике: Учебно-методическое пособие. М., 2006;
15. Международные правила соревнований по эстетической гимнастике. ВФЭГ 2006;
16. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., ФиС, 1991;
17. Назаренко Л.Д. Эстетика физических упражнений. М.: Теория и практика физической культуры, 2004. - 249 с.
18. Плешкань А.В., Бастиан В.М. Планирование тренировочных нагрузок юных гимнасток высокой квалификации в соревновательном периоде. Краснодар Кр.ГИФК, 1988;
19. Плеханова М.Э. Эстетические аспекты спортивно-технического мастерства в сложно координационных видах спорта (художественной, спортивной, эстетической, аэробической гимнастике) (теоретические и методические аспекты), М.:Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. 2006;
20. Плеханова М.Э., Ночевнова П.В. Оценка исполнительского мастерства спортсменок по соматическим, факторным и биохимическим показателям в эстетической гимнастике. Материалы международной практической конференции. Шуя, 2005;
21. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийских видах спорта. Киев: Олимпийская литература. 1999;

22. Плешкань А.В., Говорова М.А. Организация и методика проведения централизованной подготовки гимнасток в групповых упражнениях. Учебное пособие. М.: 1999;
23. Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена. М.: 1984, ФиС;
24. Фрэнс П., Пиаже Ж. Экспериментальная психология. М.: Прогресс, 1975, вып. 5.
25. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29 апреля 1999. №80-ФЗ. М.: Собрание законодательства, 1999. №18. ст. 20206;
26. Приказ Министерства спорта РФ № 730 от 12 сентября 2013 года об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.
27. Фрэнс П., Пиаже Ж. Экспериментальная психология. М.: Прогресс, 1975, вып. 5.
28. <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-metodika-zanyatij-esteticheskoy-gimnastikoy-s-devochkami-6-9-let> - Автореферат диссертации по теме "Методика занятий эстетической гимнастикой с девочками 6-9 лет" Исаева А.И.
29. Библиотека авторефератов и диссертаций по педагогике <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-metodika-zanyatij-esteticheskoy-gimnastikoy-s-devochkami-6-9-let#ixzz5zNrfOE8d>
30. <http://window.edu.ru/resource/478/72478/files/rogova.pdf> - Гимнастика и методика преподавания Учебно-методический комплекс Для студентов, обучающихся по специальности 050720 «Физическая культура» Горно-Алтайск 2009
31. <http://www.vfeg.ru/ru/page.php?n=1> Всероссийская федерация эстетической гимнастики
32. <http://www.youtube.com/watch?v=dZm0SlBg8M0&index=3&list=PLpUm4d6mx2NI5SasedML6dZRDAOLPsZ> - Участие российских команд в Чемпионате мира по эстетической гимнастике 2015 г.

Приложение к программе
Расписание учебных занятий на 2020 учебный год

День недели	Группа	Наименование предметной области	Время проведения начало/окончание	Место проведения	Педагогический работник
понедельник					Нежелская Т.Р.
вторник					
среда					
четверг					
пятница					
суббота					
воскресенье					

