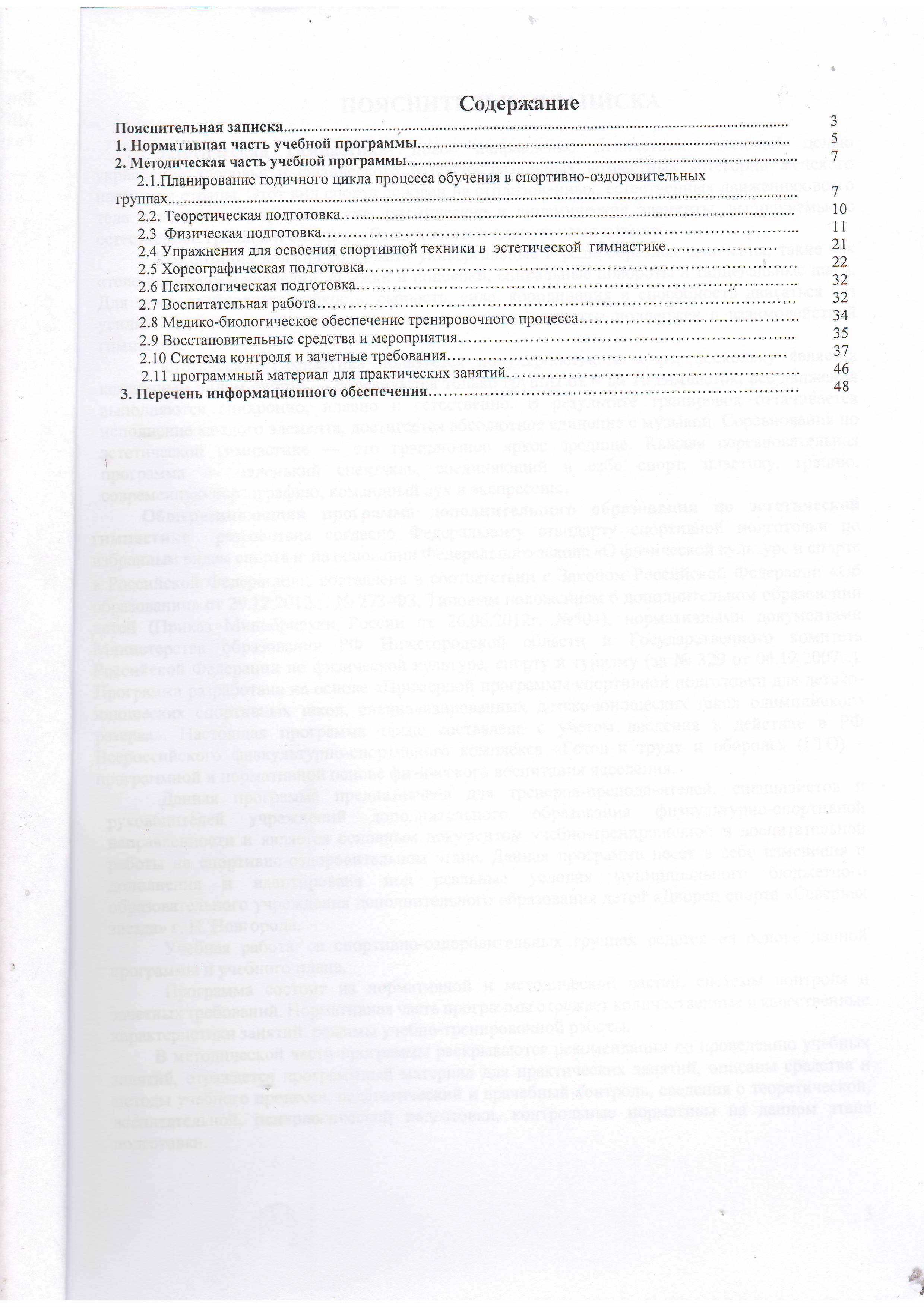


****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Эстетическая гимнастика**- новое направление гимнастики, имеющей целью укрепление здоровья и физического развития различных возрастных категорий женского населения страны. Этот вид спорта основан на стилизованных, естественных движениях всего тела и включает гармонические, ритмические и динамические элементы, выполняемые с естественной грацией и силой и объединенные в единую композицию.

Композиция должна содержать универсальные и разнообразные движения, такие как «тело волнами» и «качели», прыжки и подскоки, спиральные повороты и танцевальные шаги. Для этого необходимы гибкость, скорость, сила, [координация](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BE%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9) и способность двигаться без усилий. Допускаются и приветствуются различные варианты поддержек и взаимодействий гимнасток.

Эстетическая гимнастика пользуется популярностью в мире, поскольку является командным видом спорта — соревнуются только группы от 6 до 10 гимнасток, все движения выполняются синхронно, плавно и естественно. В результате тренировок оттачивается исполнение каждого элемента, достигается абсолютное единение с музыкой. Соревнования по эстетической гимнастике — это грандиозное яркое зрелище. Каждая соревновательная программа — маленький спектакль, соединяющий в себе спорт, пластику, грацию, современную хореографию, командный дух и экспрессию.

**Общеразвивающая программа дополнительного образования по эстетической гимнастике**  разработана согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по избранным видам спорта и на основании Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; составлена в соответствии с Законом Российской Феде­рации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Типовым положением о дополнительном образовании детей (Приказ Минобрнауки России от 26.06.2012г. №504), нормативными документами Министерства образования РФ Нижегородской области и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и ту­ризму (за № 329 от 04.12.2007г.). Программа разработана на основе «Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва». Настоящая программа также составлена с учетом введения в действие в РФ Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программной и нормативной основе физического воспитания населения.

Данная программа предназначена для тренеров-преподавателей, специалистов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы на спортивно-оздоровительном этапе. Данная программа несет в себе изменения и дополнения и адаптирована под реальные условия муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Дворец спорта «Северная звезда» г. Н. Новгорода.

Учебная работа в спортивно-оздоровительных группах ведется на основе данной программы и учебного плана.

Программа состоит из нормативной и методической частей, системы контроля и зачетных требований. Нормативная часть программы отражает количественные и качественные характеристики занятий, режимы учебно-тренировочной работы.

В методической части программы раскрываются рекомендации по проведению учебных занятий, отражается программный материал для практических занятий, описаны средства и методы учебного процесса, педагогический и врачебный контроль, сведения о теоретической, воспитательной, психологической подготовки, контрольные нормативы на данном этапе подготовки.

**Основные задачи программы***:*

* формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта,
* подготовка к освоению предпрофессионального этапа спортивной подготовки,
* отбор одаренных детей,
* организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни,
* укрепление здоровья и закаливание,
* развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных способностей),
* формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и спортом,
* воспитание морально-этических и волевых качеств.

**1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

Учебная программа - это документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, приведены целесообразные способы организации обучения двигательным действиям. Учебная программа является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организованную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности с качествами, необходимыми учащимся для достижения спортивных результатов.

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления учащихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей

Учебный год начинается 01 сентября.

Зачисление обучающихся производится при наличии письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка и письменного разрешения врача.

Возраст учащихся в спортивно-оздоровительных группах от 6 до 18 лет.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста, спортивной и физической подготовленности.

Порядок зачисления обучающихся в спортивно-оздоровительные группы, перевод из одной группы в другую определяется непосредственно учреждением и оформляется приказом директора.

На спортивно-оздоровительном этапе приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта.

Перевод учащихся на следующий год обучения, этап обучения производится при условии освоения образовательной программы и успешного прохождения итоговой аттестации в форме соревнований, тестирования, сдачи контрольных нормативов.

Учащимся, получившим неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации или непрошедшим промежуточную аттестацию (при отсутствии уважительной причины) эти результаты признаются академической задолженностью. Учреждение, родители (законные представители учащегося обеспечивающие получение образование, обязаны создать условия для ликвидации академической задолженности. Учащиеся имеющие академическую задолженность, в праве пройти промежуточную аттестацию не более двух раз в сроки, установленные Учреждением, в пределах одного года, в пределах образования академической задолженности. В указанный период не включается время болезни учащегося. Учащиеся не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность переводится на следующий год или на следующий этап обучения условно.

Учащиеся не соответствующие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, выполнившие контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовки, программные требования следующего года обучения, этапа обучения, при наличии разрешения врача письменного заявления учащегося или родителей (законных представителей) могут переводиться раньше срока при составлении индивидуального плана подготовки, по программе ускоренного обучения и решения Педагогического совета Учреждения.

Учащиеся распределяются в учебные группы по возрасту. Для каждой группы устанавливается наполняемость и ре­жим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Для более эффективной подготовки фигуристов, учебно-тренировоч­ный процесс в МБУ ДО «ДС «Северная Звезда» строится по следующим направлениям:

* повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к фигурному катанию;
* усиление работы по овладению техникой упражнений и со­вершенствованию навыков выполнения сложно координационных элементов;
* повышение роли и объема специальной физической подготовки как важней­шего условия реализации индивидуального технического потенциа­ла фигуристов;
* осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической и физической подготовки, с целью решения основных задач по видам подготовки;
* повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся и качества работы как отдельных тренеров, так и учреждения в целом; основу этой оценки составляют прежде всего количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях.

Выполнение задач, поставленных перед отделением эстетическойгимнастики МБУ ДО «ДС «Северная Звезда», предусматривает:

* систематическое проведение практических и теоретических занятий;
* обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов;
* регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных выступлений;
* осуществление восстановительно-про­филактических мероприятий;
* просмотр учебных фильмов, видеоза­писей, кинокольцовок, кинограмм, соревнований гимнасток высокого класса;

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовкам**

**Таблица 1**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обуче­ния** | **Мини­мальный возраст для зачисления** | **Минималь­ное число учащихся в группе** | **Максим-ное число учащихся в группе** | **Максим-ное**  **количество учебных часов в неделю** | **Требования по физической, технической и спортивной подготовкам на конец спорт. года** |
| **1** | **6** | **15** | **25** | **6** | **Выполнение контрольно-переводных нормативов, стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся с основами технических навыков в избранном виде спорта** |
| **2** | **6** | **15** | **25** | **6** | **Выполнение контрольно-переводных нормативов, стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся с основами технических навыков в избранном виде спорта, выполнение юношеских разрядов.** |
| **3** | **6** | **15** | **25** | **6** | **Выполнение контрольно-переводных нормативов стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся с основами технических навыков в избранном виде спорта, выполнение юношеских разрядов.** |

**2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

Методическая часть программы содержит учебный материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам обучения. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам обучения, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий и воспитательной работе, требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического контроля.

**2.1. Планирование годичного цикла в спортивно-оздоровительных группах**

Планирование годичного цикла тренировочного процесса связано с констатацией трёх уровней в его структуре:

- уровень микроструктуры, т.е. структура отдельных тренировочных занятий и микроциклов, состоящих из нескольких занятий;

- уровень мезоструктуры, т.е. структура средних циклов тренировки, включающих в себя относительно законченный ряд микроциклов;

- уровень макроструктуры, т.е. структура больших тренировочных циклов типа полугодичных, годичных, многолетних.

Структура тренировочного процесса в целом обусловлена целями подготовки спортсменов на конкретном этапе и условиями их реализации.

Для сложнокоординационных видов спорта на спортивно-оздоровительном этапе основным макроциклом тренировки является годичный цикл, в котором достаточно полно отражаются специфические принципы построения тренировки и частные особенности условий подготовки спортсменов.

Весь процесс подготовки на спортивно-оздоровительном этапе можно разделить на 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на спортивно-оздоровительном этапе. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований.

В *подготовительном периоде* тренировка строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подгото­вительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм учащегося.

Основной задачей *соревновательного периода* является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможна более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Основная задача *переходного периода -* полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пловца к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Для организации тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе рекомендуется следующий вариант построения круглогодичной тренировки:

Каждый год составляет один макроцикл:

*.Подготовительный период*:

* + - этап общефизической подготовки (8-10 недель);
    - этап специальной физической подготовки (20-22 недели);
    - этап технической подготовки (6-7 недель);

*Соревновательный период* (12-14 недель).

*Переходный период:* планируется после окончания основных соревнований.

Продолжительность каждого этапа зависит от уровня подготовленности спортсменов и календаря соревнований.

**Таблица 2**

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки**

**на спортивно-оздоровительном этапе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Спортивно-оздоровительный этап** | | |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** |
| Общая физическая подготовка (%) | 65 | 60 | 55-60 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 20 | 23 | 20-25 |
| Техническая подготовка (%) | 11 | 12 | 15-17 |
| Теоретическая, психологическая подготовка (%) | 2 | 2 | 1 |
| Контрольные испытания (%) | 1 | 1 | 1 |
| Участие в соревнованиях (%) | - | 0,5 | 1 |
| Медицинское обследование (%) | 1 | 1 | 1 |

**Таблица 3**

**Примерный учебный план – график распределения часов для СОГ по годам обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы подготовки** | **Количество часов по годам обучения** | | |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** |
| **В неделю 6ч** | **В неделю 6ч** | **В неделю 6ч** |
| **1** | **Практическая** | ***234*** | ***230*** | ***220*** |
| Общая физическая подготовка | 178 | 166 | 150 |
| Специальная физическая подготовка | 56 | 64 | 70 |
| **2** | **Техническая** | ***28*** | ***30*** | ***40*** |
| **3** | **Психологическая** | ***2*** | ***2*** | ***2*** |
| **4** | **Теоретическая** | ***4*** | ***4*** | ***2*** |
| **5** | **Контрольно-переводные нормативы** | ***4*** | ***4*** | ***4*** |
| **6** | **Соревновательная** | ***-*** | ***2*** | ***4*** |
| **7** | **Медицинское обследование** | ***4*** | ***4*** | ***4*** |
|  | **Итого (46 недель)** | ***276*** | ***276*** | ***276*** |
|  | **Самостоятельная работа по плану** | ***36*** | ***36*** | ***36*** |
|  | **Всего (52 недели)** | **312** | **312** | **312** |

**Таблица 4**

**Примерный план тренировочного процесса спортивно-оздоровительной группы по этапам подготовки на 1-ом году обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ** | Уч. часы | СЕНТЯБРЬ | ОКТЯБРЬ | НОЯБРЬ | ДЕКАБРЬ | ЯНВАРЬ | ФЕВРАЛЬ | МАРТ | АПРЕЛЬ | МАЙ | ИЮНЬ | ИЮЛЬ | АВГУСТ |
| **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **4** | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **234** | 19 | 22 | 22 | 20 | 20 | 22 | 21 | 20 | 18 | 17 | 16 | 17 |
| **Общая физическая подготовка** | **178** | 14 | 17 | 17 | 15 | 15 | 16 | 15 | 15 | 15 | 14 | 13 | 13 |
| **Специальная физическая подготовка** | **56** | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **28** | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **2** | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| **КОНТРОЛЬНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ** | **4** |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| **СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА** | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ** | **4** | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПЛАНУ** | **36** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 18 | 18 |
| КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ (52 НЕДЕЛИ) | **312** | 25 | 25 | 25 | 25 | 26 | 25 | 23 | 23 | 23 | 19 | 36 | 37 |

**Таблица 5**

**Примерный план тренировочного процесса спортивно-оздоровительной группы по этапам подготовки на 2-ом году обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ** | Уч. часы | СЕНТЯБРЬ | ОКТЯБРЬ | НОЯБРЬ | ДЕКАБРЬ | ЯНВАРЬ | ФЕВРАЛЬ | МАРТ | АПРЕЛЬ | МАЙ | ИЮНЬ | ИЮЛЬ | АВГУСТ |
| **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **4** | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **230** | 18 | 22 | 22 | 19 | 19 | 22 | 21 | 20 | 17 | 17 | 16 | 17 |
| **Общая физическая подготовка** | **166** | 15 | 16 | 16 | 14 | 14 | 14 | 13 | 14 | 13 | 13 | 12 | 12 |
| **Специальная физическая подготовка** | **64** | 3 | 6 | 6 | 5 | 5 | 8 | 8 | 6 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **30** | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 |
| **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **2** | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| **КОНТРОЛЬНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ** | **4** |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| **СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА** | **2** |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| **МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ** | **4** | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПЛАНУ** | **36** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 18 | 18 |
| КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ (52 НЕДЕЛИ) | **312** | 24 | 25 | 25 | 26 | 25 | 25 | 23 | 23 | 24 | 19 | 36 | 37 |

**Таблица 6**

**Примерный план тренировочного процесса спортивно-оздоровительной группы по этапам подготовки на 3-ом году обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ** | Уч. часы | СЕНТЯБРЬ | ОКТЯБРЬ | НОЯБРЬ | ДЕКАБРЬ | ЯНВАРЬ | ФЕВРАЛЬ | МАРТ | АПРЕЛЬ | МАЙ | ИЮНЬ | ИЮЛЬ | АВГУСТ |
| **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **2** | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **220** | 20 | 20 | 20 | 20 | 19 | 18 | 20 | 20 | 19 | 14 | 14 | 16 |
| **Общая физическая подготовка** | **150** | 14 | 14 | 13 | 13 | 14 | 12 | 13 | 12 | 11 | 11 | 11 | 12 |
| **Специальная физическая подготовка** | **70** | 6 | 6 | 7 | 7 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 | 3 | 3 | 4 |
| **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **40** | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 |
| **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **2** | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| **КОНТРОЛЬНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ** | **4** |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| **СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА** | **4** |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| **МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ** | **4** | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПЛАНУ** | **36** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 18 | 18 |
| КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ (52 НЕДЕЛИ) | **312** | 26 | 23 | 24 | 28 | 25 | 21 | 23 | 24 | 27 | 17 | 36 | 38 |

**2.2. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.  
  
 Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или в его процессе в паузах отдыха. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр видеоматериалов передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё. В таблице 7 приведен план теоретической подготовки на весь период обучения с указанием предпочтительных сроков раскрытия содержания тем.

**План теоретической подготовки**

**Таблица 7**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **Краткое содержание темы** |
| 1 | 2 | 3 |
| 1. | Физическая культура и спорт в России. | Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. |
| 2. | История физической культуры и спорта. | История зарождения и развития физической культуры и спорта. История и развитие физической культуры и спорта в России.  История и развитие физической культуры и спорта в СССР. Советские и российские спортсмены на чемпионатах Европы, Мира, олимпийских играх. |
| 3. | Личная и общественная гигиена.  Закаливание организма. | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов в питании спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви.Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности фигурным катанием на коньках. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). |
| 4. | Правила поведения во дворце спорта. | Правила организации занятий и поведения в МБОУ ДОД «ДС «Северная Звезда». Соблюдение правил поведения. |
| 5. | Предупреждение спортивного травматизма. оказание первой помощи. | Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. |
| 6 | Единая всероссийская спортивная классификация. | Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов. |

**2.3 Физическая подготовка**

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

* всестороннее развитие организма обучающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
* укрепление здоровья и повышение работоспособности;
* развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений эстетической гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие обучающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, спортивные и подвижные игры.

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

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это разностороннее физическое воспитание, которое не сводится к развитию специфических способностей, проявляемым в избранном виде спорта, но обусловливает успех спортивной деятельности. ОФП должна строиться согласно закономерностям переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на соревновательные действия в избранном виде спорта.

Общая физическая подготовка способствует повышению функциональных возможностей организма, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Общая физическая подготовка определяет уровень и темпы развития основных двигательных способностей человека. Поэтому задачами общей физической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе являются:

1. Укрепление здоровья, повышение уровня функциональных возможностей организма;
2. Всестороннее развитие физических качеств;
3. Освоение необходимых двигательных умений и навыков.
4. Воспитание трудолюбия, настойчивости, интереса к занятиям физической культурой и спортом
5. Создание базы для специальной физической подготовленности в избранном виде спорта

В настоящее время выделяют 5 основных физических способностей (иногда их называют двигательными или психомоторными):

1. Координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;
2. Гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;
3. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;
4. Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;

5. Выносливость – способность противостоять утомлению

**1. Сила и методика ее развития**

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

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

Взрывная сила проявляется в прыжках и метаниях.

При оценке силы важно различать:

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

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

Виды сопротивлений:

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

а) выполнение упражнений определенное количество раз или;

б) предельное количество - "до отказа";

1. Метод динамических усилий: максимальное количество раз за опреде­ленное время;
2. Метод статических усилий: фиксация какого-то положения опреде­ленное время;
3. Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максималь­ным отягощением.

**2. Быстрота и методика ее развития**

Быстрота - это способность выполнять движения в максимально корот­кий отрезок времени. Выделяют четыре элементарные формы быстроты:

1. Время реакции;
2. Время одиночного движения;
3. Резкость - быстрое начало;
4. Частота (темп) движений.

Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быст­роты.

Средства развития быстроты:

1. Упражнения, требующие быстрой реакции:

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

б) выбора - что сделать?

1. Упражнения, которые необходимо выполнять быстро, т.е. те, что выполняются во время полета предмета: кувырки, повороты, перевороты и др.;
2. Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой: бег, вращение скакалки, обруча, булав, ленты, малые круги, мельницы, спи­рали, змейки, жонглирования.

Правила развития быстроты:

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

Методы развития быстроты:

1. Облегчение условий - выполнение заданий "с горки", реакция на под­вешенный или подаваемый предмет;
2. Выполнение заданий "за лидером";
3. Ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка;
4. Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с 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".

**3. Прыгучесть и методика ее развития**

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

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

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  
ноге с координированной работой рук, туловища и головы;

в) полетной фазы - прыжковых поз

1. Прыжки в глубину;
2. Упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, че­рез препятствие, на ориентир;
3. Упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки со скакалкой.

Методы развития прыгучести:

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

**4. Координация и ловкость. Методика их развития**

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

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

Средства развития координации и ловкости:

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

Методы развития координации и ловкости:

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

**5. Гибкость и методика ее развития**

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

Гибкость зависит от:

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

Средства развития гибкости:

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

Методы развития гибкости:

* повторный;
* помощи партнера;
* применение 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.

В содержании ОФП на спортивно-оздоровительном этапе ведущую роль играют естественные виды действий и их вариации, сопутствующие человеку на протяжении всей жизни. К ним относятся различные виды и формы физической рекреации, ритмическая гимнастика,

В содержании ОФП на спортивно-оздоровительном этапе ведущую роль играют естественные виды действий и их вариации, сопутствующие человеку на протяжении всей жизни. К ним относятся различные виды и формы физической рекреации, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, могут использоваться упражнения на различных тренажерах.

**Средства ОФП**

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дис­танция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Пост­роение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в та­зобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пру­жинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах;прыжки.

**Упражнения** для **шеи и туловища.** Наклоны, вращения, поворо­ты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, по­вороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положе­нии лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различ­ные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с корот­кой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочка­ми с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистан­ции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать парт­нера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражне­ния с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью парт­нера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчет­веро скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными по­ложениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движе­ния рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голо­ве, руках и лопатках.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемеще­ниями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

**Упражнения для развития скоростно-силовых** качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощения­ми. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упраж­нения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спус­ками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортив­ные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и дево­чек). Марш-бросок. Туристические походы.

В эстетическойи эстетической гимнастике ведущую роль в физической подготовке играет развитие таких физических качеств как гибкость, координация и равновесие. Средства и методы развития силы , гибкости и координации представлены в п.2.3.1. данной программы.

Развитее равновесия – одно из значимых направлений общей физической подготовки гимнасток. Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях. 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.

При подготовке гимнасток немаловажную роль играет функциональная подготовка. Функциональная подготовка – это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества.

Речь идет о развитии специальной выносливости, однако важность и трудоемкость работы дают основание для выделения ее в качестве особого вида подготовки.

Средствами функциональной подготовки в гимнастике кроме общепринятых ( бег, кросс, плавание) являются:

* 15-20 минутные комплексы аэробики;
* танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;
* прыжковые серии как без предмета, так и с предметами; особенно ценны прыжки со скакалкой;
* сдвоенные соревновательные комбинации;

Специальная физическая подготовка

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

Основными принципами СФП обучающихся в сложнокоординационных видах спорта являются:

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

Средства СФП

Средствами СФП являются бщеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения избранного вида спорта , а также специальные упражнения:

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

**Специальная физическая подготовка**

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

Организация СФП гимнасток осуществляется в следующих формах:

* комплекс специальных упражнений;
* в виде круговой тренировки;
* в форме соревнований.

Развитие прыгучести – одно из важных направлений специальной физической подготовки гимнасток. Прыгучесть - это способность к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, результатом которой явля­ется преодоление силы земного притяжения и переход в безопорное поло­жение на некоторое время.

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

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  
ноге с координированной работой рук, туловища и головы;

в) полетной фазы - прыжковых поз

1. Прыжки в глубину;
2. Упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, че­рез препятствие, на ориентир;
3. Упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки со скакалкой.

**Методы развития прыгучести:**

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

Особенности содержательно-организационного обеспечения тренировочных занятий

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

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

1. разминка;
2. на гибкость;
3. на быстроту;
4. на прыгучесть;
5. на координацию;
6. на равновесие;
7. на силу;
8. на выносливость.

Осуществляя и оценивая СФП важно использовать и учитывать благоприятные (сензитивные) возрастные периоды развития физических качеств:

Таблица 8

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дошкольный и младший школьный возраст | 6-10 лет | Координация и ловкость, пассивная гибкость и быстрота |
| Средний школьный возраст | 11-14 | Сила, прыгучесть, активная гибкость, равновесие |

Специально-двигательная подготовка

Специально-двигательная подготовка - это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами.

К таким специальным способностям относят:

1. Проприацептивная (тактильная) чувствительность – «чувство предмета».

Для развития – выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;

1. Координация (согласование) движений тела и предмета.

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

1. Распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнершу, на «свой» предмет и предметы партнерш.

Для развития – работа с двойными или двумя предметами, параллельная и ассиметричная, и работа с партнерами;

1. Быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет).

Для развития – броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнера после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

**2.4 Упражнения для освоения техники**

**в эстетическойгимнастике**

В художественой техническая подготовка на спортивно-оздоровительном этапе подразделяется на следующие виды:

|  |
| --- |
| **Беспредметная** – освоение техники упражнений без предмета, освоение базовых упражнений (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы. |
| **Хореографическая –** упражнения у опоры, упражнения на середине, прыжковая подготовка, танцевальные элементы |
| **Музыкально-двигательная –** освоение элементов музыкальной грамоты и музыкально-двигательных заданий, развитие музыкальности |
| **Композиционно-исполнительская –** составление и отработка соревновательных программ, показательных выступлений |

Средства технической подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| Основные средства | |
| 1. Базовая техническая подготовка | *Упражнения в равновесии:* |
| Упражнения на овладения навыком правильной осанки и походки | Стойка на носках |
| Упражнения для правильной постановки ног и рук | Равновесие в полуприседе |
| Маховые упражнения | Равновесие в стойке на левой, на правой |
| Круговые упражнения | Равновесие в полуприседе на левой, правой |
| Пружинящие упражнения | Переднее равновесие |
| Упражнения в равновесии | *Волны:* |
| Акробатические упражнения | Волны руками вертикальные и горизонтальные: одновременные последовательные волны |
| 2. Специальная техническая подготовка | *Вращения:* |
| *Виды шагов****:*** | Переступанием |
| На полупальцах | Скрестные |
| Мягкий | Кувырок назад |
| Пружинящий | Кувырок боком |
| Двойной (приставной) | *Стойки:* |
| *Виды бега:* | На лопатках |
| На полупальцах | *Упражнения с мячом:* |
| *Наклоны:* | А) махи (во всех направлениях) |
| А) стоя: | Б) броски и ловля: |
| Вперед | Низкие (до 1м) двумя руками |
| В стороны (на двух ногах) | В) перекаты: |
| Назад (на двух ногах) | На полу |
| Б) на коленях: | *Упражнения со скакалкой:* |
| Вперед, в стороны, назад | А) качание, махи: |
| *Подскоки и прыжки:* | Двумя руками |
| А) с двух ног с места: | Одной рукой |
| Выпрямившись | Б) круги скакалкой: |
| Выпрямившись с поворотом от 45 до 360° | Два конца скакалки в двух руках |
| Из приседа | В) броски и ловля скакалки: |
| Разножка (продольная, поперечная) | Двумя руками из основного хвата обвивание и развивание вокруг тела |
| Прогнувшись, боковой с согнутыми ногами | Г) передача около отдельных частей тела |
| Б) толчки одной с места: | *Упражнения с обручем:* |
| Прыжок махом (в сторону, назад) | А) махи: |
| В) толчком одной с ходу: | Одной и двумя руками во всех направлениях |
| Закрытый и открытый | Б) броски и ловля: |
| Со сменой ног (впереди, сзади) | Одной рукой вперед |
| Специальные средства | |
| *Хореографическая подготовка* | |
| *Композиционная подготовка*  *Акробатика* | |

**2.5 Хореографическая подготовка**

На спортивно-оздоровительном этапе хореографическая подготовка включает в себя обучение основным элементам классического танца: позиции рук, ног, упражнения у станка, а так же основные позы классического танца.

**Позиции рук**

В классическом танце три позиции рук:

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

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

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

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

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

**Позиции ног**

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

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

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

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

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

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

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

**Позы**

В классическом танце существуют следующие позы: croise вперед (ма­ленькая, большая) и croise назад (маленькая, большая); efface вперед (ма­ленькая, большая) и efface назад (маленькая, большая); ecarte (экартэ) впе­ред (маленькая, большая) и ecarte назад (маленькая, большая); arabesque (арабэск, с фр. - узор) первый (I), второй (II), третий (III), четвертый (IV); attitude croise (аттитюд круазэ) и attitude efface (аттитюд эфасэ).

В классическом танце очень часто встречается положение кистей allonge (алёнжэ), с которым также нужно познакомить учениц, особенно перед тем, как приступать к изучению поз arabesque.

Allonge (с фр. - удлиненный) - кисть не закруглена, а опущена ладонью вниз, являясь как бы продолжением руки и тем самым удлиняя её.

Если проучивать позы с правой ноги, то:

Croise вперед. Маленькая: корпус в т. 8, правая нога открыта вперед, правая рука в пониженной II позиции, левая - в I, голова направо (в т. 2). Большая: все то же самое, только правая рука в нормальной II позиции, а левая поднимается в III позицию.

Croise назад. Маленькая: корпус в т. 8, левая нога открыта назад, правая рука в пониженной II позиции, левая - в I, голова направо (в т. 2). Большая: все то же самое, только правая рука в нормальной II позиции, а левая рука в III позиции.

Efface вперед. Маленькая: корпус в т. 2, правая нога открыта вперед, ле­вая рука в I позиции, правая - в пониженной II позиции, голова налево (в т. 8). Большая: все то же самое, только правая рука в нормальной II пози­ции, левая - в III.

Efface назад. Маленькая: корпус в т. 2, левая нога открыта назад, левая рука в I позиции, правая - в пониженной II, голова налево (в т. 8). Большая: все то же самое, только правая рука в нормальной II позиции, левая - в III.

Ecarte вперед (экарте, с фр. раздвигать). Маленькая: корпус в т. 8, пра­вая нога открыта в сторону по направлению в т. 2, руки на пониженной II позиции в положении allonge (кистями вниз), голова направо в т. 2, весь корпус слегка отклонен влево. Большая: все то же самое, только правая ру­ка поднимается в III позицию, левая - в нормальной II.

Ecarte назад. Маленькая: корпус в т. 2, правая нога открыта в сторону по направлению в т. 4, руки в пониженной II позиции, локти и кисти закругле­ны, голова налево в т. 8, весь корпус слегка отклонен влево. Большая: все то же самое, только правая рука поднимается в III позицию, левая - в нор­мальной II.

I arabesque. Проучивается по направлению в т. 3 и в т. 7, но впоследст­  
вии может исполняться и в других ракурсах (напр., в т. 2 или в т. 8). При I  
arabesque в т. 3: корпус направлен в т. 3, левая нога открыта назад (в т. 7),  
правая рука на уровне I позиции, левая - на уровне II, кисти allonge, голо­  
ва в т. 3, взгляд устремлен вдаль.

II arabesque. Также проучивается в т. 3 и в т. 7, впоследствии может ис­  
полняться в других ракурсах. При II arabesque в т. 3: корпус направлен в т.  
3, левая нога открыта назад, левая рука на уровне I позиции, правая - на  
уровне II, кисти allonge, голова повернута налево в т. 1.

1. arabesque. Проучивается по направлению в т. 8 и т. 2, впоследствии может исполняться и в других ракурсах. При HI arabesque в т. 8: корпус на­правлен в т. 8, левая нога открыта назад, левая рука на уровне I позиции, правая - на уровне И, кисти allonge, голова в т. 8, взгляд устремлен вдаль.
2. arabesque. Также проучивается в т. 8 и т. 2, впоследствии может ис­полняться в других ракурсах. При IV arabesque в т. 8: правая опорная нога развернута относительно т. 8, однако весь корпус развернут в т. 6, левая нога открыта назад, правая рука направлена в т. 8, находясь тем самым во II позиции, левая рука направлена в т. 4, также находясь во II позиции, кисти allonge, голова повернута в т. 8 и немного склонена к правому уху, корпус слегка отклонен назад за счет небольшого перегиба под лопатками.

Все перечисленные позы проучиваются с ногой на полу, но, по мере ус­воения, их можно исполнять и с ногой на 45°, и на 90°, и на 135°, и на 180°. Позы attitude croise и attitude efface не проучиваются с ногой на полу, это позы с изначально поднятой на 90° (или выше) присогнутой ногой.

Attitude croise. По сути, это большая поза croise назад с ногой на 90°, только рабочая нога согнута в колене.

Attitude efface. По сути, это большая поза efface назад с ногой на 90°, только рабочая нога присогнута в колене. Хотелось бы подчеркнуть: в atti­tude efface рабочая нога сгибается чуть меньше, чем в attitude croise.

Во многих комбинациях и adagio, а также в tour в большие позы часто используется положение a la seconde (а ля згон), с которым тоже желатель­но познакомить гимнасток, так как в эстетическойгимнастике оно ис­пользуется довольно часто.

A la seconde (с фр. - второй) - положение en face (в т. 1), нога открыта в сторону (в т. 3 или в т. 7), обе руки во II позиции, реже - в III. Рабочая но­га может быть, как на полу, так и на воздухе.

Позы классического танца очень выразительны. Каждая из них прошла проверку временем и уже одной своей формой может помочь гимнастке пе­редать характер музыки и настроение. Чтобы лучше освоить эти позы, а также развитиь у учениц танцевальность, выразительность и музыкаль­ность рекомендуется проучить с ними обязательную для учащихся хорео­графических училищ комбинацию temps lie par terre (там лие пар тер).

Temps lie par terre (с фр. - слитные движения на полу) - это целая серия плавных, слитных, взаимосвязанных движений на середине зала. Существу­ют несколько видов temps lie: temps lie par terre, temps lie par terre с перегибом корпуса, temps lie с ногой на 90°, temps lie c tour и с ногой на 90° и т.д.

**Основные движения, используемые в экзерсисе у станка**

**Таблица 9**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название, перевод, описание движения | Назначение движения | Характерные ошибки | Разновидности движения | Сочетание с другими движениями |
| **1** | **Releve** (ролевэ, с фр. -поднимать) - подъем на полупальцы. | Развивает ахил­лово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворот­ность, устойчи­вость. | Отсутствие выворотности стоп в момент подъема на полупальцы, "завалы" на большие пальцы ног, резкое опускание с полупальцев. | По всем позициям ног.  На одной ноге (вторая может находится в любом, характерном для классики положении). | Различные виды между собой, ритми­чески, а также с plie, со всеми видами port de bras (пор дэ бра), с наклонами и перегибами корпуса. |
| **2** | **Plie** (плие, с фр. -сгибание, складывание) - приседание. | Развивает ахил­лово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутрен­ние мышцы бедра, а также выворотность, эластичность связок, силу ног. | Отрыв пяток от пола при исполнении demi plie и grand plie no II поз., отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, направление коленей вперед, отведение тазобедренного сустава назад, "завалы" на большие пальцы ног. | Demi plie (дэми плие, с фр.- половина сгибания) -полуприседание.  Grand plie (гран плие, с фр. - большое сгибание) -полное приседание. | Releve, battement tendu (батман тандю), demi rond (дэми ронд), I, III, IV port de bras, перегибы и наклоны корпуса. |
| **3** | **Battement tendu**  (батман тандю). "Battement" с фр. -биение,отбивание. Второе слово рядом со словом "battement" определяет характер движения. Battement tendu - движение натянутой ноги из позиции в позицию. | Развивает силу и натянутость ног -коленей, стоп, подъемов, пальцев, выворотность. | Переход тяжести корпуса за рабочей ногой, оседание на бедре опорной ноги, сгибание колена при возвращении рабочей ноги в и.п., "завал" опорной стопы на большой палец, отрыв стопы рабочей ноги от пола в момент ее открывания или закрывания, отсутствие выворотности в стопах. | B.t. по I позиции.  B.t. по V поз.  B.t. pour le pied (nyp ле пье.с фр--для стопы)-с пере­ходом рабочей ноги с полу­пальцев на всю стопу и обратно.  B.t. passe par terre (пасэ пар тэр, с фр. - проходя по полу) - прохождение рабочей ноги через I позицию.  B.t. в позы.  Double b.t. (дубль, с фр. -двойной) - двойное b.t. | Все виды между собой, ритмически, а также с demi plie, с releve, с demi rond de jambe par terre (дэми рон дэ жамб пар тэр) и rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр). |
| **4** | **Battement tendu jete**  (батман тандю жэтэ, jete с фр. - бросок) -бросковое движение натянутой ногой на 25°. | Развивает силу и  легкость ног, а также резкость движения ног и выворотность в тазобедренном суставе. | Отсутствие фиксированной  точки в воздухе, оседание на опорном бедре, расслабленное колено рабочей ноги, отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, отсутствие скольжения рабочей ноги по полу перед jete и после него, раскачивание корпуса. | B.t.j. по I позиции.  B.t.j. no V поз.  B.t.j. pour le pied (nyp ле пье) - стопа рабочей ноги в воздухе сокращается и снова вытягивается.  B.t.j. pique (пике, с фр. -укол) - рабочая нога опускается носком в пол и, словно уколовшись, сразу же вновь поднимается на воздух.  B.t.j. passe par terre (пасэ пар тэр) - рабочая нога проходит через 1 поз.  B.t.j. в позы.  Double b.t.j. (дубль) -двойное жэтэ. | Все виды между собой,  ритмически, а также с demi plie, с releve, с battement tendu, с demi rond de jambe и rond de jambe на воздух, с flic-flac (флик-фляк). |
| **5** | **Rond de jambe par terre**  (рон дэ жамб пар тэр, с фр. - круг ногой по полу) - движение рабочей ноги по кругу по полу. Основная работа происходит в тазобедренном суставе. | Развитие выворотности в тазобедренном суставе. | Переход центра тяжести за рабочей ногой, оседание на бедре опорной ноги, раскачивание корпуса, разворачивание бедер за рабочей ногой, отсутствие выворотности стопы при проведении рабочей ноги через 1 поз. (passe par terre), исполнение passe par terre не на сильную долю музыкального такта. | Rond de jambe par terre в чистом виде.  R.d.j. на plie.  R.d.j. на 45°.  Grand r.d.j. на 90°. (большой рон дэ жамб).  Grand rond de jambe jete (гран рон дэ жамб жэтэ) -бросок ноги рондом. | Все виды между собой ритмически, а также с, temps releve par terre (там ролевэ пар тэр, с фр. - движение в один темп) - preparation к rond de jambe par terre, с различными port de bras (пор дэ бра), с наклонами и перегибами корпуса, с растяжкой, с battement relevelent (батман ролевелян)и с battement developpe (батман дэвлёппэ). |
| **6** | **Battement fondu**  (батман фондю, fondu с фр. - тающий) – сложнокоординационное движение, состоящее из сгибания рабочей ноги на cou-de-pied (условное или сзади) с одновременным demi plie на опорной ноге и открывания рабочей ноги в любом направлении с одновременным вытягиванием опорной ноги из demi plie. | Развивает силу и эластичность, мышц ног коленные и  Голеностопные связки,  Икроножные мышцы, ахиллово сухожилие,  выворотность. | Самая грубая ошибка -неодновременная работа обеех ног: приход в demi plie  на опорной ноге должен совпадать с приходом рабочей ноги на cou-de-pied, и также вырастание из demi plie должно совпадать с вытягиванием рабочей ноги на воздух. Кроме того, ошибками являются: отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, оседание на бедре опорной ноги, открывание рабочей ноги вперед коленом, назад - низом ноги, резкое исполнение движения. | Battement fondu носком в пол. B.f на 450  B.f на полупальцах  B.f. на полупальцах.  B.f. на 90°.  B.f. в позы.  B.f. с plie-releve (плие-ролевэ).  Double b.f. (дубль) -двойной батман фондю. | Все виды между собой, а также с releve, с demi rond de jambe и rond de  jambe на воздух, с battement soutenu (батман сутеню), с battement relevelent (батман ролевэлян), с tombe-coupe (томбэ-купэ, с фр. - падение-выбивание), cpasde bourree (па дэ бурэ, с фр. - набивной шаг), с battement frappe (батман фраппэ) и battement double frappe, с prepara­tion к tour (препарась-он к туру) и tour. |
| **7** | **Battement soutenu**  (батман сутеню, soutenu с фр. - непрерывный, неослабевающий, равномерный) -относится к группе "текучих" battement. Рабочая нога через проходящее положение cou-de-pied вытя­гивается в заданном направлении, одновре­менно опорная нога опускается в demi plie, затем рабочая нога скользя по полу вытянутым носком, подводится к опорной в V поз. на полупальцах. Разница между battement fondu и battement soutenu в ак­центе: при исполнении b.f. акцент от себя, при исполнении b.s. - к себе. | Назначение то же, что и у battement fondu. | Самой грубой ошибкой при исполнении b.s., как и при исполнении b.f., является неодновременная работа ног. Другие ошибки также совпадают с ошибками, свойственными b.f. | Battement soutenu носком в пол.  B.s. с подьемом на полупальцы.  B.s.Ha45°.  B.s. на 90°.  **B.S. В ПОЗЫ.** | Все виды между собой, а также с releve, с battement fondu, с demi rond de jambe (дэми рон дэ жамб) и rond de jambe, с battement relevelent (батман ролевэлян), с battement frappe и battement double frappe. |
| **8** | **Battement frappe**  (батман фраппэ, frappe с фр. - удар) - удар рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги на воздух. Акцент движения - от себя. | Развивает силу ног, резкость движения ног, ловкость и подвижность стопы и коленного сустава. | Ошибкой является исполнение движения не от колена, а от бедра: работать должен только низ ноги от колена, верх ноги закреплен. Кроме того, ошибками являются: невыворотность, оседание на опорном бедре, раскачивание корпуса, открывание ноги вперед коленом, назад-низом ноги, недостаточная резкость движения. | Battement frappe носком в пол.  B.fr. на 25°.  B.fr. на 45°.  B.fr. на полупальцах.  B.fr. с подьемом на полупальцы.  B.fr. в позы.  B.fr. с опусканием в demi plie.  B.fr. с сокращенной стопой.  Battement double frappe -двойное фраппэ - в основе движения лежит petit battement sur le cou-de-pied (пти батман сюр ле ку-дэпье) | Все виды между собой, ритмически, а также с battement fondu и battement soutenu, с demi rond de jambe и rond de jambe, с tombe-coupe (томбэ-купэ), с pas de bourree (па дэ бурэ), с petit battement (пти батман), с flic-flac (флик-фляк), с rond de jambe en I'air (рон дэ жамб ан лер), с preparation к tour и tour. |
| **9** | **Rond de jambe en I'air**  (рон дэ жамб ан лер, с фр. - круг ногой в воздухе) - рабочая нога на высоте 45°, при неподвижном бедре, сгибаясь в колене, продвигается по дугообразной линии к опорной ноге, подводится носком к икре и, продолжая  движение по дуге, вытягивается в  сторону. Направление дуги сзади-вперед - это rond de jambe en I'air en dehors (ан дэор, с фр. -наружу), спереди-назад - rond de jambe en I'air en dedans (ан дэдан, с фр. -вовнутрь). | Вырабатывает силу верхней части рабочей ноги,  подвижность и ловкость ноги от колена до пальцев стопы, выворотность в тазобедренном суставе, а также учит не понижать уровень рабочей ноги при сгибании и разгибании коленного сустава. | Ошибкой является исполнение движения не от колена, а от паха: работать должен только низ ноги, верх ноги закреплен, при этом рабочая нога обязательно должна доходить до икры опорной, касаясь ее. Кроме того, ошибками также являются: отсутствие выворотности в тазобедренном суставе,  оседание на опорном бедре, "скошеный" подъем рабочей ноги. | Rond de jambe en I'air в чистом виде.  R.d.j. en I'air на полупальцах.  R.d.j. en I'air с plie-releve (плие-ролевэ).  Double r.d.j. en I'air (дубль рон дэ жамб ан лер) -двойной. | Все виды между собой j ритмически, а также с' temps releve (там ролевэ) на 45° -preparation к r.d.j. en I'air, с demi rond de jambe на воздух, с tombe-coupe (томбэ-купэ), с pas de bourre (па дэ бурэ), с flic-flac, с battement frappe, с petit battement (пти батман),  с preparation к tour и tour. |
| **10** | **Petit battement sur le cou-de-pied** (пти батман сюр ле ку-дэ-пье, с фр. -маленькие батманы на уровне щиколотки) -перенос рабочей ноги с учебного cou-de-pied на cou-de-pied сзади и обратно путем разгибания ноги в сторону на половину расстояния до II позиции. | Движение вырабатывает подвижность низа ноги от колена при закрепленном верхе, а также четкость и резкость движения ног, выворотность. | Колено рабочей ноги не должно заворачиваться вовнутрь, нельзя оседать на опорном бедре, верх ноги должен быть закреплен, работает только низ ноги, корпус не должен раскачиваться, нельзя оттягиваться от палки. | Petit battement на целой стопе. Р.Ь. на полупальцах. | Комбинируется ритмически, а также с demi plie, с releve, с I port de bras (nop дэ бра), с tombe-coupe, с pas de bourree, с flic-flac, c battement battu (батман батю, battu с фр. - битый),с battement frappe (батман фраппэ) и battement double frappe, с preparation к tour и tour. |
| **11** | **Battement relevelent**  (батман ролевэлян, с фр. - медленный подьем ноги) - медленное поднимание натянутой по всей длине ноги на 45°, 90° или выше. | Развивает силу ног, шаг, легкость рабочей ноги, выворотность в тазобедренном суставе. | Ошибками являются: смещение центра тяжести с опорной ноги, оседание на опорном бедре, резкие подъемы и спуски рабочей ноги, завернутая вовнутрь рабочая нога (особенно при исполнении движения в сторону и назад), "завал" на большой палец опорной ноги, облокачивание на  палку. | Battement relevelent на 45°. B.rel. на 90°. B.rel. выше 90°. B.rel. с подьемом на полупальцы. B.rel. в позы. | Battement relevelent входит в комбинацию adagio; все виды b.rel.сочетаются между собой, а также - с battement developpe (батман дэвлёппэ), с rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр) и grand rond (гран ронд), с rond de jambe  en Fair (рон дэ жамб ан  лер). |
| **12** | **Battement developpe**  (батман дэвлёппэ,  developpe с фр.-  разворачивать) - мягкое, медленное вынимание ноги через passe (пассэ) на 90° и выше во все направления. | Развивает силу  ног, шаг,  выворотность в  тазобедренном  суставе,  вырабатывает  танцевальность и  чувство позы. | Рабочая нога вынимается низом ноги, как можно дольше удерживая выворотное колено на  passe, тяжесть корпуса остается на опорной ноге, нельзя оседать на опорном бедре и облокачиваться на палку, ноги не должны заворачиваться вовнутрь (особенно при исполнении движения в сторону и назад), руки и голова должны сопровождать движение ноги. | Battement developpe в  чистом виде.  B.deveioppe passe  (дэвлёппэ пассэ, passe с  фр. - проходящее) -  переход ноги из позы в позу через passe у колена, не опуская ногу в V поз.  B.dev. на полупальцах.  B.dev. в позы.  B.dev. с demi rond de  jambe (с половиной круга).  B.dev. с plie-releve (плие-ролевэ).  B.dev. с plie-releve и demi rond de jambe.  B.deveioppe ballote  (балётэ, с фр. - качаться) – переход ноги с dev. Вперед  на plie в dev. назад на plie и обратно через passe на полупальцах.  В момент dev. корпус  откидывается в противоположную от ноги сторону.  B.dev. с коротким balance  (балянсэ, с фр. - качать) – в момент нахождения ноги в  воздухе нога немного приопускается и тутже поднимается обратно, движение резкое.  B.Developpe balance с быстрым demi rond (de-ci, de-la - дэ-си, дэ-ля с фр. – туда-сюда) - находящаяся в воздухе нога исполняет demi rond в любом направлении и тут же возвращается обратно, движение резкое. | Все виды b.dev. комбинируются между собой, а также с  battement relevelent, с  demi rond de jambe и  grand rond de jambe  (гран рон дэ жамб), с  rond de jambe en Fair  (рон дэ жамб ан лер) на 90 , с различными  port de bras (пор дэ бра), наклонами и перегибами корпуса, с preparation к tour и tour. |
| **13** | **Grand battement jete**  (гран батман жэтэ, с фр. -большой бросок ногой)  - мах ногой на 90° и выше, исполняется во все направления. | Развивает легкость и силу ног, резкость движения ног, шаг. | Бросок должен исполняться низом ноги, колени сильно вытянуты, в воздухе должна быть фиксированная точка, вниз нога опускается сдержанно, не оседать на опорном бедре, плечи не должны подниматься, корпус ровный, не облокачиваться на палку, не должно быть "завалов" на большой палец опорной ноги. | GrandbattementjeteB чистом виде. G.b.j. pointe (пуантэ, с фр.  - точка) - после g.b.j. рабочая нога опускается на носок и из этого положения движение повторяется.  G.b.j. с подьемом на полупальцы. G.b.j. на полупальцах. G.b.j. в позы. G.b.j. с быстрым developpe  - мягкий батман.G.b.j. balance (балянсэ, с фр. - качать) - grand battement спереди назад и обратно через passe par terre (пассэ пар тэр, с фр. -проходя по полу) - меняя направление, нога проходит через I позицию, корпус отклоняется от ноги. | Все виды между собой, ритмически, а также с releve, с plie, с battement tendu, с port de bras, c preparation (препарасьон) к tour и tour. |

**Акробатические и партерные элементы**

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

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

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

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

I группа - статические положения:

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

II группа - динамические движения:

* перекаты;
* кувырки;
* перевороты;
* повороты;
* сальто.

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

* по направлению: вперед, назад, в сторону;
* по положению тела: в группировке, согнувшись, прогнувшись.  
  *Кувырки* - это вращательные движения тела с последовательным каса­  
  нием опоры и переворачиванием через голову.

Виды кувырков:

* по направлению: вперед и назад;
* по положению тела: в группировке, согнувшись, прогнувшись и комби­нированно;
* по соединениям: в стойку на голове, в стойку на руках.  
  Кувырки вперед могут также выполняться с фазой полета.  
  *Перевороты* - это вращательные движения тела с полным переворачи­  
  ванием и промежуточной опорой.

Перевороты делятся на:

* медленные;
* темповые.

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

Виды переворотов:

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

**2.6. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка юных спортсменов проходит в условиях тренировочного занятия, соревнований, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств. Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для того чтобы их преодолеть используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения.

Основными задачами психологической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей. Использование средств и методов психологической подготовки в учебно-тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей юного спортсмена и задач данного занятия. Так в подготовительной части занятия необходимо использовать упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части необходимо применять упражнения для совершенствования различных психических функций и психологических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю. В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению. Одним из важных компонентов психологической готовности спортсменов сложнокоординационных видов спорта к соревнованиям является самооценка и самоконтроль. Формирование адекватности самооценки и самоконтроля (соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности), отработка соответствующих умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет спортсменам повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы. Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера , важным «внутренним» условием достижения спортивного результата.

**2.7. Воспитательная работа**

Целью воспитательной работы тренера является формирование целостной гармонически развитой личности юного спортсмена. В занятиях с юными спортсменами следует уделять большое внимание воспитанию высоких моральных качеств человека, таких как любовь к Родине, чувство интернационализма, коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.  
 Важную роль в воспитательной работе играет нравственное воспитание, в котором спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств.  
 Основным средством нравственного воспитания являются коллективные и групповые взаимодействия в процессе тренировки и соревнований, формирующие потребность в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач, поставленных тренером.  
 Одна из необходимых задач в процессе занятий в состоит в том, чтобы юные спортсмены освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали. Нравственное сознание юных спортсменов воспитывается тренером с помощью методов убеждения , которое должно быть доказательным. Нельзя, например, убеждать, что для нравственного выполнения определенного сложного упражнения необходимо обладать настойчивостью , не имея практических доказательств. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками но конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Следует подчеркнуть, что проявление воли при преодолении неприятных состояний личности сменяется приятными переживаниями, являющимися большим стимулом волепроявления. Действенным стимулом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Виды поощрений могут быть следующими: похвала, благодарность и др.

Процесс нравственного воспитания отличается сложностью и многосторонностью.  
Формирование личности юного спортсмена происходит под влиянием педагогических воздействий не только тренером, но и школы, семьи и общественности.  
 Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер. В деятельности тренера необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создает возможность эффективного влияния на личность юного спортсмена. Тренер, используя различные по форме и содержанию требований к юному спортсмену, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию, особенности характера спортсмена.  
 Одним из методов воспитания является наказание. Используя методы наказания, тренер должен соблюдать определенные правила: не наказывать по подозрению, не применять наказание трудом; не наказывать весь коллектив. Наказание должно быть справедливым и юные спортсмены должны осознавать его как необходимую меру. В практике могут применяться такие виды наказаний как порицание со стороны тренера, группы, выговор, отстранение от тренировки и участия в соревнованиях, других видах деятельности.  
 Важное значение имеет самовоспитание юного спортсмена – его сознательная деятельность, направленная на изменение своей личности. На личность влияет спортивный коллектив, особое влияние оказывают родители, друзья, товарищи, пример педагога.  
 Самовоспитание спортсмена формирует личность спортсмена, его активную жизненную позицию, способность противостоять пассивности. Наиболее распространенными способами и приемами самовоспитания являются самообязательства , самоотчет , самоанализ , самоконтроль , самооценка , некоторые приемы активной саморегуляции эмоциональных состояний. .  
 Весьма важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, эти способности можно воспитать посредством систематического выполнения тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. В процессе учебно–тренировочных занятий с юными спортсменами необходимо уделять внимание интеллектуальному (умственному) воспитанию, которое реализуется в приобретении специальных знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, аутотренинга.

Кроме этого надо воспитывать умение объективно оценивать и анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развивать познавательную активность, творческие проявления в спортивной и трудовой деятельности.

Интеллектуальное воспитание обеспечивается в форме лекций, семинаров, самостоятельной работы с книгой и т.д.

Необходимым компонентом формирования личности юных спортсменов сложнокоординационных видов спорта является эстетическое воспитание. К задачам эстетического воспитания юных спортсменов относятся:

-формирование эстетического отношения к окружающей действительности;  
- развитие эстетических чувств, способностей и умение видеть прекрасное и создавать его в процессе занятий;

-воспитание эстетических качеств: аккуратности, красоты движений, культуры поведения и общения;

- воспитание потребности делать прекрасное в спорте и жизни;

- развитие эстетического вкуса и идеала.

Для решения этих задач должны использоваться не только общеизвестные средства, формы и методы эстетического воспитания (беседы по эстетике, посещение театров, выставок, знакомство с произведениями искусства), но и специфические, присущие лишь спорту (спортивная атрибутика, символика, ритуалы, средства наглядной агитации и пропаганды, музыкального сопровождения, оформление систематических занятий, и др.).

**2.8 Медико-биологическое обеспечение тренировочного процесса**

Современный уровень спортивных достижений предъявляет определенные требования к организму обучающихся. При этом в сложнокоординационных видах спорта в результате непрерывной и интенсивной деятельности у спортсменов формируются нейрогуморальные механизмы срочной и долговременной адаптации, обеспечивающие быстрое переключение функций, направленных на достижение максимального результата. В сложнокоординационных видах спорта практикуется система отбора, которая главным образом ориентирована на выявление эмпирической «идеальной модели» спортсмена, его способности к сложно-координационной деятельности. Кроме того, необходим контроль за функциональной подготовленностью с использованием медико-биологических методов как наиболее объективных. Использование их на спортивно-оздоровительном этапе подготовки позволит объективно оценить функциональное состояние юных спортсменов и на основе этих показателей вносить коррективы в планирование тренировочного процесса.

В задачи медицинского обеспечения на спортивно-оздоровительном этапе входят:

* + - диагностика спортивной пригодности учащегося к занятиям сложнокоординационными видами спорта;
    - диагностика и оценка состояния здоровья, физического разви­тия,;
    - контроль за состоянием функциональных систем организма юных спортсменов.

В начале учебного года тренер-преподаватель осуществляет отбор детей в спортивно-оздоровительную группу на основании данных физического развития и уровня физической подготовлености.

Отобранные дети должны пройти медицинское обследование в поликлинике по месту жительства и предоставить тренеру-преподавателю справку с заключением врача о состоянии здоровья и допуске к тренировочным занятиям избранного вида спорта.

В течение учебного года учащиеся осуществляют самоконтроль за физически развитием и здоровьем, отражают свои наблюдения в дневнике самоконтроля. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения даёт возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом

Каждое учебно-тренировочное занятие тренер осуществляет педагогический контроль за реакцией организма учащегося на нагрузку по данным состояния функциональных систем организма. Контроль за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся (таблица ).

**Таблица 10**

**Карта педагогического наблюдения за степенью утомления в ходе тренировочного занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Объект наблюдения** | **Степень и признаки утомления** | | |
| **Небольшая** | **Средняя** | **Большая (недопустимая)** |
| Цвет кожи лица | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Редкое покраснение, побледнение или синюшность. |
| Речь | Отчетливая | Затрудненная | Крайне затрудненная или невозможная. |
| Мимика | Обычная | Выражение лица напряженное | Выражение страдания на лице. |
| Потливость | Небольшая | Выраженная верхней половины тела | Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли. |
| Дыхание | Учащенное, ровное | Сильно учащенное | Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием. |
| Движения | Бодрая походка | Неуверенный шаг, покачивание | Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение. |
| Самочувствие | Жалоб нет | Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах. | Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота |

Данный метод наблюдения дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Все вышеуказанные мероприятия позволяют установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функ­циональной подготовленности. В процессе подготовки они позволяют следить за дина­микой показателей, контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и свое­временно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

**2.9 Восстановительные средства и мероприятия**

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: система соревнований; система тренировок; система факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект, основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. В нашей стране разработана современная система применения восстановительных мероприятий, которая обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем. Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок. Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии. Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств должен всегда осуществляться во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня. В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.   
На спортивно-оздоровительном этапе применяются следующие средства восстановления:

**1. Педагогические средства восстановления** являются основными и предусматривают седующие положения:

* Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов; особенностей учебной и трудовой деятельности; бытовых и экологических условий и т. п.
* Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающие рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.
* Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.
* Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.
* Оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.
* Рациональное планирование тренировок в микроциклах с обеспечением необходимой вариативности тренировочных нагрузок, период пассивного и активного отдыха, применение эффективных восстановительных средств и методов..
* Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.
* Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия.

При этом следует соблюдать следующие основные положения:

* выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю врабатываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма в процессе работы, а также между отдельными сериями упражнений во время тренировки;

выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии;

* использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;
* применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;
* выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминка). Постепенный выход из значительных нагрузок -эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки. При этом рекомендуется применять в течение 10-15 минут бег в невысоком темпе и комплекс специальных упражнений;
* Обязательное применение после тренировки различных восстановительных мероприятий.

**2. Гигиенические средства восстановления** разделяют на основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена. Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать: гидропроцедуры – теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание.

**3. Медико-биологические средства восстановления** на спортивно-оздоровительном этапе включают в себя следующие группы: витамины, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.

**4. Психологические средства восстановления** позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация.

Для оценки эффективности применения разработанных комплексов восстановительных средств следует постоянно применять оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием спортсменов и при необходимости вносить соответствующие коррективы в комплексы восстановительных средств.

**2.10 Система контроля и зачетные требования**

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочным процессом наряду с планированием явля­ется контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с бодибилдерами всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

* текущей оценки усвоения изучаемого материала;
* оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
* выполнения контрольных упражнений по общей и специаль­ной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Контроль подготовленности юных спортсменов спортивно –оздоровительных групп необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения в, а фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития. Даже по паспортному возрасту за­нимающиеся в одной группе отличаются на целый год, а по биоло­гическому это отличие может быть еще больше.

**Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке для учащихся на спортивно-оздоровительном этапе.**

**Перечень контрольных тестов для учащихся**

**в возрасте 6-8 лет Таблица 11**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | тесты | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения |
| 1. | Челночный бег 3х10 м (с) | 10,4 | 10,1 | 9,2 | 10,9 | 10,7 | 9,7 |
| или бег на  30 м (с) | 6,9 | 6,7 | 5,9 | 7,2 | 7,0 | 6,2 |
| 2. | Бег 1 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 3. | Подтягивание  из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | 5 | 6 | 13 | 4 | 5 | 11 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (количество раз) | 7 | 9 | 17 | 4 | 5 | 11 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 115 | 120 | 140 | 110 | 115 | 135 |

**Перечень контрольных тестов для учащихся**

**9-10 лет**

**Таблица 12**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №   п/п | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 12,0 | 11,6 | 10,5 | 12,9 | 12,3 | 11,0 |
| 2. | Бег 1 км  (мин, с) | 6.30 | 6.10 | 4.50 | 6.50 | 6.30 | 6.00 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 5 | - | - | - |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 9 | 12 | 16 | 5 | 7 | 12 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями |
| 5 | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 160 | 125 | 130 | 150 |
| 6 | Кросс на 2 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |

**Перечень контрольных тестов для учащихся**

**11-12 лет**

**Таблица 13**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 11,0 | 10,8 | 9,9 | 11,4 | 11,2 | 10,3 |
| 2. | Бег на 2 км  (мин, с) | 10.25 | 10.00 | 9.30 | 12.30 | 12.00 | 11.30 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине   (количество раз) | 3 | 4 | 7 | - | - | - |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  (количество раз) | - | - | - | 9 | 11 | 17 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 12 | 14 | 20 | 7 | 8 | 14 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание  пола пальцами рук | Касание  пола пальцами рук | Касание  пола пальцами рук | Касание  пола пальцами рук | Касание  пола пальцами рук | Касание  пола пальцами рук |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 175 | 140 | 145 | 165 |
| 6 | Кросс на  3 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |

**Перечень контрольных тестов для учащихся**

**13 - 15 лет**

**Таблица 14**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | | | | | |
| Мальчики | | | | | Девочки | | |
| 1 год обучения | | 2 год обучения | | 3 год обучения | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения |
| 1. | Бег на 60 м (с) | | 10,0 | 9,7 | 8,7 | | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| 2. | Бег 2 км  (мин, с) | | 9.55 | 9.30 | 9.00 | | 12.10 | 11.40 | 11.00 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | | 4 | 6 | 10 | | - | - | - |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | | - | - | - | | 9 | 11 | 18 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | | - | - | - | | 7 | 9 | 15 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | 175 | 185 | 200 | | 150 | 155 | 175 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | | 30 | 36 | 47 | | 25 | 30 | 40 |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | | 30 | 35 | 40 | | 18 | 21 | 26 |
| 8. | Кросс  на 3 км по пересеченной местности\* | | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |

**Перечень контрольно-переводных нормативов для учащихся**

**16 - 17 лет**

**Таблица 15**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | | | | | | |
| Юноши | | | | | Девушки | | | |
| 1 год обучения | | 2 год обучения | | 3 год обучения | 1 год обучения | 2 год обучения | | 3 год обучения |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег 100 м (с) | 14,6 | | 14,3 | | 13,8 | 18,0 | 17,6 | | 16,3 |
| 2. | Бег 2 км (мин, с) | - | | - | | - | 11.50 | 11.20 | | 9.50 |
| Бег 3 км (мин, с) | 15.10 | | 14.40 | | 13.10 | - | - | | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине  (количество раз) | 8 | | 10 | | 13 | - | - | | - |
|  | Рывок гири 16 кг (количество раз) | 15 | | 25 | | 35 | - | - | | - |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  (количество раз) | - | | - | | - | 11 | 13 | | 19 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (количество раз) | - | | - | | - | 9 | 10 | | 16 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 6 | | 8 | | 13 | 7 | 9 | | 16 |
| 5. | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 200 | 210 | | 230 | | 160 | 170 | 185 | |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) | 30 | 40 | | 50 | | 20 | 30 | 40 | |
| 7. | Кросс 3 км по пересеченной местности\* | - | - | | - | | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | |
| Кросс  5 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени | | - | - | - | |

\* контрольно-переводные тесты проводятся в конце учебного года.

**Контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке для учащихся на спортивно-оздоровительном этапе.**

"Березка"  
Лежа на спине поднять ноги вверх, поддерживая таз руками. Колени, носки вытянуты. Удерживать статическое равновесие в данном положении.

"5 баллов" – удержание от 10 и более секунд;

"4 балла" – удержание 8-9 секунд;  
"3 балла" – удержание от 6-7 секунд и менее;

"2 балла" – удержание 5 секунд и менее.

"Колечко"

Лежа на животе подняться на вытянутых руках, прогнувшись обоими плечами назад; ноги согнуть в коленях и достичь ими головы.

"5 баллов" – стопы касаются головы;

"4 балла" – расстояние между головой и стопами составляет от 5 до 10 сантиметров;  
"3 балла" – расстояние между головой и стопами составляет от 11 до 15 сантиметров;

"2 балла" – расстояние между головой и стопами составляет более 16 сантиметров.

"Мост" (с пола)  
Лежа на спине, согнуть ноги в коленях, руки подставить под плечи, упереться в пол. Одновременно выпрямить руки и ноги, оторвав туловище от пола.  
"5 баллов" – руки и ноги полностью выпрямлены, тело образует дугу;

"4 балла" – руки выпрямлены, ноги согнуты в коленях, тело образует дугу;  
"3 балла" – руки и ноги сильно согнуты в суставах тело образует дугу;

"2 балла" - невозможность оторвать туловище от пола, тело не образует дугу.

"Мост" (с колен)

Стоя на коленях, руки поднять наверх. Выводя таз вперед, наклоняться назад с вытянутыми руками, достать до пола, образовав телом дугу. Носки вытянуты, плечи ровные.

"5 баллов" – прямые руки поставлены на пол, тело образует дугу;

"4 балла" – руки не до конца выпрямлены, до пола остается от 5 до 10 сантиметров, тело образует дугу;  
"3 балла" – руки не выпрямлены; до пола остается от 11 до 20 сантиметров, тело не образует дугу;

"2 балла" - руки не выпрямлены, до пола остается более 21 сантиметра, тело не образует дугу.

"Складка"

Сед на полу, ноги вытянуты вперед, носки вытянуты. Наклон туловищем вперед с руками. Слиться с ногами, не образуя "дыр".

"5 баллов" – туловище полностью слито с ногами, не образуя "дыр";

"4 балла" – туловище не полностью слито с ногами, расстояние между туловищем и ногами не более 5 сантиметров;  
"3 балла" – туловище не слито с ногами, расстояние между туловищем и от 6 до 10 сантиметров;

"2 балла" - руки не выпрямлены, до пола остается более 11 сантиметров, тело не образует дугу.

"Лягушечка"

Стоя на коленях, руки согнуты в локтях, плечи ровные, спина прямая. Развести колени как можно шире, положив внутреннюю поверхность бедра на пол, слиться с полом. Ноги разведены, стопы вытянуты.

"5 баллов" – внутренняя поверхность бедра полностью слита с полом";

"4 балла" – расстояние между полом и внутренней поверхностью бедер не более 5 сантиметров;  
"3 балла" – расстояние между полом и внутренней поверхностью бедер не более от 6 до 10 сантиметров;

"2 балла" - расстояние между полом и внутренней поверхностью бедер не более более 11 сантиметров.

"Шпагат"

Выполняется шпагат без опоры с пола в двух вариантах – продольный (правый продольный, левый продольный) и поперечный. Спина прямая, плечи ровные, носки и колени вытянуты, руки в стороны. В продольном шпагате бедра находятся в закрытом положении, внутренняя поверхность бедра передней ноги и внешняя поверхность задней ноги полностью сливаются с полом. Стопа передней ноги упирается пяткой точно в пол, задней – пятка повернута в потолок. В поперечном шпагате бедра находятся в раскрытом положении, внутренняя поверхность бедер полностью сливается с полом.

"5 баллов" – бедра полностью находятся на полу;

"4 балла" – расстояние между полом и бедрами составляет не более 5 сантиметров;  
"3 балла" – расстояние между полом и бедрами составляет от 6 до 10 сантиметров;

"2 балла" – расстояние между полом и бедрами составляет не более более 11 сантиметров.

"Выпрыгивание"   
Выпрыгивание вверх из седа на полу. Фаза полета в упражнении выполняется с выпрямленными коленями, стопами, носками; руки вытянуты вдоль туловища; спина прямая.

"5 баллов" – упражнение выполнено 10 раз и более;

"4 балла" – упражнение выполнено 8-9 раз;  
"3 балла" – упражнение выполнено 6-7 раз;

"2 балла" – упражнение выполнено 5 раза и менее.

Равновесие "ласточка"

Стоя на полной стопе, отставить ногу на носок, затем поднять под углом 90 градусов, удерживая статическое равновесие. Выполнять с прямой спиной, разведя руки в стороны, колени обеих ног прямые, носки вытянутые.  
"5 баллов" – удержание статического равновесия 10 секунд и более;  
"4 балла" – удержание статического равновесия 7-9 секунд;  
"3 балла" – удержание статического равновесия 4-6 секунд;  
"2 балла" – удержание статического равновесия 4 секунд и менее.

Равновесие "флажок"  
Стоя на полной стопе согнуть ногу в коленном суставе, образовав бедром угол 90 градусов; стопа согнутой ноги вытянута и прижата к опорному колену; опорное колено прямое. Спина ровная, руки в стороны. Попеременно выполнять на левую и правую ногу.  
"5 баллов" – удержание статического равновесия 10 секунд и более;  
"4 балла" – удержание статического равновесия 7-9 секунд;  
"3 балла" – удержание статического равновесия 4-6 секунд;  
"2 балла" – удержание статического равновесия 4 секунд и менее.

**2.11. Программный материал для практических занятий**

Программный материал для практических занятий со спортивно-оздоровительными группами выбирается в соответствии с задачами, которые стоят перед данным этапом. Целью обучения этого этапа является разносторонняя физическая подготовка и на ее основе, обучение основным элементам техники двигательных действий.

Основными задачами являются:

1. сформировать у учащихся желание заниматься избранным видом спорта;
2. развитие основных физических качеств;
3. содействие эстетическому воспитанию занимающихся;
4. формирование разнообразных двигательных умений и навыков и на их основе овладение сложно-координационными движениями, являющимися основой техники избранного вида спорта.

Эти задачи решаются как на занятиях по общей и специальной физической подготовке. Основной формой организации занятий на данном этапе подготовки является урок. Основными методами практического разучивания разнообразных упражнений являются метод целостного упражнения и метод расчленено-конструктивного упражнения. Основными методами проведения занятий являются групповой и игровой.

Учебно-тренировочное занятие принято делить на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть предполагает подготовку обучающихся к предстоящей работе. В основной части решаются главные учебно-тренировочные задачи занятия. Заключительная часть предназначена для плавного завершения занятия.

**Вариант построения учебно-тренировочного занятия**

**Подготовительная часть занятия** эстетическойгимнастики обычно состоит из 4 фрагментов: танцевально-беговые упражнения, разминочные упражнения у опоры и на середине, равновесно-вращательная подготовка, прыжковая подготовка.

1фрагмент – упражнения по «кругу»:

1-я серия – спортивные виды ходьбы и бега (с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени);

2-я серия – специфические формы ходьбы (мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий);

3-я серия – танцевальные шаги, соединения и комбинации.

2фрагмент – упражнения у опоры и на середине:

4-я серия – общеразвивающие упражнения, преимущественно для развития подвижности в суставах ног – голеностопных, коленных и тазобедренных («снизу вверх») и туловища – шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отдела позвоночника («сверху вниз»);

5-я серия – хореографические упражнения (элементы классического тренажа): плие, батманы тандю, жете, рон де жамб, пар тер, батманы фондю, фраппе и сутеню, девлопе и релеве лян, гран батман жете.

3фрагмент – упражнения на середине:

6-я серия – упражнения для рук: классические, специфические, народно-характерные, современные;

7-я серия – специфические упражнения (волны, взмахи, расслабления);

8-я серия – упражнения в равновесии;

9-я серия - повороты на одной и двух;

10-я серия – соединение наклонов, равновесий, поворотов, воли и взмахов.

4фрагмент – прыжки:

11-я серия – упражнения на развитие прыгучести (маленькие прыжки);

12-я серия – амплитудные прямые прыжки (открытый, шагом, кольцом и др.)

15-я серия – соединения прыжков с другими движениями.

Примечание: 14 и 15 серии можно проводить с предметами.

**Основная часть состоит** из 2-3 фрагментов, в зависимости от намеченных видов многоборья или основных задач урока.

5фрагмент – первый вид многоборья: специально-двигательная подготовка, «предметный блок» (школа предмета), изучение и совершенствования техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом.

6фрагмент – второй вид многоборья: изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и композиций.

7фрагмент – общая физическая подготовка: упражнения преимущественно на развитие силы мышц брюшного пресса, спины и ног, на развитие общей и специальной выносливости (прыжковой, равновесной и др.)

8фрагмент – музыкально-двигательная подготовка: задания на согласование движений с музыкой, музыкальные игры и творческая импровизация.

**Заключительная часть**

9фрагмент – подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы, беседы с родителями.

**3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Барышникова Т.К. "Азбука хореографии". - СПб: Респекс Люкси, 1996.
2. Белова Н.А., Р.Н. Терехина "Методика обучения танцевальным уп­ражнениям". - СПб: ГДОИФК, 1991.
3. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся эстетическойгимнастикой: методические рекомендации. – Ленинград, 1999г.
4. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994г.
5. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м., ФИС, 1990г.
6. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФиС.
7. Менхин Ю.В.Физическая подготовка в гимнастике. — М.: Физкультура и спорт 1989.
8. Рудик П.Л. «Психология» М.: издательство «Физкультура и спорт», 1974 г.
9. Эстетическаягимнастика: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства (утверждена государственным комитетом по физической культуре и спорту СССР, Федерацией эстетическойгимнастики СССР), Киев, 1991г.
10. Эстетическаягимнастика: Учебник для институтов физической культуры / под ред. Т.С. Лисицкой – М.: издательство «Физкультура и спорт», 1982 г.
11. Эстетическаягимнастика: Учебник под общей редакцией профессора Л.А. Карпенко, Москва 2003г.

**4. План физкультурно-оздоровительных мероприятий**