

Таблица № 35

Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп УТ до трёх лет обучения
13 часов в неделю

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	4	4	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	40
Специальная физическая подготовка	11	12	13	11	8	11	11	12	9	12	11	14	135
Участие в соревнованиях		4		4		4	4	4	4	2			26
Техническая подготовка	34	33	34	33	30	34	34	33	33	34	34	34	400
Тактическая подготовка	1		1		1		1		1	1	1		7
Теоретическая подготовка		1		1		1		1		1	1	1	7
Психологическая подготовка	1		1		1		1		1		1	1	7
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3			3					3				9
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	22
Восстановительные мероприятия	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	23
Общее количество часов в год	56	58	57	59	45	57	58	58	58	57	56	57	676

Таблица № 36
Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп УТ до трёх лет обучения
14 часов в неделю

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	4	4	5	3	2	4	3	4	3	4	4	4	44
Специальная физическая подготовка	13	12	13	12	8	13	12	14	11	13	13	14	148
Участие в соревнованиях		4		4	4	4	4	4	4	2			30
Техническая подготовка	36	35	36	34	30	36	36	36	35	37	37	36	424
Тактическая подготовка	1	1	1		1		1		1	1	1		8
Теоретическая подготовка		1	1	1		1		1		1	1	1	8
Психологическая подготовка	1		1	1	1		1		1		1	1	8
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3			3					3				9
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	25
Общее количество часов в год	62	61	61	62	50	62	61	63	62	62	62	60	728

Таблица № 37

**Примерный годовой учебно-тренировочный план для группы УТ свыше трёх лет
обучения
16 часов в неделю**

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	5	4	5	4	3	4	4	5	3	5	4	4	50
Специальная физическая подготовка	15	15	15	14	10	13	14	15	13	15	14	15	168
Участие в соревнованиях	2	4	4	4	4	4	4	4	4				34
Техническая подготовка	41	41	41	41	36	41	41	41	41	41	41	41	487
Тактическая подготовка	1	1	1		1		1	1	1	1	1		9
Теоретическая подготовка		1	1	1		1		1	1	1	1	1	9
Психологическая подготовка	1		1	1	1		1		1	1	1	1	9
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3			3					3				9
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	28
Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	29
Общее количество часов в год	72	70	72	72	59	69	69	72	71	70	68	68	832

Таблица № 38

**Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп УТ свыше трёх лет
обучения
18 часов в неделю**

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	5	4	7	4	3	5	4	5	4	6	6	5	58
Специальная физическая подготовка	17	18	16	16	12	15	16	15	13	17	17	18	190
Участие в соревнованиях	4	4	4	4	4	4	4	5	5				38
Техническая подготовка	45	47	45	45	40	46	46	46	45	47	47	47	546
Тактическая подготовка	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1		10
Теоретическая подготовка		1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	10
Психологическая подготовка	1		1	1	1		1	1	1	1	1	1	10
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3			3					3				9
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	32
Восстановительные мероприятия	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
Общее количество часов в год	80	79	79	79	67	78	79	80	79	79	79	78	936

Таблица № 39

Тематическое планирование на учебный год для групп УТ-1, до трёх лет

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
		12 часов	
1.	Общая физическая подготовка:	38	сентябрь-август
	ОРУ, ходьба, бег, упражнения для пресса и осанки, подвижные игры, силовая подготовка		
2.	Специальная физическая подготовка:	124	сентябрь-август
	Хореография, акробатика		
	Равновесия		
	Вращения		
	Прыжки		
3.	Спортивные соревнования	24	сентябрь-август
4.	Техническая подготовка:	368	сентябрь-август
	Скакалка, обруч		
	Мяч, булавы		
	Лента		
	Акробатика		
	Хореография		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:	21	сентябрь-август
	Режим дня, техника безопасности, гигиена		
6.	Контрольные мероприятия	9	сентябрь, декабрь, май
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	40	сентябрь-август
ИТОГО:		624	

Таблица № 40

Тематическое планирование на учебный год для групп УТ-2, до трёх лет

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
		13 часов	
1.	Общая физическая подготовка:	40	сентябрь-август
	ОРУ, ходьба, бег, упражнения для пресса и осанки, подвижные игры, силовая подготовка		
2.	Специальная физическая подготовка:	135	сентябрь-август
	Хореография, акробатика		
	Равновесия		
	Вращения		
	Прыжки		
3.	Спортивные соревнования	26	сентябрь-август
4.	Техническая подготовка:	400	сентябрь-

	Скакалка, обруч		август
	Мяч, булавы		
	Лента		
	Акробатика		
	Хореография		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: Режим дня, техника безопасности, гигиена	21	сентябрь-август
6.	Контрольные мероприятия	9	сентябрь, декабрь, май
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	45	сентябрь-август
ИТОГО:		676	

Таблица № 41
Тематическое планирование на учебный год для групп УТ-3, до трёх лет

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
		14 часов	
1.	Общая физическая подготовка: ОРУ, ходьба, бег, подвижные игры	44	сентябрь-август
2.	Специальная физическая подготовка: Упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости, координации Акробатика Хореография	148	сентябрь-август
3.	Спортивные соревнования	30	сентябрь-август
4.	Техническая подготовка: Равновесия, повороты, прыжки Упражнения без предмета, с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента) Групповые упражнения: 5 обручей, 10 булав	424	сентябрь-август
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: Режим дня, техника безопасности, гигиена	24	сентябрь-август
6.	Контрольные мероприятия	9	сентябрь, декабрь, май
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	49	сентябрь-август
ИТОГО:		728	

Таблица № 42

Тематическое планирование на учебный год для групп УТ-4, свыше трёх лет

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
		16 часов	
1.	Общая физическая подготовка:	50	сентябрь-август
	ОРУ, ходьба, бег, упражнения для пресса и осанки, подвижные игры, силовая подготовка		
2.	Специальная физическая подготовка:	168	сентябрь-август
	Упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости, координации		
	Акробатика, хореография		
	Равновесия		
	Повороты		
Прыжки			
3.	Спортивные соревнования	34	сентябрь-август
4.	Техническая подготовка:	487	сентябрь-август
	Скакалка, обруч		
	Мяч, булавы		
	Лента		
	Акробатика		
	Хореография		
	Групповые упражнения: 5 обручей, 10 булав		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:	27	сентябрь-август
	Режим дня, техника безопасности, гигиена		
6.	Контрольные мероприятия	9	сентябрь, декабрь, май
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	57	сентябрь-август
ИТОГО:		832	

Таблица № 43

Тематическое планирование на учебный год для групп УТ-5, свыше трёх лет

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
		18 часов	
1.	Общая физическая подготовка:	58	сентябрь-август
	ОРУ, ходьба, бег, прыжки		
	Формирование осанки		
	Эстафеты		
2.	Специальная физическая подготовка:	190	сентябрь-август
	Подвижность суставов		

	Координация, ловкость		
	Сила мышц спины, брюшного пресса, ног, рук		
	Выносливость		
3.	Спортивные соревнования	38	сентябрь-август
	Муниципальные		
	Региональные		
	Межрегиональные		
	Всероссийские		
4.	Техническая подготовка:	546	сентябрь-август
	Обруч: броски, вращения, каты, проходы		
	Булавы: вращения, мельницы, броски, ловли		
	Лента: спирали, змейки, эшапе, проходы, броски		
	Мяч: перекаты, отбивы, круги, восьмёрки, броски		
	Скакалка: проходы, эшапе, броски, ловли, вращения		
	Акробатика		
	Хореография		
	Групповые упражнения: 5 обручей, 10 булав		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:	30	сентябрь-август
	Режим дня, техника безопасности, гигиена		
	Правила поведения ТБ и ОТ		
	Терминология и судейство		
6.	Контрольные мероприятия	9	сентябрь, декабрь, май
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	65	сентябрь-август
ИТОГО:		936	

Таблица № 44

Краткое содержание программного материала на учебный год:

Группа, этап подготовки: УТ-1, до трёх лет

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Индивидуальное упражнение без предмета	Равновесие на «недоминирующей ноге» по выбору. Поворот «кольцо», фуете. Равновесие «планше», кольцо с помощью, кольцо без помощи. Прыжки «в кольцо двумя», «шагом», «шагом прогнувшись».
Индивидуальное упражнение с обручем	Техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание

		работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с обручем.
Индивидуальное упражнение мячом	с	Техника предмета (восьмёрки, круги, обволакивания, отбивы от пола, отталкивания, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с мячом.
Индивидуальное упражнение булавами	с	Техника предмета (малые круги, мельницы, малые броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с булавами.
Групповое упражнение пятью обручами	с	Техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). Сотрудничество (взаимодействия между гимнастками). Переброски. Равновесия, повороты, прыжки с обручами.
Групповое упражнение десятью булавами	с	Техника предмета (восьмёрки, круги, обволакивания, мельницы, ассиметрии, подброски, жонглирование, отталкивания, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). Равновесия, повороты, прыжки с булавами. Сотрудничества

Таблица № 45

Краткое содержание программного материала на учебный год:

Группа, этап подготовки: УТ-2, до трёх лет

Разделы Программы		Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Индивидуальное упражнение без предмета	без	Равновесие на «недоминирующей ноге» по выбору. Поворот «кольцо», фуэте. Равновесие «планше», кольцо с помощью, кольцо без помощи. Прыжки «в кольцо двумя», «шагом», «шагом прогнувшись».
Индивидуальное упражнение обручем	с	Техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с обручем.
Индивидуальное упражнение мячом	с	Техника предмета (восьмёрки, круги, обволакивания, отбивы от пола, отталкивания, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с мячом.
Индивидуальное упражнение булавами	с	Техника предмета (малые круги, мельницы, малые броски). Танцевальные дорожки. -динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с булавами.
Групповое упражнение пятью обручами	с	Техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). Сотрудничество (взаимодействия между гимнастками). Переброски. Равновесия, повороты, прыжки с обручами.
Групповое упражнение десятью булавами	с	Техника предмета (восьмёрки, круги, обволакивания, мельницы, ассиметрии, подброски, жонглирование, отталкивания, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с

	вращением («риски»). Равновесия, повороты, прыжки с булавами. Сотрудничества
--	--

Таблица № 46

Краткое содержание программного материала на учебный год:

Группа, этап подготовки: УТ-3, до трёх лет

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Беспредметная подготовка	Равновесная: аттитюд, захват в кольцо, кольцо силой, переднее низкое, боковое с наклоном туловища с помощью руки и без, высокое заднее равновесие в шпагат. Вращательная: повороты на пассе, в аттитюд, в арабеске, в кольцо с помощью руки, в переднем низком, с ногой вперёд на 900, фуэте. Прыжковая: касаясь, касаясь в кольцо, кольцо двумя, шагом, шагом с наклоном, шагом в кольцо, жете ан турнан (шагом, касаясь в кольцо, шагом прогнувшись, шагом в кольцо). Акробатическая: перевороты вперёд, назад со сменой ног и без, на одной руке, кувырки вперёд, назад, переворот боком.
Предметная подготовка	Скакалка: броски с ловлей за узлы, на шею, во время вращательного движения; эшапше в разных плоскостях с двойным вращением конца скакалки, прыжки через скакалку, вращения. Выполнение рисков согласно правилам соревнований Обруч: перекаты по телу во время вращательных движений, вертушки на разных частях тела, вращения, броски в разных плоскостях, ловли без контроля зрения, без помощи рук. Выполнение рисков согласно правилам соревнований. Мяч: перекаты по рукам, по спине, во время переворота, «колеса», отбивы рукой, ногой, туловищем, восьмёрки, броски и ловли без помощи кистей рук, без зрительного контроля, вращение мяча на пальце, выполнение рисков согласно правилам соревнований. Булавы: мельницы, вращения, ассиметричные движения, мелкие броски с броском или ловлей без помощи кистей, во время вращательных, акробатических элементов, высокие броски одной, двух булав (без зрительного контроля, без помощи рук), выполнения рисков. Лента: вращения спираль, змейка во время вращательных акробатических элементов, за спиной, под ногами, эшапше, бумеранг с возвратом ногами в перевороте, высокие броски и ловли после них с переворотами, вертолетами, ногами, без зрительного контроля.
Хореографическая подготовка	Классический экзерсис у станка, на середине; элементы народного танца, танцы народов мира; элементы современного танца.
Композиционная подготовка	Составление новых элементов, соединений и соревновательных программ.
Групповое упражнение с пятью обручами	Техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). Сотрудничество (взаимодействия между гимнастками). Переброски. Равновесия, повороты, прыжки с обручами.
Групповое упражнение с десятью булавами	Техника предмета (восьмёрки, круги, обволакивания, мельницы, ассиметрии, подброски, жонглирование, отталкивания, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с

	вращением («риски»). Равновесия, повороты, прыжки с булавами. Сотрудничества
--	--

Таблица № 47

Краткое содержание программного материала на учебный год:

Группа, этап подготовки: УТ-4, свыше трёх лет

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Индивидуальное упражнение без предмета	Равновесие на «недоминирующей ноге» по выбору. Поворот «кольцо», фуэте. Равновесие «планше», кольцо с помощью, кольцо без помощи. Прыжки «в кольцо двумя», «шагом», «шагом прогнувшись».
Индивидуальное упражнение с обручем	Техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с обручем.
Индивидуальное упражнение с мячом	Техника предмета (восьмёрки, круги, обволакивания, отбивы от пола, отталкивания, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с мячом.
Индивидуальное упражнение с булавами	Техника предмета (малые круги, мельницы, малые броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с булавами.
Индивидуальное упражнение с лентой	Техника предмета (восьмёрки, круги, обволакивания, отбивы от пола, отталкивания, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). - и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с мячом. Сотрудничества.
Групповое упражнение с пятью обручами	Техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). Сотрудничество (взаимодействия между гимнастками). Переброски. Равновесия, повороты, прыжки с обручами.
Групповое упражнение с десятью булавами	Техника предмета (восьмёрки, круги, обволакивания, мельницы, ассиметрии, подброски, жонглирование, отталкивания, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). Равновесия, повороты, прыжки с булавами. Сотрудничества

Таблица № 48

Краткое содержание программного материала на учебный год:

Группа, этап подготовки: УТ-5, свыше трёх лет

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Программа групповых упражнений. Программа КМС-	Содержание программы: элементы движений тела: повороты, прыжки, равновесия, обмены с бросками и обмены без бросков, танцевальные дорожки, риски. Равновесия: с наклоном корпуса с помощью вперёд и в сторону, в кольцо с помощью. Повороты: в

МС Виды программ: упражнение с пятью обручами и двумя мячами и тремя лентами.	кольцо с помощью, аттитюд. Прыжки: жете шагом, касаясь в кольцо с поворотом. Обмены с бросками: в различных плоскостях, без зрительного контроля, без помощи рук, на крутящихся элементах, вместе и поочередно. Ловли на разных уровнях, без помощи рук, без зрительного контроля в различные работы телом. Обмены без бросков: поочередно и вместе, на разных уровнях, с участием разного количества гимнасток, с поддержками и без, различного рода взаимодействия: при помощи предметов, гимнасток. Танцевальные дорожки с различной работой предметом: обручи: вертушки, перекаты, вращения, каты по полу, отбивы, маленькие броски; скакалки-мячи: эшапе, прыжки со входами, вращения, отбивы, перекаты мячи, отбивы, обволакивания, отталкивания.
Скакалка	Совершенствование прыжков с одинарным и двойным вращением скакалки, вдвое сложенную, входом вперёд и назад. Броски различными способами: открытой и вдвое сложенной скакалки, с узлом и без, без помощи рук и без зрительного контроля. Ловли на различных уровнях, в крутящиеся и другие движения тела, без зрительного контроля, без помощи рук, открытой и сложенной скакалки, за один и два конца.
Булавы	Совершенствование бросков: одной и двумя булавами в горизонтальной и вертикальной плоскости, без помощи рук и без зрительного контроля. Совершенствование различных способов ловли одной и двух булав.
Элементы движения тела	Совершенствование элементов движений тела. Прыжки толчком одной: шагом, касаясь, касаясь в кольцо, касаясь прогнувшись, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жете касаясь в кольцо, жете касаясь прогнувшись, жете шагом, жете шагом в кольцо. Прыжки толчком двух: касаясь в кольцо, разножки, касаясь прогнувшись. Равновесия: планше, кольцо с помощью, затяжка с прямой, с наклоном корпуса в сторону, вперёд и назад с помощью и без. Повороты: в кольцо с помощью, аттитюд, арабск, фуэте.
Групповое упражнение с пятью обручами	Техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). Сотрудничество (взаимодействия между гимнастками). Переброски. Равновесия, повороты, прыжки с обручами.
Групповое упражнение с десятью булавами	Техника предмета (восьмёрки, круги, обволакивания, мельницы, ассиметрии, подброски, жонглирование, отталкивания, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). Равновесия, повороты, прыжки с булавами. Сотрудничества

Примечание: разучивание, освоение и совершенствование упражнений программного материала осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе антропометрических и морфофункциональных показателей); с учётом разрядных требований для данного возраста и этапа подготовки, согласно единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) и в соответствии с утверждёнными (действующими) правилами соревнований вида спорта.

Планируемые результаты на учебный год:

Наименование соревнований	Дата проведения соревнований	Планируемый результат
Соревнования Республики Карелия	сентябрь-май	участие
Чемпионат и первенство Республик Карелия	декабрь- январь	участие
Чемпионат и первенство СЗФО	январь-февраль	участие
Всероссийские соревнования	январь-декабрь	участие

Тренер-преподаватель: _____

Старший инструктор-методист: _____

Примерная рабочая программа этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

тренера-преподавателя МБОУ ДО КГО СШ г. Костомукша

Фамилия _____ Имя _____ Отчество _____

Отделение (вид спорта): художественная гимнастикаГруппа, этап подготовки: ССМ, ВСМСроки реализации программы: без ограниченийВозраст обучающихся: 12-20 лет для ССМ и 14 и старше для ВСМ

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для практических занятий по общей физической и специальной физической подготовке, технической, тактической, психологической (и других специальных разделов) подготовки обучающихся. Даны примеры элементов, упражнений, а также объединения элементов, упражнений, направленные на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также на обучение технике элементов.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Основная функция Программы: физическое воспитание. *Вспомогательные функции:* спортивная подготовка и физическое образование.

Частные задачи на учебный год:

1. Развивать гибкость.
2. Развивать координационные способности.
3. Развивать скоростно-силовые способности.
4. Совершенствовать индивидуальную соревновательную программу.
5. Совершенствовать групповую соревновательную программу.

Таблица № 50
Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп ССМ-1
20 часов в неделю

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	3	4	4	3	2	4	4	4	3	4	4	3	42
Специальная физическая подготовка	10	11	11	10	8	11	11	11	10	11	11	11	126
Участие в соревнованиях	7	7	7	8	5	7	7	8	7	7	7	7	84
Техническая подготовка	56	55	56	54	50	56	56	56	56	55	56	56	662
Тактическая подготовка	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	11
Теоретическая подготовка	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	11
Психологическая подготовка	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	11
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3			3					3				9
Инструкторская практика			1		1	1		1			1		5
Судейская практика		1		1	1		1			1		1	6
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	37
Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Общее количество часов в год	88	87	88	88	73	88	88	89	88	87	88	88	1040

Таблица № 51

Примерный годовой учебно-тренировочный план для группы ССМ-2
22 часа в неделю

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	46
Специальная физическая подготовка	11	13	12	11	9	12	12	12	11	12	13	12	140
Участие в соревнованиях	8	7	8	8	6	8	7	9	7	8	8	8	92
Техническая подготовка	61	61	62	60	55	61	62	61	62	61	61	61	728
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3			3					3				9
Инструкторская практика	1		1		1	1		1			1		6
Судейская практика		1		1	1		1			1		1	6
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	41
Восстановительные мероприятия	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	40
Общее количество часов в год	97	95	96	97	84	96	96	97	97	96	97	96	1144

Таблица № 52

Примерный годовой учебно-тренировочный план для группы ССМ-3
24 часа в неделю

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	5	4	5	4	2	4	4	5	4	5	4	4	50
Специальная физическая подготовка	12	14	13	12	10	13	13	13	12	13	14	13	152
Участие в соревнованиях	9	8	9	8	6	8	9	9	8	8	9	9	100
Техническая подготовка	66	67	67	66	60	67	68	67	66	68	67	67	796
Тактическая подготовка	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	13
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	13
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3			3					3				9
Инструкторская практика	1		1		1	1		1			1		6
Судейская практика		1		1	1		1		1	1		1	7
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	44
Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	45
Общее количество часов в год	106	105	105	105	90	104	106	107	105	105	105	105	1248

Таблица № 53

**Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп ВСМ
24 часа в неделю**

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	14
Специальная физическая подготовка	13	14	14	12	11	14	14	14	13	14	14	13	160
Участие в соревнованиях	9	8	9	8	6	8	9	9	8	8	9	9	100
Техническая подготовка	69	70	69	69	63	67	69	69	68	69	70	70	822
Тактическая подготовка	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	13
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	13
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3			3					3				9
Инструкторская практика	1		1		1	1		1		1	1		7
Судейская практика		1		1	1		1		1			1	6
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	45
Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	46
Общее количество часов в год	106	106	105	106	93	102	105	106	105	104	105	105	1248

Таблица № 54
Примерный годовой учебно-тренировочный план для группы ВСМ
32 часа в неделю

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	18
Специальная физическая подготовка	19	19	19	19	15	18	19	19	18	19	19	19	222
Участие в соревнованиях	12	11	12	11	8	12	12	11	11	12	11	11	134
Техническая подготовка	91	92	92	90	85	92	92	91	91	90	92	92	1090
Тактическая подготовка	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	17
Теоретическая подготовка	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	17
Психологическая подготовка	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	17
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3			3					3				9
Инструкторская практика	1	1	1		1	1		1		1	1	1	9
Судейская практика		1	1	1		1	1		1		1	1	8
Медицинские, медико-биологические мероприятия	5	5	6	6	4	5	5	6	5	5	5	5	62
Восстановительные мероприятия	5	5	5	6	4	5	5	6	5	5	5	5	61
Общее количество часов в год	141	141	141	142	121	140	139	141	139	139	140	140	1664

Тематическое планирование на учебный год для групп ССМ-1

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
		20 часов	
1.	Общая физическая подготовка:	42	сентябрь-август
	ОРУ, ходьба, бег, прыжки, подвижные игры		
2.	Специальная физическая подготовка:	426	сентябрь-август
	Хореография		
	Акробатика		
	Равновесия		
	Вращения		
Прыжки			
3.	Спортивные соревнования	84	сентябрь-август
	Муниципальные		
	Региональные		
	Межрегиональные		
Всероссийские			
4.	Техническая подготовка:	662	сентябрь-август
	Скакалка		
	Обруч		
	Мяч		
	Булавы		
	Лента		
	Акробатика		
	Хореография		
Групповые упражнения: 5 обручей, 3 ленты и 2 мяча булав			
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:	33	сентябрь-август
	Режим дня, техника безопасности, гигиена		
	Правила поведения ТБ и ОТ		
	Терминология и судейство		
6.	Контрольные мероприятия	9	сентябрь, декабрь, май
7.	Инструкторская и судейская практика	11	сентябрь-август
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	73	сентябрь-август
ИТОГО:		1040	

Таблица № 56

Тематическое планирование на учебный год для групп ССМ-2 и ССМ-3

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов		Сроки освоения
		22 часа	24 часа	
1.	Общая физическая подготовка:	46	50	сентябрь-август
	ОРУ, ходьба, бег, упражнения для пресса и осанки, подвижные игры, силовая подготовка			
2.	Специальная физическая подготовка:	140	152	сентябрь-август
	Хореография			
	Акробатика			
	Равновесия			
	Вращения			
Прыжки				
3.	Спортивные соревнования	92	100	сентябрь-август
	Муниципальные			
	Региональные			
	Межрегиональные			
	Всероссийские			
4.	Техническая подготовка:	728	796	сентябрь-август
	Скакалка			
	Обруч			
	Мяч			
	Булавы			
	Лента			
	Акробатика			
	Хореография			
Групповые упражнения: 5 обручей, 3 ленты и 2 мяча булав				
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:	36	39	сентябрь-август
	Режим дня, техника безопасности, гигиена			
	Правила поведения ТБ и ОТ			
	Терминология и судейство			
6.	Контрольные мероприятия	9	9	сентябрь, декабрь, май
7.	Инструкторская и судейская практика	12	13	сентябрь-август
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	81	89	сентябрь-август
ИТОГО:		1144	1248	

Таблица № 57

Тематическое планирование на учебный год для групп ВСМ

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов		Сроки освоения
		24 часа	32 часа	
1.	Общая физическая подготовка:	14	18	сентябрь-август
	ОРУ, ходьба, бег, упражнения для пресса и осанки, подвижные игры, силовая подготовка			
2.	Специальная физическая подготовка:	160	222	сентябрь-август
	Хореография			
	Акробатика			
	Равновесия			
	Вращения			
Прыжки				
3.	Спортивные соревнования	100	134	сентябрь-август
	Муниципальные			
	Региональные			
	Межрегиональные			
Всероссийские				
4.	Техническая подготовка:	822	1090	сентябрь-август
	Скакалка			
	Обруч			
	Мяч			
	Булавы			
	Лента			
	Акробатика			
	Хореография			
Групповые упражнения: 5 обручей, 3 ленты и 2 мяча булав				
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:	39	51	сентябрь-август
	Режим дня, техника безопасности, гигиена			
	История спорта. Современные тенденции			
	Правила поведения ТБ и ОТ			
	Терминология и судейство			
6.	Контрольные мероприятия	9	9	Сентябрь, декабрь, май
7.	Инструкторская и судейская практика	13	17	сентябрь-август
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	91	123	сентябрь-август
ИТОГО:		1248	1664	

Краткое содержание программного материала на учебный год:

Группа, этап подготовки: ССМ-1

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Индивидуальное упражнение с обручем	Техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с обручем.
Индивидуальное упражнение с мячом	Техника предмета (восьмёрки, круги, обволакивания, отбивы от пола, отталкивания, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с мячом.
Индивидуальное упражнение с булавами	Техника предмета (малые круги, мельницы, малые броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с булавами.
Индивидуальное упражнение с лентой	Техника предмета (спиральки, змейки, восьмёрки, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с лентой.
Групповое упражнение с пятью обручами	Техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). Сотрудничество (взаимодействия между гимнастками). Переброски. Равновесия, повороты, прыжки с обручами.
Групповое упражнение с десятью булавами	Техника предмета (восьмёрки, круги, обволакивания, мельницы, ассиметрии, подброски, жонглирование, отталкивания, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). Равновесия, повороты, прыжки с булавами. Сотрудничества

Краткое содержание программного материала на учебный год:

Группа, этап подготовки: ССМ-2, ССМ-3

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Индивидуальное упражнение с обручем	Техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с обручем.
Индивидуальное упражнение с мячом	Техника предмета (восьмёрки, круги, обволакивания, отбивы от пола, отталкивания, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с мячом.
Индивидуальное упражнение с	Техника предмета (малые круги, мельницы, малые броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением

булавами	(«риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с булавами.
Индивидуальное упражнение с лентой	Техника предмета (спиральки, змейки, восьмёрки, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с лентой.
Групповое упражнение с пятью обручами	Техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). Сотрудничество (взаимодействия между гимнастками). Переброски. Равновесия, повороты, прыжки с обручами.
Групповое упражнение с тремя лентами и двумя мячами	Техника предмета (восьмёрки, круги, обволакивания, отбивы от пола, отталкивания, перекаты, броски, «эшапе»). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски») и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с мячом. Сотрудничества, переброски.

Таблица № 60

Краткое содержание программного материала на учебный год:

Группа, этап подготовки: ВСМ

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Индивидуальное упражнение с обручем	Техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с обручем.
Индивидуальное упражнение с мячом	Техника предмета (восьмёрки, круги, обволакивания, отбивы от пола, отталкивания, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с мячом.
Индивидуальное упражнение с булавами	Техника предмета (малые круги, мельницы, малые броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с булавами.
Индивидуальное упражнение с лентой	Техника предмета (спиральки, змейки, восьмёрки, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). «Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с лентой.
Групповое упражнение с пятью обручами	Техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски»). Сотрудничество (взаимодействия между гимнастками). Переброски. Равновесия, повороты, прыжки с обручами.
Групповое упражнение с тремя мячами и двумя скакалками	Техника предмета (восьмёрки, круги, обволакивания, отбивы от пола, отталкивания, перекаты, броски, «эшапе»). Танцевальные дорожки. Динамически элементы с вращением («риски») и предмета). Равновесия, повороты, прыжки с мячом. Сотрудничества, переброски.

Примечание: разучивание, освоение и совершенствование упражнений программного материала осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе антропометрических и морфофункциональных

показателей); с учётом разрядных требований для данного возраста и этапа подготовки, согласно единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) и в соответствии с утверждёнными (действующими) правилами соревнований вида спорта.

Таблица № 61

Планируемые результаты на учебный год:

Наименование соревнований	Дата проведения соревнований	Планируемый результат (место, баллы)
Соревнования Республики Карелия	сентябрь-май	1-10 место
Чемпионат и первенство Республик Карелия	декабрь- январь	1-10 место
Чемпионат и первенство СЗФО	январь-февраль	участие
Всероссийские соревнования	январь-декабрь	участие

Тренер-преподаватель: _____

Старший инструктор-методист: _____

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержания
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачёта в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного

					процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.	
				ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			≈14/20			
			≈600/690			
		Всего на учебно-тренировочном этапе до трёх лет обучения/свыше трёх лет обучения:	≈70/107	сентябрь		Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
		Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.	≈70/107	октябрь		Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
		История возникновения олимпийского движения	≈70/107	ноябрь		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
		Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	декабрь		Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
		Физиологические основы физической культуры	≈70/107	январь		Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
		Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	май		Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методы обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107				

				спортивного результата. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	сентябрь-апрель	≈60/106	Психологическая подготовка	
	декабрь-май	≈60/106	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	
	декабрь-май	≈60/106	Правила вида спорта	
Этап совершенствования спортивного мастерства		≈1200	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	
	сентябрь	≈200	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	октябрь	≈200	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	Понятие травматизма. Синдром «Перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	ноябрь	≈200	Учёт соревновательной деятельности. Самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	декабрь	≈200	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые

				нравственное воспитание. Эстетическое воспитание
				Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
			октябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
			ноябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
			декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
			май	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировок нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления:
Социальные функции спорта	≈120			
Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120			
Подготовка обучающегося как многолетний процесс	≈120			
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120			
Восстановительные мероприятия		В переходный период спортивной подготовки		

		аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.
--	--	---

Годовой учебно-тематический план теоретических занятий (для женщин и мужчин)

№ п/п	Содержание занятий	НП		УТЭ		ССМ Не ограничи вается	ВСМ Не ограничи вается
		До 1 года минуты	Свыше года минуты	До трёх лет минуты	Свыше трёх лет минуты		
	Теоретические занятия						
1	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	≈13/20				
2	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	≈13/20				
3	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	≈13/20				
4	Закаливание организма	≈13/20	≈13/20				
5	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈13/20	≈13/20				
6	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈14/20	≈14/20				
7	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	≈14/20				
8	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	≈14/20				
9	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	≈14/20				
10	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.			≈70/107	≈70/107		
11	История возникновения олимпийского движения			≈70/107	≈70/107		
12	Режим дня и питание обучающихся			≈70/107	≈70/107		
13	Физиологические основы физической культуры			≈70/107	≈70/107		
14	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося			≈70/107	≈70/107	≈200	≈120
15	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта			≈70/107	≈70/107		
16	Психологическая подготовка			≈60/106	≈60/106		
17	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта			≈60/106	≈60/106		

18	Правила вида спорта							
19	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.			≈60/106		≈200		
20	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность					≈200		
21	Психологическая подготовка					≈200		
22	Подготовка обучающегося как многолетний процесс					≈200		≈120
23	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта					≈200		≈120
24	Восстановительные мероприятия					≈200		≈120
25	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности							≈120
26	Социальные функции спорта							≈120

4.4. Практические материалы для тренировочных занятий.

В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды: физическую, техническую, психологическую, тактическую, теоретическую и интегральную, контрольные испытания, соревнования, инструкторскую и судейскую практику, восстановительные мероприятия.

Физическую подготовку подразделяют на:

- общую физическую подготовку (ОФП), которая направлена на повышение общей работоспособности;
- специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств;
- специально-двигательную подготовку, направленную на развитие координационных способностей, скорости реакции на движущийся объект и антиципации (предвидение зоны падения предмета);
- функциональную, направленную на «выведение» гимнасток на высокий объём и интенсивность тренировочных нагрузок.

В технической подготовке целесообразно выделять:

- беспредметную – обучение технике упражнений без предмета;
- предметную – обучение технике упражнений с предметами;
- хореографическую – обучение элементам классического, историко-бытового, народного и современного танцев;
- музыкально-двигательную – обучение элементам музыкальной грамоты, развитие музыкальности и выразительности;
- композиционную – составление соревновательных программ.

В психологическую подготовку входят:

- базовая – психическое развитие, образование и обучение;
- тренировочная – формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам;
- соревновательная – формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

Тактическая подготовка может быть:

- индивидуальной – составление индивидуальной соревновательной программы, определение ударных видов, распределение сил, тактика поведения;
- групповой – подбор и расстановка гимнасток, составление программы, взаимодействие гимнасток, тактика поведения;
- командной – формирование команды, определение командных и личных задач, очередность выступления гимнасток.

Теоретическая подготовка – формирование у гимнасток специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

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

Контрольные испытания – это система тестов и нормативов, которая позволяет определить готовность перевода обучающихся на следующий год или этап подготовки.

Они могут быть:

- приёмными – проводятся в начале учебного года, помогают определить уровень общей и специальной физической подготовки занимающихся;
- контрольными – проводятся в середине учебного года, позволяют контролировать прирост или снижение показателей общей и специальной физической подготовки;
- переводными – проводятся в конце учебного года, служат критерием для перевода занимающихся на следующий год обучения.

Соревнования – мероприятия, направленные на оценку технической, психологической, тактической готовности занимающихся.

Делятся на:

- тренировочные – проводятся внутри группы, между группами занимающихся, используются в тренировочном процессе;
- контрольные – проводятся перед соревнованиями более высокого ранга, определяют готовность к старту, выявляют ошибки при подготовке к соревнованиям;
- основные – официальные соревнования, проводящиеся согласно положения о международных, межрегиональных и всероссийских официальных соревнованиях по художественной гимнастике на текущий год.

Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая гимнасток старших разрядов к организации занятий с младшими девочками. Перед гимнастками старших разрядов ставятся при этом следующие требования:

1. Уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по общей физической подготовке, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и тренировочными группами.
2. Уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших гимнасток.
3. Знать правила соревнований, систематически 4–6 раз в год привлекаться к судейству, уметь организовать и проводить внутришкольные соревнования.
4. Получить звание «Инструктор-спортсмен», «Юный судья», «Судья по спорту».

На этапе углубленной специализированной подготовки необходимо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. В конце семинара сдать зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом, где каждому выставляются оценки по теории, практике и итоговая оценка. Присвоение звания «Инструктор-спортсмен», «Юный судья» производится приказом или распоряжением по Спортивной школы.

Восстановительные мероприятия.

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

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

- педагогические средства восстановления;
- психологические средства восстановления;
- гигиенические средства восстановления;
- физиотерапевтические средства восстановления;

Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Таблица № 64

Для индивидуальной дисциплины

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное число учащихся (чел)	Максимальное число учащихся (чел)	Максимальное количество учебных часов в неделю (час)	Требование к спортивной подготовке на конец учебного года
НП	До года	6	12	24	6	Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП
	Свыше года	7	12	24	8	
УТ	До трёх лет	8	5	10	12-14	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП III спортивный разряд, II спортивный разряд, I спортивный разряд
	Свыше трёх лет	11	5	10	14-18	
ССМ	Не ограничивается	12 (девушки)	2	4	20-24	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП КМС
		13 (юноши)				Динамика спортивных достижений, участие в официальных всероссийских соревнованиях
ВСМ	Не ограничивается	14 (девушки) 15 (юноши)	1	2	24-32	Стабильность успешных результатов, МС, выполнение норматива МСМК, выполнение требований для включения в основной и резервный состав сборной команды РФ

Таблица № 65

Для спортивной дисциплины групповое упражнение

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное число учащихся (чел)	Максимальное число учащихся (чел)	Максимальное количество учебных часов в неделю (час)	Требование к спортивной подготовке на конец учебного года
НП	До года	6	12	24	6	Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП
	Свыше года	7	12	24	8	
УТЭ	До трёх лет	8	6	12	12-14	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП III спортивный разряд, II спортивный разряд, I спортивный разряд
	Свыше трёх лет	11	6	12	14-18	
ССМ	Не ограничивается	12 (девушки) 13 (юноши)	6	12	20-24	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП КМС
						Динамика спортивных достижений, участие в официальных всероссийских соревнованиях
ВСМ	Не ограничивается	14 (девушки) 15 (юноши)	6	12	24-32	Стабильность успешных результатов, МС, выполнение норматива МСМК, выполнение требований для включения в основной и резервный состав сборной команды РФ

Для оценки эффективности деятельности Спортивной школы города Костомукша, осуществляющей спортивную подготовку, используются следующие критерии:

• **На этапе начальной подготовки:**

- стабильность состава занимающихся (контингента);
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;

- уровень освоения основ техники упражнений художественной гимнастики.

• **На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

Состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов:

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по художественной гимнастики;

- результаты участия в спортивных соревнованиях.
- **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**
 - уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов;
 - качество выполнения спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки индивидуальным планам подготовки;
 - динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;
 - перевод (зачисление) занимающихся из организации, осуществляющей спортивную подготовку, в организации другого вида.
- **На этапе высшего спортивного мастерства:**
 - стабильность успешных результатов выступления в официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях в составах спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;
 - выполнение требований для включения спортсменов в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации.

4.4.1. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Объем индивидуальной спортивной подготовки складывается из общего объема тренировочного процесса по групповым и индивидуальным спортивным дисциплинам художественной гимнастики и учитываются при:

- формировании групп спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки;
- составлении плана физкультурных и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам осуществляется на этапе спортивного совершенствования и этапе высшего спортивного мастерства.

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

С учётом специфики вида спорта художественная гимнастика определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменок;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по художественной гимнастике осуществляется на

основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья занимающихся.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика» учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

4.4.2. Структура годичного цикла тренировок

Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы.

Спортивная форма — это оптимальная готовность к достижению спортивного результата. Она отражает высшую степень развития тренированности гимнастки на определенном уровне мастерства: высокую функциональную готовность и благоприятный психологический фон.

Развитие спортивной формы происходит по фазам: становления, стабилизации и временной утраты. Это находит свое отражение в делении годичного цикла на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Периодизация тренировки тесно связана с календарем спортивных соревнований: основные соревнования должны проводиться в соревновательном периоде, а контрольные и тренировочные - в подготовительном.

Кроме типового годичного цикла имеются еще полугодовые (сдвоенные) циклы и циклы со сложной структурой соревновательного периода. Для художественной гимнастики наиболее характерен типовой годичный цикл со сложной структурой соревновательного периода, в котором соревновательные мезоциклы чередуются с промежуточными.

Учебно-тренировочный процесс каждого года состоит из трёх периодов:

- подготовительный (обще-подготовительный, специально-подготовительный),
- соревновательный,
- переходный.

Задачи подготовительного периода:

1. теоретическая подготовка,
2. улучшение общей физической подготовки,
3. изучение техники исполнения элементов,
4. воспитание моральных и волевых качеств.

Длительность 2–3 месяца.

Задачи соревновательного периода:

1. закрепление техники,
2. совершенствование разученных комбинаций,
3. достижение высокого уровня спортивной формы и психологической подготовки.

Длительность периода 7–8 месяцев.

В зависимости от количества соревнований этот период делится на циклы. Каждый цикл состоит из трёх этапов: предсоревновательного, основного (соревнования) и после соревновательного (активный отдых).

Задачи переходного периода:

1. поддержание достигнутого уровня ОФП,
2. психологическая разрядка,

3. переключение на другие виды физической активности (спортивные игры, плавание, лёгкая атлетика и др.).

✓ **Подготовительный период** делится на два этапа — обще-подготовительный и специально-подготовительный.

На обще-подготовительном этапе выделяют втягивающий и базовый мезоциклы.

Во втягивающем мезоцикле содержание тренировки должно быть направлено на создание предпосылок для дальнейшей тренировочной работы.

В базовых мезоциклах содержание тренировки должно быть направлено на повышение функциональных возможностей организма, освоение нового и совершенствование известного учебного материала.

На специально-подготовительном этапе контрольные мезоциклы чередуются со шлифовочными.

Контрольные мезоциклы отличаются тем, что в них тренировочная работа сочетается с участием в контрольно-тренировочных соревнованиях: первенствах школы, ведомства, матчевых встречах.

Шлифовочные мезоциклы направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности спортсменов с учётом недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях.

✓ **В соревновательном периоде** применяются мезоциклы двух типов — соревновательные и промежуточные.

Соревновательный мезоцикл включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и восстановление. Он состоит из втягивающего, ударного, настраивающего, соревновательного и разгрузочного микроциклов.

Промежуточные мезоциклы предусматриваются между соревновательными и строятся по типу шлифовочных.

Тренировки в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства приобретают все более индивидуальный характер. Этому вместо программного материала и плана-графиков, применяемых в группах НП и УТ, для старших гимнасток предлагаются примерные план-схемы недельных микроциклов для соответствующих этапов и периодов тренировки.

В план-схемах отображается содержание подготовительной, основной и заключительной частей урока, а также даются рекомендации по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок.

В подготовительной части тренировочного занятия в целях борьбы с монотонностью работы предлагаются разные виды разминок: общеразвивающие без опоры (партерная), у опоры, классическая, народно-характерная и ритмическая или модерн.

В основной части определяются виды многоборья, содержание и объём работы, что представляется в виде дроби с коэффициентом. Коэффициент (число перед дробью) означает количество повторений элементов наиболее трудных, рискованных, новых, т.е. нуждающихся в отдельной тренировке. В числителе дроби отражается количество повторений каждой части соревновательной комбинации (при трёхчастном и двухчастном делении). В знаменателе дроби отражается количество повторений целых комбинаций (прогонов), в том числе сдвоенных и строенных. В заключительной части - разделе ОФП и СФП указывается физическое качество, на развитие которого делается акцент, что не исключает работы над развитием других качеств. (Таблицы № 66-68)

Таблица № 66

Примерная схема недельного микроцикла во втягивающем мезоцикле

Дни недели	Подготовительная часть	Основная часть			ОФП и СФП	Объём, интенсивность
		1-й вид	2-й вид	3-й вид		
Понедельник	Урок классической хореографии	б/п, элементы	Скакалка, работа над композицией	Обруч, элементы	Прыгучесть	<u>Средний</u> низкая
Вторник	Общеразвивающая разминка	Обруч, предметный урок	Скакалка, $\frac{4+4+4}{1}$	Булавы, элементы	Гибкость и сила	<u>Средний</u> низкая
Среда	Урок классической хореографии	б/п, элементы	Обруч, работа над композицией	Скакалка, $\frac{4+4+4}{1}$	Быстрота, ловкость	<u>Средний</u> низкая
Четверг	Общеразвивающая разминка	Булавы, предметный урок	Обруч $\frac{4+4+4}{1}$	Мяч, элементы	Вестибулярная устойчивость	<u>Средний</u> низкая
Пятница	Урок народно-характерной хореографии	б/п, элементы	Булавы, работа над композицией	Обруч, $\frac{4+4+4}{1}$	Комплексная круговая тренировка	<u>Средний</u> низкая
Суббота	Урок современной хореографии	Мяч, предметный урок	Булавы, $\frac{4+4+4}{1}$	Лента, элементы	Общая выносливость	<u>Средний</u> низкая
Воскресенье	Выходной день - активный отдых, восстановительные мероприятия					

Примечание:

1. Под работой над композицией подразумевается как составление новых комбинаций, так и корректировка старых: замена элементов, изменение композиции.

2. В числителе дроби указывается количество повторений каждой части комбинации при трёхчастном и двухчастном делении, в знаменателе – количество повторений целых комбинаций.

Таблица № 67

Примерная схема недельного микроцикла во втягивающем мезоцикле

Дни недели	Подготовительная часть	Основная часть			ОФП и СФП	Объём, интенсивность
		1-й вид	2-й вид	3-й вид		
Понедельник	Урок классической хореографии	б/п, $\frac{4+4+4}{10 \ 4}$	Скакалка, $\frac{4+4+4}{10 \ 3}$	Обруч, $\frac{4+4+4}{5 \ 4}$	Прыгучесть	<u>Средний</u> Ниже средней
Вторник	Общеразвивающая разминка	Булавы, $\frac{3+3+3}{10 \ 5}$	Мяч, $\frac{4+4+4}{15 \ 1}$	Лента, $\frac{5+5+5}{10 \ 3}$	Гибкость и сила	Выше <u>среднего</u> средняя
Среда	Урок классической хореографии	б/п, $\frac{3+3+3}{10 \ 2}$	Обруч, $\frac{3+3+3}{10 \ 3}$	Скакалка, $\frac{4+4+4}{10 \ 3}$	Быстрота, ловкость	Выше <u>среднего</u> средняя
Четверг	Общеразвивающая разминка	Мяч, $\frac{3+3+3}{10 \ 3}$	Лента, $\frac{4+4+4}{10 \ 4}$	Булавы, $\frac{5+5+5}{20 \ 3}$	Вестибулярная устойчивость	<u>Средний</u> низкая
Пятница	Урок народно-	Скакалка,	Обруч,	б/п	Комплексная	<u>Большой</u>

	характерной хореографии	$\frac{4+4+4}{10 \quad 4}$	$\frac{5+5+5}{10 \quad 5}$	$\frac{3+3+3}{10 \quad 3}$	круговая тренировка	Ниже среднего
Суббота	Урок современной хореографии	Лента, $\frac{3+3+3}{5 \quad 2}$	Булавы, $\frac{4+4+4}{10 \quad 2}$	Мяч, $\frac{3+3+3}{10 \quad 2}$	Общая выносливость	Ниже среднего Ниже среднего
Воскресенье	Выходной день - активный отдых, восстановительные мероприятия					

Примечание: коэффициент (число перед дробью) означает количество повторений элементов трудности и мастерства; дробь – см. предыдущую таблицу.

Таблица № 68

Примерная схема недельного микроцикла во втягивающем мезоцикле

Дни недели	№ тренировки	Подготовительная часть	Основная часть			Объем, интенсивность
			1-й вид	2-й вид	3-й вид	
Понедельник		Общеразвивающая разминка	б/п, $\frac{3+3}{5 \quad 4}$	Обруч, $\frac{4+4}{10 \quad 4}$	Мяч, $\frac{5+5}{15 \quad 4}$	<u>Средний</u> средняя
Вторник	1-я	Урок классической хореографии	Скакалка, $\frac{4+4}{10 \quad 3}$	Булавы, $\frac{4+4}{10 \quad 3}$	Лента, $\frac{4+4}{10 \quad 3}$	большая
	2-я	Индивидуальная	б/п, $\frac{4+4}{10 \quad 3}$	Обруч, $\frac{4+4}{10 \quad 4}$	Мяч, $\frac{4+4}{10 \quad 4}$	высокая
Среда		Общеразвивающая разминка	Скакалка, $\frac{4+4}{10 \quad 5}$	Булавы, $\frac{4+4}{10 \quad 4}$	Лента, $\frac{4+4}{10 \quad 3}$	<u>Средний</u> средняя
Четверг	1-я	Урок современной хореографии	Виды второго дня соревнований			Большая
	2-я	Индивидуальная	Виды первого дня соревнований			Высокая
Пятница		Урок народно-характерной хореографии	б/п, элементы	Булавы, работа над композицией	Обруч, $\frac{4+4+4}{2}$	<u>Большой</u> Ниже среднего
Суббота	Прикидка или учебные соревнования					
Воскресенье	Выходной день - активный отдых, восстановительные мероприятия					

Примечание: физическая подготовка в этом мезоцикле носит поддерживающий характер и планируется сугубо индивидуально.

4.4.3. Методическая часть

Для наиболее эффективного воздействия физических упражнений на организм, занимающихся тренировочные занятия проводятся по определенной, типовой структуре, которая предусматривает наиболее целесообразную последовательность решения задач физического воспитания.

Методические рекомендации по проведению тренировочных занятий

Типовую структуру тренировочного занятия нельзя рассматривать как стандарт.

Удельный вес указанных частных задач и средств изменяется в зависимости от профиля группы, периода тренировки и условий занятий. Так, в хорошо подготовленных группах в основной части занятия количество специальных упражнений художественной гимнастики больше, а общеразвивающих упражнений меньше. В занятиях для

начинающих преобладают упражнения на силу, растягивание и расслабление, а изучению специальных упражнений отводится меньше времени.

Каждое тренировочное занятие по художественной гимнастике должно быть воспитывающим. Организация тренировки, взаимоотношения между тренером и группой и между занимающимися должны содействовать достижению этой цели.

При подборе упражнений к тренировке необходимо учитывать их содержание, дозировку и последовательность, так как от этого главным образом зависит нагрузка и её изменения в процессе занятия. Кроме того, нагрузка в занятии зависит от его плотности и эмоционального подъёма лиц, проходящих спортивную подготовку.

Подготовка организма занимающихся к нагрузкам осуществляется в тренировке общей и специальной разминкой, а также рациональным чередованием упражнений - каждое последующее упражнение должно быть отвлекающим по отношению к предыдущему.

Нагрузка должна соответствовать подготовленности занимающихся. Она регулируется изменением дозировки упражнений и их интенсивности.

Тренер должен наблюдать за изменением работоспособности лиц, проходящих спортивную подготовку. При ухудшении работоспособности и исполнении надо снизить интенсивность занятий и изменить намеченную дозировку. Чтобы работоспособность занимающихся повышалась, нагрузка на каждом тренировочном занятии должна быть несколько большей, чем на предыдущих.

Плотность тренировки по художественной гимнастике очень высокая (до 30-40%), так как большинство упражнений выполняется одновременно всей группой. В основной части тренировочного занятия, как правило, плотность снижается (до 10%), чтобы сосредоточить внимание занимающихся на изучении техники упражнений. Для объяснений и исправления ошибок паузы между исполнением упражнений увеличиваются.

Большая плотность занятия и интенсивность упражнений содействуют воспитанию выносливости.

На протяжении всего тренировочного занятия тренер должен наблюдать за осанкой занимающихся и своевременно реагировать на её нарушения. Важно научить гимнасток ощущать правильную осанку не только в статических положениях, но и при выполнении упражнений.

При проведении тренировочных занятий важно учесть оборудование зала, его размеры, наличие необходимого инвентаря, предусмотреть помощь и страховку при выполнении сложных упражнений.

Типовая структура занятия по художественной гимнастике

Вводная часть. Основное назначение - организация занимающихся и подготовка их к последующей работе.

Частные задачи:

1. Организация группы.
2. Умеренное разогревание организма.
3. Организация внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся.

Средства: строевые упражнения, различные формы ходьбы и бега, несложные прыжки, короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов, специальные упражнения на согласование движения с музыкой (передача в движении различного темпа, ритма, динамических оттенков различного характера движения), подвижные игры, игры под музыку.

Продолжительность вводной части 5-10 мин. (Урок продолжается 90 мин)

Методические рекомендации к вводной части тренировочного занятия:

В первую часть занятия желательно включать упражнения, одновременно способствующие оживлению обмена веществ и повышению эмоционального состояния.

Это, прежде всего, легко дозируемые и разогревающие все тело различные формы ходьбы и бега. Для лучшей организации внимания занимающихся упражнения выполняются в различных сочетаниях и композиционных рисунках, с использованием элементов народного танца, бега, прыжков и поворотов, перестроения увязываются с формой музыкального произведения. Например, на каждую новую музыкальную фразу изменять направление; на шагах и беге давать короткие задания (на 2-4 такта) – передавать движениями ритм и изменение темпа.

Задания должны быть относительно простыми, состоящими из 2-3 элементов, выполняемых с первого показа. Они могут содействовать и специальной подготовке, выявляя в движении различный характер и отдельные средства музыкальной выразительности. Тренер должен рассказывать или показывать образно и эмоционально.

В подготовленных группах в танцевальные комбинации можно включать отдельные элементы сложных упражнений, изучаемых в основной части занятия.

Танцевальные комбинации и другие, более сложные, задания целесообразно повторять в ряде занятий, чтобы лучше их освоить. В первую часть занятия можно также включать простые по содержанию подвижные игры и игры под музыку, знакомые гимнасткам.

Основная часть. Основное назначение: общая и специальная физическая, а также техническая подготовка занимающихся.

Частные задачи:

1. Формирование правильной осанки.
2. Развитие общей координации движений.
3. Развитие и совершенствование силы, быстроты, выносливости, ловкости.
4. Воспитание волевых и моральных качеств, творческой активности.
5. Овладение основными прикладными навыками.
6. Изучение и совершенствование специальных упражнений художественной гимнастики.
7. Развитие умения применять приобретенные навыки и качества в изменяющихся условиях.

Средства: общеразвивающие упражнения, специальные упражнения для формирования правильной осанки, волна, взмах, пружинные движения, равновесия, повороты, элементы упражнений с предметами, небольшие комбинации из перечисленных упражнений (8-16 счетов), а также из сочетаний различных видов ходьбы, бега, прыжков, элементов народного танца, акробатические и прикладные упражнения, прыжки простые, специальные упражнения на согласование движений с музыкой, игры под музыку, классификационные упражнения с предметами и без них.

Продолжительность основной части 70–75 мин.

Методические рекомендации к основной части тренировочного занятия

В основной части каждого занятия решаются две задачи.

Первая из них – разносторонняя общая и специальная физическая подготовка – разрешается как средствами общей физической подготовки, так и основными упражнениями художественной гимнастики. В результате создаются необходимые условия для решения второй задачи – технической подготовки, достижения мастерства.

Основным средством для решения первой задачи служат общеразвивающие упражнения на силу, растягивание и расслабление – преимущественно для отдельных мышечных групп и суставов. В каждом занятии они должны воздействовать на все основные группы мышц. При выполнении этих упражнений у гимнастической стенки нет

необходимости поддерживать равновесие и создаются лучшие условия для избирательного воздействия на отдельные группы мышц.

Общеразвивающим упражнениям в художественной гимнастике свойственно целостное и динамичное их исполнение с различным мышечным напряжением и скоростью в тесной связи с музыкой.

Чем выше подготовленность группы, тем более комплексными и разнообразными должны быть общеразвивающие упражнения, что позволяет решать задачи как общей, так и специальной физической подготовки. Для специальной физической подготовки, кроме того, применяются и основные упражнения художественной гимнастики.

Общеразвивающие и основные упражнения могут сочетаться в небольших комбинациях на 8–16 счетов.

Например, исходное положение стойка на носках боком к стенке, правая рука вверх, левая рука на рейке,

1. наклон назад, правая рука в сторону

3–4. Повторить 1-2-й счеты, несколько увеличив амплитуду

5–6. Выпрямляясь, круглый полуприсед и небольшая целостная волна (правая рука остается вверх)

7–8. Повторить 5-6-й счеты, увеличивая амплитуду

9. Выпад левой, наклон назад, правая рука в сторону

10. Выпрямиться, встать на носки, сгибая правую (выпад назад), наклон, правая рука вверх

11–12. Повторить 9-10-й счеты, увеличивая амплитуду до максимума

13–16. Выпрямиться, приставить правую в стойку на носках, круглый присед, правая рука вверх, волна вперед (по максимальной амплитуде), круг правой рукой книзу закончить в и. п.

В этой тренировочной комбинации упражнения для развития подвижности плечевого пояса сочетаются с целостной волной, выполняемой с различной амплитудой, разной силой, с некоторым изменением скорости. В ней одновременно решаются задачи общей и специальной физической подготовки, а также и некоторые задачи технической подготовки: совершенствование техники основных упражнений и овладение различным характером движения.

С ростом подготовленности гимнасток короткие тренировочные комбинации усложняются: увеличивается количество элементов и многообразие их соединений.

Критерием доступности комбинаций следует считать их выполнение после показа.

В подготовленных группах в занятиях подготовительного и соревновательного периодов следует изучать отдельные соединения и части зачетных или классификационных упражнений.

Для обогащения двигательного опыта занимающихся, развития общей и специальной координации упражнения нужно разнообразить, менять их сочетания.

Средства для решения первой задачи основной части занятия наиболее разнообразны в переходном периоде.

Вторая задача – техническая подготовка – решается последовательным изучением и совершенствованием основных упражнений художественной гимнастики в учебных и танцевальных комбинациях и, наконец, в классификационных упражнениях.

Исполнение специальных упражнений в танцевальных комбинациях, в играх под музыку усложняется изменяющейся композицией.

Все упражнения оформляются так, чтобы гимнастки овладевала согласованием движений с музыкой. Следует подчеркнуть и самостоятельное значение таких

упражнений, в которых главное – передача в движении характера звучания и средств музыкальной выразительности.

Необходимо настойчиво овладевать и техникой, и выразительностью движений.

Только в этом случае можно создать основу для овладения спортивным мастерством в художественной гимнастике.

В основной части занятия необходимо развивать творческую активность занимающихся, приучать их самостоятельно выполнять упражнения по заданию тренера. Творческие задания лучше осваивают гимнастки, правильно и последовательно освоившие специальные упражнения по согласованию движений с музыкой. Трудность этих заданий должна нарастать постепенно, чтобы гимнастки научились самостоятельно выполнять упражнения на небольшие музыкальные отрывки.

Количество видов упражнений в основной части занятия при решении второй задачи зависит от подготовленности группы, периода тренировки и задачи, поставленной перед данным занятием.

Изучать новые упражнения и упражнения, требующие тонкой координации, лучше в начале основной части занятия, а закреплять их – в конце. В дальнейшем чередование упражнений следует изменять, чтобы занимающиеся приучались выполнять их в различных условиях.

Игры под музыку можно проводить вместе с заданиями на согласование движений с музыкой. Они особенно полезны в детских группах.

Заключительная часть. Основное назначение: завершение занятий.

Частные задачи:

1. Постепенное снижение нагрузки
2. Подготовка к предстоящей деятельности.
3. Подведение итога занятий.

Средства: различные формы ходьбы, танцевальные шаги, не связанные с большой физической нагрузкой, упражнения на расслабление, плавные и волнообразные движения руками, отвлекающие упражнения, несложные упражнения на передачу различного характера музыки, малоподвижные игры и игры на внимание. В конце занятия тренер подводит итоги, делает индивидуальные замечания и дает задания. В заключение гимнастки принимают гигиенические процедуры.

Продолжительность заключительной части 5–10 мин.

Методические рекомендации к заключительной части занятия

Лучшим средством для снижения деятельности органов дыхания, кровообращения, для ускорения процессов восстановления в организме служат циклические движения; ходьба, медленные танцевальные шаги (русского танца, вальса, полонеза и др.) вместе с плавными движениями руками, выполняемые на спокойных перестроениях.

Полезны упражнения в расслаблении для мышечных групп, получивших наибольшую нагрузку, а также упражнения для кисти и пальцев.

Как и в других частях занятия, в зависимости от состояния группы, задачи и средства изменяются. Так, иногда следует дать короткую жизнерадостную пляску, а при большой возбудимости – игру на внимание. Следует иметь в виду и последующую деятельность занимающихся. Полезно, особенно в детских группах, дать упражнение на ощущение правильной осанки.

В заключение в краткой беседе тренер подводит итоги занятия, намечает задачи на будущее, делает индивидуальные замечания.

Гигиенические процедуры после урока (душ, массаж), обязательны.

4.4.4. Педагогический контроль

В целях объективного определения перспективности гимнасток и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно регулярно (1–2 раза в год) проводить комплексное обследование (тестирование) гимнасток.

Программа комплексного обследования должна включать оценку всех видов подготовки.

Ввиду объёмности обследования целесообразно его проводить в течение нескольких дней.

Например:

1-й день:

1) оценка морфотипических (внешних) данных;

2-й день:

1) оценка хореографической подготовленности;

2) оценка технической подготовленности.

3-й день:

1) оценка композиционно-исполнительской подготовленности;

2) оценка функциональной подготовленности.

Проводить комплексное обследование можно на всех уровнях: начиная с учебных групп, далее - на уровне СШ г. Костомукша, города, области, страны, делегируя лучших обучающихся на все более высокий уровень обследования. В процессе обследования все гимнастки должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начинать по жребию, при необходимости получить дополнительную попытку.

Осуществлять оценку должны наиболее квалифицированные, опытные и, что очень важно, объективные специалисты.

Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую 5-балльную систему оценки для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива.

Программный материал для практических занятий по художественной гимнастике

Спортивная подготовка в художественной гимнастике — это многолетний круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания спортсменок. В содержании спортивной подготовки в художественной гимнастике принято выделять следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную подготовку.

Таблица № 69

Классификация видов и компонентов подготовки гимнасток

№	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работы
1	Физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами
		Функциональная	«Выведение» гимнасток на высокие объёмы и интенсивности нагрузок
		Реабилитационно-восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
	Техническая	Беспредметная	Освоение техники упражнений без

2			предмета
		Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
		Композиционно-	Составление и отработка соревновательных исполнительская программ
3	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование, обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
		После соревновательная	Анализ результатов соревнований, постановка задач на будущее
4	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
		Групповая	Подготовка соревновательной программы, подбор расстановки и отработка взаимодействия гимнасток
		Командная	Формирование команды, определение задач, очередности выступления
5	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	
6	Соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к стрессу и надежности выступлений
		Модельные тренировки	
		Прикидки	

4.4.5. Общая физическая подготовка - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток.

Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать прыгать, передвигаться на лыжах, владеть основными

элементами спортивных игр, т. е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;

- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнасток с учётом специфики художественной гимнастики.

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

4.4.6. Специальная физическая подготовка — это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики.

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- координация — способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость — способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются — задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;

- гибкость - подвижность в суставах — способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, её развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов — пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- сила — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- быстрота — способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- прыгучесть — скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, её развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложнённых условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключённым зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

- выносливость — способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки в её подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

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

К ним относятся следующие психомоторные способности:

- проприоцептивная (тактильная) чувствительность – «чувство предмета» – выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;
- координация (согласование) движений тела и предмета – выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, асимметричные движения, движения в парах, тройках;
- распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнеров, на «свой» предмет и предметы партнерш – работа с двойными или двумя предметами, параллельная и асимметричная, работа;
- быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет) – броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнеров после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

4.4.8. Функциональная подготовка — это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества, т. е. развитие специальной выносливости.

Средствами функциональной подготовки являются:

- бег, кросс, плавание;
- 15–20 минутные комплексы аэробики или ритмической гимнастики;
- танцы любой стилистики в течение 15–20 минут;
- прыжковые серии с предметами и без (особенно ценны со скакалкой);
- сдвоенные соревновательные комбинации;
- круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

4.4.9. Реабилитационно-восстановительная подготовка — это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

Особое внимание в художественной гимнастике следует уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы гимнасток.

4.4.10. Техническая подготовка — это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня.

Цель технической подготовки – сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;
- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике;
- совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально выразительных;
- разработка новых оригинальных элементов и соединений, совершенствование техники общеизвестных;

- составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство спортсменок.

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

1. Беспредметная подготовка – формирование техники телодвижений, её компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки.

Таблица № 70

Классификация упражнений беспредметной подготовки

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях одно- и разноименно
Расслабления	простые	
	по сегментные	
	стекание	
Волны	вперёд	движения руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
Взмахи	переднезадние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперёд, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	45 ⁰ , 90 ⁰ (горизонтальные), 135 ⁰ и ниже (низкие)
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
		на одной ноге, носке
		на коленях, на одном колене
	в выпадах	
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по амплитуде наклона	высокие, горизонтальные (90 ⁰), низкие (135 ⁰ и ниже)
	по амплитуде отведения свободной ноги	45 ⁰ , 90 ⁰ , 135 ⁰ , 180 ⁰ и более градусов
	по положению свободной ноги	прямая и согнутая (по способу сгибания пассиве, аттитюд, кольцом)
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и

		пассивно), кольцом (активно и пассивно)
	по продолжительности	90 ⁰ , 180 ⁰ , 360 ⁰ , 540 ⁰ и 720 ⁰ , трёх-, четырёх (и т. д.) оборотные
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись, кольцо двумя
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь, в кольцо, касаясь в кольцо
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жетэ ан турнан, жетэ ан турнан в кольцо, жетэ ан турнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища 1/4, 1/2, «бедуинский»
	толчком одной, приземление	на маховую со сменой ног впереди, сзади, перекидной, разноименный перекидной
Акробатические элементы		
а) 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	
б) динамические движения		
перекаты	по направлению	вперёд, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
кувырки	по направлению	вперёд, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно
	по соединениям	в стойку на голове, в стойку на руках
перевороты (медленные темповые)	по направлению	вперёд, назад, в сторону
	по способу опоры	через касание двумя руками, одной рукой на предплечьях
сальто	по направлению	вперёд, назад, в сторону
	без и с поворотом вокруг	

	продольной оси - «твист»	
	однооборотные и 2-4 оборотные	
Партерные элементы		
седы	обычный, на пятках (е) бедре, ноги врозь, углом	
упоры	присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади	
положения лежа	на спине, животе, боку,	
движения	повороты, переползания, перекаты	
Ходьба и бег спортивные виды ходьбы	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, в полуприсяде, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперёд, колени назад, выбрасывая ноги вперёд, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперёд, с поворотом	
специфические виды ходьбы и бега	мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий	
Танцевальные элементы		

2. Предметная подготовка – формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с 5 разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

Таблица № 71

Классификация упражнений с предметами

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и переброски	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
	обводные	под руку, ногу, плечо, за спину
	крученые	по различным осям
	нетипичным захватом	ногой (ами), за конец, середину, конец и середину предмета
	двух предметов	параллельные, разнонаправленные, разноплоскостные, поочередные, последовательные
Отбивы	об пол	вперёд, назад в сторону
	телом	кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой
Ловли	простые	вперёд и над собой, сбоку
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой

	сложные	в перекат, обкрутку, вращение, и др.
	нетипичным хватом	на ногу (и), на туловище, за конец, за середину предмета
Передачи	простые	перед собой, над собой
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
Перекаты	по полу	вперёд, назад в сторону, обратный, по дуге
	по телу	по кистям, одной и двумя руками, по груди и плечам, по передней, задней, боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях
Вращения	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
	на туловище	без и со смещением
	на ногах	на двух и одной, свободной и опорной
Вертушки	на полу	без и со смещением
	на теле	на руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям, без и со смещением
Обкрутки	рук (и)	кисти, кистью, предплечья, плеча, всей руки
	туловища	шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища
	ног (и)	стопы, голени, всей ноги
Фигурные движения	Круги, восьмёрки	малые, средние и большие в разных плоскостях
	спирали, змейки, мельницы	вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях
Прыжки через предмет	с 1–3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперёд, назад, в сторону; с различным положением тела
	через движущийся предмет	катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по и над полом,
Элементы с входом в предмет	надеванием	махом вперёд, назад внутрь и наружу
	набрасыванием	горизонтально и с вращением вперёд, назад, и в сторону
	шагом, прыжком	в специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся и т.д.)
Складывание предметов	соединением концов поочередными перехватами	перед собой, сзади, сбоку, над и за головой
	задеванием части тела обкручиванием	рук (и), ног (и), туловища

3. *Хореографическая подготовка* включает обучение элементам 4 танцевальных систем:

- классической,
- историко-бытовой,
- народно-характерной
- современной.

Хореографическая подготовка двигательно обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

4. Музыкально-двигательная подготовка – формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с её характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей – поиска соответствующих музыке движений.

Средствами музыкально-двигательной подготовки являются: теоретические основы музыкальной грамоты; специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры.

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

- специальные теоретические занятия;
- практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;
- музыкальные игры – особенно в группах начальной подготовки;
- прослушивание и разбор музыкальных произведений, с последующей творческой импровизацией;
- контрольные занятия - зачёты, которые состоят из сдачи теоретического материала и практических заданий.

5. Композиционно-исполнительская подготовка — это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности, выразительности и артистизма. Осуществляется на специальных постановочных уроках или во время комплексных занятий.

Соревновательные комбинации должны демонстрировать разностороннюю физическую подготовку гимнасток, выявлять у них все двигательные качества. Кроме того, они должны быть разнообразными в техническом отношении, включать разные элементы из всех структурных групп телодвижений гимнасток. В настоящее время основными (фундаментальными) признаны 4 структурные группы: прыжки, равновесия, повороты и наклоны. Эти группы должны быть обязательно представлены в комбинациях. Остальные структурные группы: волны и взмахи, бег и подскоки, танцевальные элементы и акробатические движения отнесены к важным (другим) и тоже должны входить в программу.

Требования, предъявляемые к разнообразию элементов и соединений, находятся в тесной связи с требованием к их специфичности. В упражнениях с предметами должны быть представлены все специфические для каждого вида структурные группы манипуляций, а именно:

- в комбинациях со скакалкой – прыжки через развернутую скакалку, подпрыгивания или подскоки, а также круги, вращения, восьмёрки и броски различных типов;

- в комбинациях с обручем – перекаты и вращения, а также махи, покачивания, восьмёрки, броски и вход в обруч;
- в комбинациях с мячом – броски, активные отбивы и свободные перекаты, а также круги, выкруты, восьмёрки и баланс;
- в комбинациях с булавами – мельницы, малые круги и малое жонглирование, а также броски, махи, средние и большие круги, постукивания, скольжения и перекаты, асимметричные движения;
- в комбинациях с лентой – махи и круги, змейки, спирали, а также восьмёрки, передачи и переброски, возврат за противоположный конец ленты.

4.4.11. Теоретическая подготовка включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния художественной гимнастики, строения и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

История развития и современное состояние художественной гимнастики:

1. истоки;
2. история развития;
3. анализ результатов достижений российских гимнасток;
4. задачи, тенденции и перспективы развития.

Строение и функции организма человека:

1. краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате;
2. строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Общая и специальная физическая подготовка:

1. понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия);
2. основные термины.

Основы музыкальной грамоты:

1. понятие о содержании и характере музыки;
2. метр, такт, размер, ритм и мелодия, темп, музыкальная динамика;
3. значение музыки в художественной гимнастике.

Режим питания и гигиена:

1. понятие о режиме, его значение;
2. понятие о правильном питании;
3. понятие о гигиене гимнастики.

4.4.12. Хореографическая подготовка

(входит в раздел технической подготовки)

Хореография в художественной гимнастике утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменок высокого класса, помогающая сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Именно в процессе занятий хореографией гимнастки ближе всего соприкасаются с искусством.

Искусство танца — это передача образа посредством движений тела и мимики, поэтому у занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания чувства, а также способность создавать яркий и выразительный образ.

На хореографических занятиях приобретается чистота исполнения, лёгкий высокий прыжок, большой танцевальный шаг (растяжка), правильное вращение; развивается выворотность ног, гибкость, координация, выносливость и сила,

устойчивость; вырабатывается правильная осанка, свободное и пластичное владение руками, танцевальность; укрепляется опорно-двигательный аппарат; формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает обучение элементам четырёх танцевальных систем:

- классической – основная задача – путем целесообразно подобранных, повторяемых, постоянно варьируемых и усложняющихся движений помочь учащимся развить тело и научиться свободно управлять своими движениями;

- народно-характерной, использование которой благотворно влияет на формирование у гимнасток координационных, музыкальных, выразительных способностей, а также на развитие танцевальности и артистичности;

- историко-бытовой, способствует формированию базовых навыков и культуры движения, с неё начинается танцевальная подготовка гимнасток: в художественной гимнастике широко применяются галоп, полька, вальс, полонез, мазурка;

- современной, которая, не только совершенствует технику хореографических движений, но и является привлекательной по своей эмоциональной насыщенности, яркости, выразительности.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике является дополнительным средством подготовки на пути к высшим спортивным достижениям.

В связи с этим занятия хореографией являются частью учебно-тренировочного процесса и должны быть взаимосвязаны с другими видами подготовки гимнасток, а программа по хореографии входит в общую программу подготовки гимнасток.

Урок состоит из упражнений у опоры и на середине зала, последние делятся на экзерсис, адажио, аллегро и упражнения на пальцах. Последовательность упражнений у опоры и на середине одинакова, затем на середине зала вводится адажио. За адажио следует аллегро, маленькие и большие прыжки, танцевальные вариации и завершается урока «пор де бра» с наклонами вперед и перегибаниями назад и в стороны. Урок рассчитан на два академических часа.

Построение урока одинаково как для первого, так и для последующих годов обучения, с той лишь разницей, что в первый год обучения движения исполняются в отдельности и в простейших сочетаниях. Исключение составляет начало учебы, когда изучают элементы движений.

Уже на первых уроках следует заботиться о развитии музыкального слуха учащихся, их надо приучать к различным музыкальным размерам, делая разнообразным музыкальное сопровождение, ускоряя и замедляя темп, но строго соблюдая цельность музыкальной фразы.

Таблица № 72

Календарно-тематический план работы по хореографии

№ п/п	Содержание	Возрастная группа			
		НП	УТЭ	ССМ	ВСМ
1	Теоретические занятия				
1.1	Что такое хореография	+	-	-	-
1.2	О роли хореографии в художественной гимнастике	+	+	+	-
1.3	Терминология хореографических движений	+	+	+	+
1.4	Правила поведения на уроках хореографии	+	-	-	-

1.5	Спортивная форма для занятий по хореографии	+	-	-	-
1.6	Гигиена, режим и рациональное питание	+	+	+	+
1.7	О балете и балетных спектаклях	-	+	-	+
1.8	Что такое характерный танец	-	+	+	+
1.9	Особенности народного танца	-	+	+	+
1.10	Знакомство с историко-бытовым танцем	-	-	+	+
1.11	Характер музыкального произведения сопровождающего гимнастическое упражнение	+	+	+	+
1.12	Образ в каждом произвольном упражнении	+	+	+	+
1.13	О соревнованиях	+	+	+	+
1.14	О специальной подготовке по хореографии	+	+	+	+
2.	Практические занятия				
2.1	Постановка корпуса, позиции ног, позиции рук,	+	-	-	-
2.2	Вводная часть урока (марш, танцевальные шаги, бег)	+	+	+	+
2.3	Экзерсис у опоры	+	+	+	+
2.4	Растяжки	+	+	+	+
2.5	Экзерсис на середине (станочный урок)	+	+	+	+
2.6	Прыжки (аллегро)	-	+	+	+
2.7	Туры, повороты	-	+	+	+
2.8	Танцевальные вариации	+	+	+	+
2.9	Заключение урока	+	+	+	+

В первый год обучения большая часть времени отводится упражнениям у опоры, во второй год на упражнения у опоры идет не более 45 минут. С каждым годом время экзерсиса у опоры укорачивается за счет ускорения темпа. Упражнения на середине строятся так, чтобы на прыжки осталось не более 20 минут. Для того, чтобы урок был продуктивным, педагог должен заранее продумать упражнения. Без музыки немислимы упражнения классического экзерсиса. Темп и ритмический рисунок музыкального сопровождения движений в начале и в конце первого года – разные. Пока движения проходят стадии подготовительных упражнений, ритмический рисунок простой, в последствии он становится более разнообразным.

Таблица № 73

План график выполнения хореографических элементов

№ п/п	Название упражнения	НП	УТЭ	ССМ	ВСМ
1	Exercise у станка:				
1.1	Постановка корпуса	+	-	-	-
1.2	Позиции ног	+	-	-	-
1.3	Позиции рук	+	-	-	-
1.4	RELEVE [релеве]	+	+	+	-
1.5	Перегибы корпуса	-	+	+	-
1.6	PREPARATION [препарасьон]	+	+	+	-
1.7	DEMI PLIE [деми плие] и GRAND PLIE	+	+	+	-

	[гранд плие]				
1.8	BATTEMENT TENDU [батман тандю]	+	+	+	+
1.9	BATTEMENT SOUTENU [батман сотеню]	-	+	+	+
1.10	BATTEMENT TENDU JETÉ [батман тандю жете]	+	+	+	+
1.11	PASSE PAR TERRE [пассе пар тер]	-	+	+	+
1.12	ROND DE JAMB PAR TERRE [ронд де жамб пар тер]	-	+	+	+
1.13	BATTEMENT FONDU [батман фондю]	-	+	+	+
1.14	BATTEMENT FRAPPE [батман фραπε]	-	+	+	+
1.15	ROND DE JAMBE EN L'AIR [рон де жамб анлер]	-	+	+	+
1.16	BATTEMENT DEVELOPPE [батман девлоппе]	+	+	+	+
1.17	BATTEMENT RELEVE LENT [релеве лян]	-	+	+	+
1.18	GRAND BATTEMENT [гранд батман]	+	+	+	+
2.	PORDEBRAS [пор де бра]	-	+	+	+
3.	Позы классического танца:				
3.1	A LA SECONDE [а ля сгон]	-	+	+	+
3.2	BATTEMENT RETIRE [батман ретире]	-	+	+	+
3.3	EPAULMENT CROISEE [эпольман круазе]	-	+	+	+
3.4	EPAULMENT EFFACE [эпольман эфасэ]	-	+	+	+
3.5	ECARTE [экарте]	-	+	+	+
3.6	ARABESQUE [арабеск]	-	+	+	+
3.7	ATTITUDE [аттитюд]	-	+	+	+
3.8	TEMPS LIE [тан лие]	-	+	+	+
3.9	RELEVÉ [релеве]	-	+	+	+
3.10	PAS DE BOURREE [па де буре]	-	+	+	+
4.	Прыжки:				
4.1	SAUTE [соте]	+	+	+	+
4.2	CHANGEMENT DE PIEDS [шажман де пье]	-	+	+	+
4.3	CABRIOLE [кабриоль]	-	+	+	+
4.4	ECHAPPE [эшаппэ]	-	+	+	+
4.5	ASSEMBLE [ассамбле]	-	+	+	+
4.6	GRAND JETE [гранд жете]	-	+	+	+
4.7	BALANCE [балансе]	-	-	+	+
4.8	SISSONNE SIMPLE [сисон симпл]	-	-	+	+
4.9	SISSONNE TOMBEE [сисон томбе]	-	-	+	+
4.10	CHANGEMENT DE PIEDS [шажман де пье]	-	+	+	+
4.11	PAS DE CHAT [па де ша]	-	+	+	+
5.	Вращения:				
5.1	RENVERSE [ранверсе]	-	+	+	+
5.2	Полуповорот	+	+	+	+
5.3	TOUR [тур] – поворот.	+	+	+	+
5.4	TOUR CHAINES [тур шене]	+	+	+	+
5.5	PIROUTTE [пируэт]	-	+	+	+
5.6	EN TQURNANT [сутеню ан турнан]	-	+	+	+
5.7	FOUETTE [фуэте]	-	+	+	+

5.8	EN DEDANS PREPARATION [препарасьон ан дедан]	Свыше года	+	+	+
5.9	EN DEHORS PREPARATION [препарасьон ан деор]	Свыше года	+	+	+
6.	Exercice на середине:				
6.1	DEMI PLIE [деми плие] и GRAND PLIE [гранд плие]	-	+	+	-
6.2	BATTEMENT TENDU [батман тандю]	-	+	+	-
6.3	BATTEMENT TENDU JETÉ [батман тандю жете]	-	+	+	+
6.4	RONDE DE JAMB PAR TERRE [ронд де жамб пар тер]	-	+	+	-
6.5	BATTEMENT FONDU [батман фондю]	-	+	+	+
6.6	BATTEMENT FRAPPE [батман фраппе]	-	+	+	+
6.7	RONDE DE JAMBE EN L'AIR [рон де жамб анлер]	-	+	+	+
6.8	BATTEMENT DEVELOPPE [батман девлоппе]	-	+	+	+
6.9	GRAND BATTEMENT [гранд батман]	-	+	+	+
6.10	ADALIO [адажио]	-	+	+	-
6.11	ALLEGRO [аллегро]	-	+	+	+
6.12	Растяжки у опоры -на полу самостоятельно -на полу с помощью преподавателя	-	+	+	+
6.13	Прыжки (аллегро) -Трамплинный прыжок	-	+	+	+
6.14	Туры, повороты -Переступание на 360° (изучение на 90°, 180°). -Скрестный поворот SOUTENU EN TQURNANT [сутеню ан турнан] - 360°. -На одной опорной ноге - 360° (вперёд, в сторону).	-	+	+	+
6.15	Танцевальные вариации	-	+	+	-
6.16	Приставной шаг (вперёд, в сторону, назад). Шаг галопа. Шаг польки. Вальсовый шаг (вперёд, в сторону - BALANCE [балансе]). Бег на полупальцах. Вальсовый шаг с поворотом (изучение). На 2/4 - маленькая (из маленьких прыжков, поз, поворотов). На 3/4 - большая (из больших прыжков, поз, поворотов). Характерная - (включение характерного, народного, историко-бытового танца)	+	+	+	-

Уроки хореографии для групп начальной подготовки

Основная задача 1-го года обучения – постановка корпуса, ног, рук и головы на простейших упражнениях классического тренажёра, развитие элементарных навыков координации. Введения понятия опорная и рабочая нога, функции работающей ноги.

Урок начинается танцевальным маршем в спокойном темпе, который постепенно ускоряется, затем возвращается в обычный, после чего приступаем к упражнениям. Марш приводит организм в рабочее состояние, налаживает дыхание и кровообращение.

Таблица № 74

Календарный план практических занятий по хореографии для групп начальной подготовки (НП, свыше одного года)

№ п/п	Содержание занятий	месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1.	Постановка корпуса, позиции ног, позиции рук	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Вводная часть урока (марш, танцевальные шаги, бег)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Экзерсис у опоры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Экзерсис на середине	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Танцевальные вариации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Заключение урока	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Растяжки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Все упражнения начинают изучать стоя лицом к опоре, держась за неё обеими руками. После освоения экзерсиса лицом к опоре приступают к изучению упражнений, стоя боком к опоре и держась за неё одной рукой, в то время как другая рука открыта на 2 позицию.

Все упражнения выполняются поочередно с правой и левой ноги. Для правильного усвоения выворотности ног ряд упражнений сначала изучается в сторону, последнее – вперёд и назад. Упражнения исполняются носком в пол и на воздухе под углом около 25°, 45°, 90°. Угол образует опорная и открытая на воздух работающая нога.

Экзерсис у опоры (лицом к опоре только НП, до года)

1. Постановка корпуса (правильно поставленный корпус – залог устойчивости (апломб)).
2. Понятие «опорной» и «работающей» ног.
3. Изучение позиции ног (1, 2, 4, 5 позиции).
4. Батман тандю из 1 позиции (в сторону и позже назад).

5. Деми плие по 1, 2 и 5 позициям.
6. Релеве по 1, 2, и 5-позициям.
7. Батман тандю жете из 1 позиции в сторону.
8. Батман тандю жете пике из 1 позиции.
9. Деми рон дэ жамб пар тер (круг по полу).
10. Пассе пар тер.
11. Положение ноги на ку-дэ-пье (вперёд, назад, условное).
12. Изучение пассае из 5 позиции.
13. Батман тандю из 5 позиции.
14. Соте по I позиции (позже по 2 и 5 позициям).

Экзерсис у опоры (бокoм к опоре со 2 полугодия НП, свыше года)

1. Изучение препарасьон (открывание свободной руки на 2 позиции из подготовительного положения).
2. Деми плие (маленькое приседание) по 1, 2, и 5 позициям.
3. Батман тандю (натянутые движения) в 1 позицию.
4. Батман тандю жете в 1 позицию.
5. Рон дэ жамб пар тер (ан деор и ан дедан).
6. Батман релеве лян (вперёд, в сторону, назад).
7. Гран батман тандю жете.
8. Изучение батман фраппе.
9. Изучение батман фондю.
10. Пор де бра (перегибы корпуса).
11. Растяжка ног у опоры.

Экзерсис на середине

1. Изучение позиций рук.
2. Батман тандю из I позиции.
3. Батман тандю жете из I позиции.
4. Позы классического танца (поза круазе вперёд и эффасе вперёд).
5. Батман релеве лян.
6. Гран батман тандю жете.
7. Соте по 1, 2 и 5 позициям.
8. Пор де бра.

Танцевальные шаги

1. Приставной шаг (вперёд, в сторону, назад).
2. Шаг галопа.
3. Шаг польки.
4. Вальсовый шаг (вперёд, в сторону - балансе).
5. Бег на полупальцах.

Повороты

1. Переступание на 360° (изучение на 90°, 180°).
2. Скрестный поворот (сутеню) - 360°.
3. На одной опорной ноге - 360° (вперёд, в сторону).

Растяжки

1. У опоры.
2. На полу (самостоятельно).

3. На полу (с помощью преподавателя).

Уроки хореографии для тренировочных групп

Основными задачами хореографической подготовки в этой группе являются:

1. силовые этапы, развитие силы ног путем увеличения количества пройденных движений, устойчивости;
2. формирование техники исполнения упражнений в более быстром темпе.

Работа над правильной формой движений сочетается с укреплением мышц ног, особенно стопы, совершенствуется координация движений, продолжается развитие музыкальности и танцевальности.

Упражнения у опоры повторяют и развивают упражнения первого года обучения. Достигнув устойчивости на целом этапе, отдельные движения переводят на полупальцы, добиваются их устойчивости. В целях развития мышц стопы используются релеве на полупальцы двух ног и одну ногу, движения экзерсиса у палки исполняются с подъёмом на полупальцы. Вводятся небольшие наклоны и лёгкие перегибы корпуса.

Музыкальное сопровождение урока требует, по сравнению с этапом начальной подготовки, большего разнообразия ритмического рисунка и общего ускорения темпа. Важно добиваться слитного исполнения движений, без фиксации промежуточных положений. Для развития танцевальности и укрепления хореографической памяти используется разнообразное сочетание движений.

Таблица № 75

Календарный план практических занятий по хореографии для учебно-тренировочных групп

№ п/п	Содержание занятий	месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1.	Вводная часть урока (марш, танцевальные шаги, бег)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Экзерсис у опоры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Растяжки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Экзерсис на середине	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Прыжки (аллегро)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Туры, повороты				+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Танцевальные вариации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Заключение урока	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Экзерсис у опоры

1. Батман тандю (лицом к опоре), дубль тандю, батман жете, пике, переход через 2 позицию на деми плие, релеве с деми плие, релеве на одной ноге.

2. Деми плие по I, 2, 5 позициям, изучение деми плие в 4 позиции. Изучение гран плие по 1, 2, 3 позициям позже в 4 позиции.

3. Батман тандю в 5 позиции, дубль батман тандю, деми плие, релеве, сутеню на 180°.
4. Батман тандю жете из 5 позиции, пике, релеве, сутеню, проходящее через 1 позицию вперед и назад.
5. Рон дэ жамб пар тер (ан деор, ан дедан).
6. Батман тандю в пол, позже на 45°, на полупальцах.
7. Батман фраппе в пол, на 45°, на полупальцах.
8. Релеве лян.
9. Батман сутеню в пол, на 45°, на 90°.
10. Гран батман жете.
11. Растяжки.

Экзерсис на середине

1. Маленькое адажио.
2. Тан лие вперед в пол, позже на 90°.
3. Батман тандю из 1 позиции.
4. Батман жете из 1 позиции.
5. Гран батман жете из 1 позиции, затем в 5 позиции.
6. Сотэ по 1, 2 и 5 позициям.
7. Шажман де пье (изучение у опоры).
8. Большие и маленькие шажманы.
9. Изучение эшаппе на 2 позицию.
10. Арабески 1, 2, 3 и 4 позиции.
11. Па жете (в маленьких позах).
12. Па ассамбле (в начале изучения).
13. Сиссон фирме (в сторону, в 1 арабеск).
14. Тур по 5 позиции.
15. Изучение шене.
16. Вальсовый шаг с поворотом (изучение).

Танцевальные вариации

1. На 2/4 - маленькая (из маленьких прыжков, поз, поворотов).
2. На 3/4 - большая (из больших прыжков, поз, поворотов).
3. Характерная - (включение характерного, народного, историко-бытового танца).

Заключение

1. Трамплинный прыжок.
2. Сотэ по 1, 2, 5 позициям.
3. Шажман де пье.
4. Пор дэ бра и поклон (реверанс).
5. Растяжки (все виды).

В конце года важно приступить к изучению характерного тренажа (1–2 раза в месяц), а также движений характерного, народного и историко-бытового танца.

Уроки хореографии для групп совершенствования спортивного мастерства

Основной задачей хореографической подготовки в этой группе является закрепление хореографической азбуки того необходимого фундамента, на котором создаются и развиваются движения классического танца. Поэтому здесь, как и в учебно-тренировочной группе, прежде всего, вырабатывают правильность и чистоту исполнения, развивают танцевальность, оттачивают элементы художественной окраски движений.

Продолжается работа, направленная на дальнейшее развитие силы ног, устойчивости на полупальцах, общей физической выносливости. Увеличивается число движений входящих в одну комбинацию, силовая нагрузка, координационная сложность заданий, больше времени уделяется прыжкам, освоению туров.

Совершенствуется пластика тела, выразительность исполнения, пластическая и ритмическая согласованность движений корпуса, рук, ног и головы.

Музыкальное сопровождение урока требует ещё большего разнообразия ритмического рисунка и общего ускорения темпов.

Таблица № 76

Календарный план практических занятий по хореографии для групп совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Содержание занятий	месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1.	Вводная часть урока (марш, танцевальные шаги, бег)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Экзерсис у опоры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Растяжки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Экзерсис на середине	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Прыжки (аллегро)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Туры, повороты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Танцевальные вариации				+	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Заключение урока	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Экзерсис у опоры

1. Батман тандю (в 1 и 5 позициях), жете, релеве, деми плие, дубль батман тандю и т. д.

2. Деми плие и гран плие (по 1, 2, 4 и 5 позициям).

3. Батман тандю (дубль, с деми плие, сутеню 180°, туры из 5 позиции, с релеве).

4. Батман тандю жете.

5. Рон де жамб пар тер (ан деор и ан дедан).

6. Батман фондю (деми ронд, релеве, поворот 180° и 360°, ан деор и ан дедан, дубль фондю).

7. Батман фраппе (релеве, на 45°, дубль фраппе, с гран батман жете).

8. Батман сутеню на 90° (изучение в пол, на 45°).

9. Адажио (позы классического танца: аттитюд, тербушон, экарте вперёд и назад, гран ронд де жамб ан деор и ан дедан на 90°).

10. Гран батман тандю жэтэ (с пике, с батман тандю, пасса пар тер, пасса, с сутеню 180°, релеве, в позах круазе, эффасе, экарте).

11. Растяжки у опоры и пор де бра.

Экзерсис на середине

1. Адажио.
2. Батман тандю из 5 позиции (в маленьких позах).
3. Батман жете из 5 позиции.
4. Рон дэ жамб пар тер (ан деор и ан дедан).
5. Батман фондю.
6. Батман фраппэ.
7. Гран батман жете.
8. Сиссон форме в позах (арабеск, в аттитюд).
9. Ассамбле (позже дубль ассамбле).
10. Сиссон уверт.
11. Па де ша.
12. Па де баск.
13. Сиссон томбе.
14. Па балоне в сторону (позже вперед и назад).
15. Па эшаппе на 1, 2, 4 позиции.
16. Тур 360° и 720°.
17. Тур в воздухе на 360°.

Танцевальные вариации

1. На 2/4 (прыжковая, маленькие позы, повороты) - две.
2. На 3/4 (большие прыжки, повороты на 360°, 720°, позы).
3. Характерная.

Заключение

1. Соте по 1, 2, 5 позициям и шажман дэ пье (маленькие прыжки).
3. Гран шажман де пье (трамплинные).
4. Пор дэ бра и поклон (реверанс).
5. Растяжки (все виды).

4.4.13. Психологическая подготовка

Художественная гимнастика – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду. Для успешных выступлений на соревнованиях необходимо осуществление психологической подготовки спортсменов.

Психологическая подготовка — это система мероприятий направленных на формирование умения сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении: усталости, серьезной конкуренции, неудачах, лидировании. Кроме этого, психологическая подготовка решает задачи формирования и совершенствования основных психических качеств и умений, воспитательные и образовательные задачи.

В основе психологической подготовки лежат с одной стороны психологические особенности вида спорта, а с другой индивидуально-типологические особенности спортсмена. Для достижения высоких спортивных результатов в художественной гимнастике важным является развитие следующих функций, качеств и свойств личности:

- высокая активность анализаторов – зрительного, слухового, вестибулярного и двигательного.

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

По цели применения средства и методы психической подготовки делятся на:

- **мобилизующие**, направленные на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относят: словесные средства (самоприказы, убеждения); психорегулирующие упражнения («психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию); физиологические воздействия (возбуждающий вариант акупунктуры, возбуждающий массаж).

- **корректирующие (поправляющие)**, которые относятся к категории словесных и носят форму гетеродействия. Ими могут быть различные варианты сублимации (мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий), способы изменения целеполагания, приём рационализация, (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным), «гимнастика чувств» по системе К.С. Станиславского (когда спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.).

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

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

- **психолого-педагогические средства** относятся к компетенции не только психолога, но и тренера, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу спортсмена: убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные;

- **преимущественно психологические**, это средства, применяемые в работе с гимнастками психологом: суггестивные, т. е. внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые, комбинированные;

- **преимущественно психофизиологические**, это средства физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное: аппаратные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные. Такими

средствами являются акупунктура, массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования у спортсмена необходимого настроения.

По сфере воздействия средства и методы психической подготовки делятся на:

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

По времени применения эти средства и методы делятся на:

- предупреждающие;
- предсоревновательные;
- соревновательные;
- постсоревновательные.

По характеру применения их подразделяют на:

- саморегуляцию (аутовоздействия)
- гетерорегуляцию (воздействия других участников педагогического процесса - тренера, психолога, врача, массажиста и т. д.).

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

Значительный раздел средств психологической подготовки составляют приёмы произвольной саморегуляции. По способу применения такими приёмами могут быть убеждение, самовнушение (самоприказ), двигательные и дыхательные упражнения, использование механизмов представления и воображения (например, с помощью средств умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям).

Успех соревновательной деятельности во многом зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому, прежде чем готовить спортсмена к стрессовым ситуациям соревнований, надо готовить его к трудной, порой монотонной и продолжительной работе.

Такая подготовка к тренировкам решает следующие задачи:

- формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;
- формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям, к режиму питания и т. д.

В психологической подготовке выделяют: базовую психологическую подготовку; психологическую подготовку к тренировкам; психологическую подготовку к соревнованиям (предсоревновательную и постсоревновательную).

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей – координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);

- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);
- формирование формирования значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;
- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно-психической свежести, профилактику перенапряжений.

А.Ц. Пуни установил три основных типа предстартовых состояний:

1. Состояние боевой готовности, которое характеризуется уверенностью в своих силах, в успехе, приливом бодрости, энергии, жадной спортивной борьбы.
2. Состояние стартовой лихорадки, которое проявляется в излишнем возбуждении, беспокойстве, тревожности и даже страхе, подавляющем и дезорганизующем спортсмена.
3. Состояние спортивной апатии, которое характеризуется упадком сил, вялостью и даже сонливостью, нежеланием выступать, безразличием, неуверенностью в себе, подавленностью.

Для формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями важное значение имеют:

- качество предварительной тренировочной работы;
- адекватная постановка задачи;
- правильная организация последней тренировки;
- предсоревновательная беседа и психорегулирующая тренировка;
- полноценность сна накануне соревнований;
- правильный режим и организация соревновательного дня;
- своевременный приезд и тщательная подготовка к старту;
- наличие индивидуального плана подготовки к старту;
- владение методами самонастройки на выступление.

Приёмы регулирования неблагоприятных эмоциональных состояний:

- аутогенная или психорегулирующая тренировка;
- метод отвлечения (переключения внимания, мыслей);
- воздействие на внешние проявления эмоций;
- соответствующая разминка (замедленная или активизирующая);
- массаж или самомассаж (успокаивающий или возбуждающий);
- изменение окружающей обстановки (уединение или наоборот);
- регуляция дыхания (углубленное, задержка, учащение);
- самоодобрение («молодец», «все будет хорошо»), самоприказы («стоять», «держаться», «спокойно»).
- воздействие тренера: словесное и тактильное.
- стимуляция волевых усилий.

Очень большое значение имеет система непосредственной подготовки к выступлению. Она может иметь большее или меньшее количество мероприятий, и должна разрабатываться индивидуально для каждой гимнастки. Очевидно, что приёмы непосредственной подготовки довольно просты: идеомоторное исполнение, дыхательные

упражнения, самоприказы, сосредоточение, но овладеть ими можно только при самом серьёзном отношении и длительной систематической тренировке.

Методы психологической подготовки к соревнованиям это:

- лекции и беседы;
- разъяснения, убеждения;
- выразительные примеры выдающихся спортсменов;
- самонаблюдение, самоанализы и самоотчеты;
- изучение специальной литературы;
- метод упражнений;
- модельные тренировки.

Послесоревновательная психологическая подготовка имеет немаловажное значение, так как спортсмен после соревнований переживает очень сложные психические состояния. При значимом для спортсмена успехе он переживает удовлетворение, радость, укрепление веры в себя, желание еще больше тренироваться и достичь еще больших успехов. Но есть реальная опасность переоценки себя, недооценки соперников, и, как результат, снижение требовательности к себе, к тренировкам.

При неуспехе или поражении типичными являются эмоции огорчения, неудовлетворенности, обиды, которые иногда сопровождаются упадком сил, потерей уверенности, подавленностью, безразличием.

Как в случае успеха, так и в случае поражения, необходима послесоревновательная психологическая подготовка. Её основные задачи:

- разбор результатов соревнований;
- анализ промахов и ошибок, обсуждение возможности их устранения и предупреждения;
- постановка задачи на ближайшее и отдаленное будущее;
- отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

Ввиду объёмности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годичного цикла на периоды, этапы и мезоциклы. Психологическая подготовка гимнасток в годичном цикле тренировок может выглядеть следующим образом

Таблица № 77

План-схема психологической подготовки гимнасток

Этап спортивной подготовки	Задачи	Средства и методы
Общеподготовительный	Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений
	Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов

		личный пример, поощрения и наказания
	Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	то же
	Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для занимающихся как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях.
	Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции.	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ.
	Овладение приёмами саморегуляции психических состояний: <ul style="list-style-type: none"> • изменение мыслей по желанию • подчинение самоприказу • успокаивающая и активизирующая разминка • дыхательные упражнения • идеомоторная тренировка • психорегулирующая тренировка • успокаивающий и активизирующий самомассаж 	Обучение соответствующим приёмам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приёмов.
	Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной и музыкальной памяти, творческого воображения	Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового. Применение методических приёмов позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах
Специально-подготовительный	Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности	Совместно со спортсменом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости
	Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня,

		опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости
	Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий	Разработать комплекс действий спортсменов перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости
	Совершенствование методов саморегуляции психических состояний	Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований
	Формирование соревновательной устойчивости к соревновательному стрессу	Готовясь к основным соревнованиям, провести занимающихся через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований
	Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий	Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, игры, прогулки
Соревновательный	Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности спортсмена, убеждение в возможности решить соревновательные задачи.
	Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика нервно-психических перенапряжений	Применение индивидуального комплекса психорегулирующих мероприятий
	Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов	Разбор результатов соревнований,

	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности Снятие соревновательного напряжения	анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстанавливающие мероприятия.
--	---	--

4.4.14. *Тактическая подготовка*

Тактическая подготовка — это процесс вооружения спортсменов способами и формами ведения борьбы в условиях спортивных соревнований.

В художественной гимнастике нет непосредственного контакта соперниц, соревновательная борьба опосредована спортивным результатом. Тем не менее, тактика имеет достаточно важное значение, особенно в условиях острого соперничества. Особенность её в художественной гимнастике заключается в том, что осуществляется она главным образом в предшествующее соревнованиям время.

В художественной гимнастике выделяют три вида тактики: индивидуальная, командная и групповая — соответственно видам соревнований.

Содержание *индивидуальной тактики* составляют такие способы ведения состязаний, которые позволяют гимнастке наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

Элементы индивидуальной тактики:

1. Выбор музыки: выразительно интересной, редко используемой, возможно необычной, но обязательно соответствующей индивидуальным особенностям гимнастки (внешним возрастным, выразительным/техническим, физическим и др.).

2. Составление произвольных комбинаций с таким расчётом, чтобы в них максимально подчеркивались положительные стороны дарования гимнастки, её подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки, с максимальной трудностью и надбавками.

3. Продумывание возможных вариантов выполнения особо сложных и рискованных элементов, а также варианты их замены.

4. Внешнее «оформление» гимнастки — подбор специального костюма, причёски, грима, предмета и пр.

5. Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место в том или ином виде многоборья.

6. Психологическое воздействие на соперниц: демонстрация на опробовании и разминке наиболее эффектных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

Содержание *командной тактики* составляют действия, позволяющие команде искусно вести борьбу за высокие спортивные результаты. Командная тактика основывается на индивидуальной, но не сводится к ней.

Элементами командной тактики являются:

1. Целесообразная расстановка гимнасток в команде — обычно 1-я стабильная и надежная гимнастка, 2-я — самая слабая, последняя — самая сильная.

2. Подчинение личных интересов командным, что требует большой воспитательной работы с гимнастками.

3. Подчинение интересов всех гимнасток созданию наиболее благоприятных условий для 1-2 гимнасток при очковой системе командного зачета.

4. Создание благоприятного психологического климата в команде, что помогает каждой гимнастке в целом.

5. «Ошеломление» новизной в технике, темпе, музыкальном сопровождении, композициях, особой выразительностью.

Содержание групповой тактики составляют действия, позволяющие гимнасткам, выступающим в групповых упражнениях, достичь максимально возможных спортивных результатов.

Тактические приёмы:

1. Подбор гимнасток, обладающих примерно равными ростовыми показателями, физической и технической подготовленностью, исполнительским стилем, совместимых в работе.

2. Выбор музыки и составление групповых упражнений с учётом физических, технических и эмоциональных возможностей гимнасток с максимальной трудностью и надбавками.

3. Сглаживание индивидуальных особенностей гимнасток, приведение их физических и технических данных к некоторому стандарту.

4. Рациональное взаимодействие гимнасток – попадание в двойки-тройки гимнасток со сходными внешними, физическими, техническими и психологическими данными.

5. Рациональное распределение трудных элементов между гимнастками с учётом их индивидуальных возможностей.

6. Разработка способов поведения в экстремальных ситуациях при той или иной ошибке, потере предмета, чтобы свести сбивку до минимума и как можно быстрее.

7. Внешнее оформление выступлений – костюмы, причёски, выход на площадку, построение и др.

Тактическая подготовка в художественной гимнастике является своего рода объединяющим и завершающим компонентом всех других видов подготовки: физической, технической, психологической и др.

Теоретические знания в области тактики приобретаются на теоретических занятиях: лекциях, беседах, семинарах, кино- и видеопросмотрах, разборе просмотренных соревнований и личного опыта.

Практическое обучение тактическим приёмам осуществляется во время составления соревновательных программ, на тренировочных занятиях, во время прикидок, модельных тренировок и на соревнованиях.

4.4.15. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «художественная гимнастика»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта художественная гимнастика.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «художественная гимнастика»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учётом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «художественная гимнастика»;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «художественная гимнастика»;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «художественная гимнастика»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства, определяется СШ.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки СШ используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика», содержащим в своём наименовании слова и словосочетания «булава», «гимнастическая палка», «гимнастические кольца», «лента», «мяч», «обруч», «скакалка», «многоборье» (далее – индивидуальная программа), «групповое упражнение», «многоборье – командные соревнования», «групповое упражнение – многоборье» (далее – групповые упражнения) основаны на особенностях вида спорта «художественная гимнастика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учётом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «художественная гимнастика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «художественная гимнастика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «художественная гимнастика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы спортивной подготовки

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажёрного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 80);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 78-79);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 78

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Булавы гимнастическая (женская)	штук	12
2	Булавы гимнастическая (мужская)	штук	12
3	Видеокамера	штук	1
4	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
5	Дорожка акробатическая	штук	
6	Доска информационная	штук	
7	Зеркало (12*2 м)	штук	1
8	Игла для накачивания мячей	штук	3
9	Канат для лазания	штук	

10	Ковёр гимнастический 13*13 м)	штук	
11	Кольцо гимнастическое	штук	12
12	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	12
13	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
14	Мат гимнастический	штук	10
15	Мат поролоновый (200*300*40 см)	штук	20
16	Музыкальный центр	штук	1
			На тренера
17	Мяч волейбольный	штук	2
18	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
19	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
20	Насос универсальный	штук	1
21	Обруч гимнастический	штук	12
22	Палка гимнастическая	штук	12
23	Палка гимнастическая (мужская)	штук	12
24	Пианино	штук	1
25	Пылесос бытовой	штук	1
26	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
27	Секундомер	штук	2
28	Скакалка гимнастическая	штук	12
29	Скамейка гимнастическая	штук	5
30	Станок хореографический	комплект	1
31	Стенка гимнастическая	штук	12
32	Тренажёр для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
33	Тренажёр универсальный	штук	1
34	Тренажёр для отработки доскоков	штук	1

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
				Этапы спортивной подготовки				Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)						
1	Балансировочная подушка	Штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12	1	12
2	Булавы гимнастическая (женская)	Пар	на обучающегося	-	-	1	24	2	12	3	12	3	12
3	Булавы гимнастическая (мужская)	Пар	на обучающегося	-	-	1	24	1	12	2	12	2	12
4	Кольцо гимнастическое	Пар	на обучающегося	-	-	1	12	2	12	3	12	3	12
5	Ленты для художественной гимнастики	Штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	4	12	4	12
6	Мяч для художественной гимнастики	Штук	на обучающегося	-	-	1	24	2	12	3	12	3	12
7	Обмотка для предметов	Штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1	8	1
8	Обруч гимнастический	Штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	6	12	6	12
9	Палка (трость)	Штук	на обучающегося	-	-	1	12	4	12	6	12	6	12
10	Резина для растяжки	Штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12	1	12

11	Скалка гимнастическая	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
12	Утяжелители (300 г, 500 г)	Комплект	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
13	Чехол для булав (женских)	Штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
14	Чехол для булав (мужских)	Штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
15	Чехол для колец	Штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
16	Чехол для кострома	Штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
17	Чехол для мяча	Штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
18	Чехол для обруча	Штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
19	Чехол для палки (трости)	Штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п		Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование								
					Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап спортивной подготовки		Этап высшего спортивного мастерства		
					Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	
1	Бинт эластичный	Штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Гетры	Пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Голеностопный фиксатор	Штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Келка солнцезащитная	Штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1	1	1
5	Костюм ветрозащитный	Штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2	1	2
6	Костюм для выступлений	Штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	3	1	4	1
7	Костюм спортивный парадный	Штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1	1	1
8	Костюм спортивный тренировочный	Штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2	1	2
9	Костюм спортивный «сауна»	Штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
10	Кроссовки для	Пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам подготовки, с учётом специфики вида спорта «художественная гимнастика», а также привлечение иных специалистов (при условии одновременной работы с обучающимися).

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться аккомпаниаторы, звукорежиссёры, хореографы-репетиторы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020 г. № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель».

Требования к образованию и обучению.

Среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

Требования к опыту практической работы.

Не менее двух лет работы по профилю профессиональной деятельности для занятия должности «старший тренер-преподаватель».

Особые условия допуска к работе.

Отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации. Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований). Прохождение инструктажа по охране труда.

Другие характеристики.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий – дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет Должность «старший тренер-преподаватель» применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов.

Тренер-преподаватель обязан раз в два года проходить курсы повышения квалификации и (или) курсы переподготовки.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

1. Приказ Минспорта РФ «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика от 20августа 2019 года № 675.
2. Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Метод. рек. - СПб.:Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001 г.
3. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Ленинград: Искусство, 1983 г.
4. Звездочкин В.А. Классический танец. Ростов - на - Дону: Феникс, 2003 г.
5. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет. Методическая разработка. М., 2001 г.
6. Приставка М.В. Тактическая подготовка в художественной гимнастике: Лекции - Смоленск: Изд-во СГИФК, 1988 г.
7. Психогимнастика в тренинге. Под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб.: Речь, 2004 г.
8. Сборник авторских программ. Выпуск 2. М., 1995 г.
9. Художественная гимнастика. Учебник под ред. Л.А. Карпенко. М., 2003 г.
10. Аганянц Е.К. Физиологические особенности развития детей, подростков, юношей Е.К. Аганянц, Е.В. Демидов. Краснодар. Куб. ТАФК, 1999 г.
- 11.Верхошанский Ю.В.Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988 г.
12. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский - М.: ФиС, 1985 г.
13. Волков В.М. Спортивный отбор. В.М. Волков, В.П. Филин - М.: ФиС, 1983 г.
14. Говорова М.А. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике. М.А. Говорова, А.В. Плешкань. - М.: Всероссийская федерация худ. гимна-ки и Куб. ТАФК, 2001 г.
15. Дверкин Л.С. Основы теории и методики спорта. Л.С. Дверкин. - Краснодар: Куб. ТАФК, 1995 г.
16. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой. Л.А. Карпенко. - Л., 1989 г.
17. Карпенко Л. А. Методика тренировки, занимающихся худ. гимна-кой. Л.А. Карпенко. - СПб. 1999 г.
18. Кечеджиева. Обучение худ. гимна-ке. / Кечеджиева и др - М.: ФКиС, 1985 г.
19. Лисицкая Т.С. Худ. гимна-ка / Учебник для институтов ФКиС. Т.С. Лисицкая - М.: ФКиС, 1982 г.
20. Овчинникова Н.А. /Обучение упражнениям с предметами в худ. гимна-ке. Н.А. Овчинникова - Киев, 1990 г.
21. Платонов В.Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов. В.Н. Платонов - М.: ФКиС, 1986 г.
22. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийских видах спорта. В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 1999 г.
23. Классификационная программа по художественной гимнастике - М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2013 г.

24. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» / Под общей редакцией Р.Н. Терехиной – М.: 2016 г

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики [Электронный ресурс] (<http://www.vfgr.ru/>).
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).
4. Официальный интернет-сайт ВАДА [Электронный ресурс] (<http://www.wada-ama.org/>).
5. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>).
4. <http://www.vfgr.ru>
5. <https://ru.wikipedia.org>
6. <http://r-gymnastics.com/>
7. <http://rsport.ru/>
8. <http://petrozavodsk.kartasporta.ru/>
9. <http://lifeglobe.net/>
10. <http://gymnastnsk.ru/>
11. <http://tselina-dussh.ucoz.ru/>
12. <http://d.120-bal.ru/sport/21705/index.html>
13. <http://rg4u.clan.su/forum/32-756-4>
14. <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70351562/>
15. http://dushnikol.ucoz.ru/fs_gimnastika_2015_04_15_03_28_43_118.pdf
16. <http://dyussh3-krasnokamensk.edusite.ru/sveden/files/04d2d9b8-8170-40e7-91ae-d5d127723ca8.pdf>
17. http://sportkemerovo.ru/obrazovatelnye_standarty.html
18. <http://www.burtasy.ru/school/info/standards/>
19. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/24/ritmicheskaya-gimnastika-kak-sredstvo-razvitiya>
20. <http://sdushor1.sportsng.ru/>
21. http://mdyussh.ru/files/obraz_prog/hud_gimnastika.pdf
22. <http://tambov-sport.ru/predprofessionalnaya-programma-po-kh/>
23. http://zolotie-kupola.ru/img/files/pred_prof_hud_atletika_2015.pdf

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Чемпионат России по художественной гимнастике.
2. Первенство России по художественной гимнастике.
3. Чемпионат и Кубок мира по художественной гимнастике.
4. Чемпионат и Кубок ОДССО «Русь» по художественной гимнастике.

С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки гимнасток следует демонстрировать видеозаписи выступления самих спортсменок, их соперниц, мировых лидеров в художественной гимнастике и различные общероссийские и международные соревнования.

Приложение №1. Терминология классического танца

Exercise у станка и на середине зала

PREPARATION [препарасьон] – подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

DEMI PLIE [деми плие] – неполное, маленькое «приседание», полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

GRAND PLIE [гранд плие] – глубокое, полное «приседание».

BATTEMENT TENDU [батман тандю] – отведение и приведение вытянутой ноги в нужное направление, не отрывая носка от пола.

BATTEMENT TENDU JETÉ [батман тандю жете] – «бросок», взмах вытянутой ноги в положение 25°, 45° в нужное направление.

RONDE DE JAMB PAR TERRE [ронд де жамб пар тер] – круг носком по полу, круговое движение носком по полу.

BATTEMENT SOUTENU [батман сотеню] – выдерживать, поддерживать; движение с подтягиванием ног в пятой позиции, непрерывное, слитное движение.

BATTEMENT FONDU [батман фондю] – «мягкое», «тающее», плавное движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого «рабочая» нога приходит в положение sur le cou-de-pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей, и «рабочая» нога открывается вперёд, в сторону или назад.

BATTEMENT FRAPPE [батман фραπε] – «удар», движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение sur le cou-de-pied в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45° в момент разгибания вперёд, в сторону или назад.

BATTEMENT DOUBLE FRAPPE [батман дубль фраппэ] – движение с двойным ударом.

PETIT BATTEMENT [пти батман] – «маленький удар», поочередно мелкие, короткие удары стопой в положение ку де пье спереди и сзади опорной ноги.

BATTERIE [батри] – барабанный бой; нога в положении sur le cou-de-pied проделывает ряд мелких ударных движений.

BATTU [ботю] – «бить» непрерывно, мелкие, короткие удары по голеностопному суставу только спереди или сзади опорной ноги.

RONDE DE JAMBE EN L'AIR [рон де жамб анлер] – круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 45° или 90°.

ADAJIO [адажио] – медленно, плавно включает в себя гранд плие, девлопе, релевелян, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета.

BATTEMENT RELEVÉ LENT [релеве лян] – «поднимать» медленно, плавно медленно на счет 1-4, 1-8 поднимание вытянутой ноги вперёд, в сторону или назад на 90° и выше.

BATTEMENT DEVELOPPÉ [батман девлоппе] – вынимание, раскрытие ноги вперёд, назад или в сторону скольжением «рабочей» ноги по опорной в нужное направление.

GRAND BATTEMENT [гранд батман] – «большой бросок, взмах» на 90° и выше вытянутой ноги в нужное направление.

BALANÇOIRE [балансуар] – «качели», применяется в grand battement jete.

Положения, направления, позы, дополнительные движения

A LA SECONDE [а ля сгон] – положение, при котором исполнитель располагается en face, а «рабочая» нога открыта в сторону на 90°.

ALLONGEE [алонже] – от глагола удлинить, продлить, вытянуть; движение из адажио, означающее вытянутое положение ноги и скрытую кисть руки, завершающее движение рукой, ногой, туловищем, положение удлинённой руки.

APLOMB [апломб] – устойчивость.

ARABESQUE [арабеск] – поза классического танца, при которой вытянутая нога отводится назад на 45°, 60° или на 90°, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска, имеет четыре формы.

ATTITUDE [аттитюд] – поза, положение тела; поднятая вверх нога полусогнута.

BALANCE [баланс] – «качать, покачиваться»; покачивающееся движение, которое исполняется с продвижением из стороны в сторону, реже вперёд-назад.

BATTEMENT [батман] – размах, биение.

BATTEMENT AVELOPPE [батман авлоппе] – противоположное battement developpe движение, «рабочая» нога из открытого положения через passe опускается в заданную позицию.

BATTEMENT RETIRE [батман ретире] – перенос через скольжение «рабочей» ноги, через passe из V позиции вперёд в V позицию сзади.

COUPE [купе] – подбивание; отрывистое движение, короткий толчок, быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.

CROISEE [круазе] – поза, при которой ноги скрещены, одна нога закрывает другую.

DEGAJE [дегаже] – освобождать, отводить, «переход» из стойки на левой ноге на правую вперёд на носок, шагом вперёд через полуприсед по IV позиции, выпрямляясь, стойка на правой, левую назад, на носок. Из стойки на левой правая в сторону на носок, шагом в сторону через полуприсед по II позиции стойка на правой, левая в сторону на носок.

DEMI [деми] – средний, небольшой, маленький.

DEMI ROND [деми ронд] – неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45° и на 90° и выше).

DESSUS-DESSOUS [десю-десу] – верхняя-нижняя часть, над-под, вид pas de bourree.

DÉVELOPPE [девелопе] – «раскрывание», «развернутый», из стойки на левой ноге правую скользящим движением до положения согнутой (носок у колена) и разгибание её в любом направлении (вперёд, в сторону, назад) или выше.

DOUBLE [дубль] – «двойной», battement tendu – двойной нажим пяткой, battement fondu – двойной полуприсед, battement frapper – двойной удар.

ECARTE [экарте] – поза классического танца (a la seconde), при которой вся фигура повернута по диагонали вперёд или назад.

EFFACE [эфасэ] – развернутое положение корпуса и ног.

EN DEDANS [ан дедан] – направление движения или поворота к себе, вовнутрь, в круг.

EN DEHORS [ан деор] – круговое движение от себя, круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты.

EN FACE [ан фас] – прямо; прямое положение корпуса, головы и ног.

EN TOURNANT [ан турнан] – от глагола «вращать», поворот корпуса во время движения.

EPAULMENT [эпольман] – положение танцовщика, повернутого в 3/4 в т. 8 или т. 2; различается epaulement croise (закрытый) и epaulement efface (стертый, открытый).

GRAND [гранд] – большой.

JETE [жете] – бросок ноги на месте или в прыжке.

PAS COURU [па курю] – пробежка по шестой позиции.

- PAS D' ACTIONS [па де акшн] – действенный танец.
- PAS DE BASCUE [па де баск] – шаг басков; для этого движения характерен счет 3/4 или 6/8 (трёхдольный размер), исполняется вперёд и назад.
- PAS DE BOURREE [па де буре] – чеканный танцевальный шаг, переступание с небольшим продвижением.
- PAS DE DEUX [па де де] – танец двух исполнителей (танцовщика и танцовщицы).
- PAS DE QUATRE [па де карт] – танец четырёх исполнителей.
- PAS DE TROIS [па де труа] – танец трёх исполнителей (двух танцовщиц и одного танцовщика).
- PASSE [пассе] – «проводить», «проходить», положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в стороне, сзади.
- PETIT [пти] – маленький.
- PIQUE [пике] – лёгкий укол кончиками пальцев «рабочей» ноги об пол и подъём ноги на заданную высоту.
- PLIE [плие] – приседание.
- PLIE RELEVE [плие релеве] – положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.
- POINT [пойнт] – вытянутое положение стопы.
- PORDEBRAS [пор де бра] – «перегибы туловища», наклон вперёд, назад, в сторону, то же самое в растяжке; упражнение для рук, корпуса, головы; наклоны корпуса, головы.
- POUNTE [пуанте] – «на носок», «касание носком» из стойки на левой ноге правая вперёд, в сторону или назад на носок, взмах в любом направлении с возвращением в ИП.
- RELEVÉ [релеве] – «поднимать, возвышать», подъём на пальцы или полупальцы.
- RENVERSE [ранверсе] – от глагола «опрокидывать, переворачивать»; резкое перегибание, опрокидывание корпуса из позы attitude croise, сопровождающееся pas de bouree en tournant.
- ROND [ронд] – «круг, круглый».
- SOUTENU [сотеню] – от глагола «выдерживать, поддерживать, втягивать».
- SOUTENU EN TQURNANT [сутеню ан турнан] – поворот на двух ногах, начинающейся с втягивания «рабочей» ноги в пятую позицию.
- SUR LE COU DE PIED [сюр ле ку де пье] – положение ноги на щиколотке (в самом узком месте ноги), положение согнутой ноги на голеностопном суставе.
- TEMPS LIE [тан лие] – маленькое адажио, 1 – полуприсед на левой, 2 – правую вперёд на носок, 3 – перенести центр тяжести на правую, левую назад на носок, 4 – ИП, 5 – то же самое в сторону и назад.
- TOMBÉE [томбэ] – падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперёд, в сторону или назад на demi-plie.
- Прыжки
- ALLEGRO [аллегро] – быстро; «веселый», «радостный»; часть урока, состоящая из прыжков, выполняемая в быстром темпе.
- ASSEMBLE [ассамбле] – от глагола «соединять, собирать»; прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе в воздухе.
- BRISE [бризе] – разбивать, раздроблять; движение из раздела прыжков с заносками.
- CABRIOLE [кабриоль] – прыжок на месте с подбиванием одной ноги другой.
- CHANGEMENT DE PIEDS [шажман де пье] – прыжок с переменной ног в воздухе (в V позиции).

ECHAPPE [эшаппэ] – прыжок с раскрытием ног во вторую позицию и собиранием из второй в пятую.

EMBOITE [амбуате] – последовательные переходы с ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком; прыжки emboite – поочередное выбрасывание согнутых в коленях ног вперёд или на 45°, при этом происходит смена полусогнутых ног в воздухе.

ENTRECHAT [антраша] – прыжок с заноской.

GLISSADE [глиссад] – партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением вправо-влево или вперёд-назад.

GRAND JETE [гранд жете] – прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперёд, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение «шпагат».

JETE FERME [жете фермэ] – закрытый прыжок.

JETE PASSÉ [жете пассе] – проходящий прыжок.

PAS BALLONNE [па балонэ] – раздувать, раздуваться; продвижение в момент прыжка в различные направления и позы, а также сильно вытянутые в воздухе ноги до момента приземления и сгиба одной ноги на *sur le cou-de-pied*.

PAS BALLOTTE [па балоттэ] – колебаться; движение, в котором ноги в момент прыжка вытягиваются вперёд и назад, проходя через центральную точку; корпус наклоняется вперёд и назад, колеблется.

PAS CHASSE [па шассе] – партерный прыжок, во время которого одна нога подбивает другую с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога «догоняет» другую в высшей точке прыжка.

PAS CISEAUX [па сизо] – ножницы; прыжок с выбрасыванием вперёд по очереди ног, вытянутых в воздухе.

PAS DE CHAT [па де ша] – кошачий шаг; скользящий прыжок с ноги на ногу, когда в воздухе одна нога проходит мимо другой.

PAS FAILLI [па файи] – связующий шаг, состоящий из проведения свободной ноги через проходящее *demi plié* по I позиции вперёд или назад, затем на ногу передается тяжесть корпуса с некоторым отклонением от вертикальной оси.

SAUTE [соте] – прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.

SISSONNE [сиссон] – вид прыжка, разнообразного по форме и часто применяемого.

SISSON OUVERTE [сиссон уверт] – прыжок с отлетом вперёд, назад или в сторону, при приземлении одна нога остается открытой в воздухе на заданной высоте или в заданном положении.

SISSONNE FERMEE [сиссон ферме] – закрытый прыжок.

SISSONNE SIMPLE [сиссон симпл] – простой прыжок с двух ног на одну.

SISSONNE TOMBEE [сиссон томбе] – прыжок с падением.

Soubresaut [субресо] – большой прыжок с задержкой в воздухе.

Вращения

FOUETTE [фуэте] – от глагола «стегать, сечь»; вид танцевального поворота (быстрого, резкого); открытая нога во время поворота сгибается к опорной ноге и резким движением снова открывается.

PIROUTTE [пируэт] – «юла, вертушка»; вращение исполнителя на одной ноге *en dehors* или *en dedans*, вторая нога в положении *sur le cou-de-pied*.

TOUR [тур] – поворот.

TOUR CHAINES [тур шене] – «сцепленный, связанный»; быстрые повороты, следующие один за другим, исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах.

TOUR EN L' AIR [тур ан лер] – тур в воздухе