

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 2» города Смоленска
(МБУ ДО «ДЮСШ № 2»)

ПРИНЯТО
на заседании педагогического
совета МБУ ДО «ДЮСШ № 2»
протокол от 24.08.2017 № 1



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ДЮСШ № 2»
Л.А.Ровнягин
«24» 08 2017 г.

Дополнительная общеразвивающая
ПРОГРАММА
в области физической культуры и спорта
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА»

Разработчик:
тренер-преподаватель
Гришаненко А.Ю.

Смоленск
2017

Пояснительная записка

Настоящая Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 34. ч.1 п. 3; ст.45 ч.4 и ст.13, ч.11), приказа Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных Главным государственным санитарным врачом РФ 29 декабря 2012 года №189, муниципальных правовых актов, Устава, Лицензии на образовательную деятельность и Положением о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ « ДЮСШ №2» г. Смоленск от 19.08.2016 г.

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса и определена общая последовательность изучения программного материала гимнастике, рассчитана на 1 год обучения для спортивно-оздоровительных групп.

Численный состав занимающихся, объем тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкости и координацию);
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно – полезной деятельности;
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий эстетической гимнастикой.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя с учетом СанПиН в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по общефизической подготовке, специально-физической, технической и теоретической подготовке.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение в годичном цикле, и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

1. Нормативная часть программы

Учебный год в ДЮСШ для спортивно-оздоровительных групп начинается с 1 сентября по 31 августа и составляет 46 недель.

Минимальный состав группы составляет 10 человек, максимальный состав - 25 человек, с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. В спортивно-оздоровительные группы зачисляются желающие заниматься гимнастикой в возрасте от 6 до 17 лет, не зависимо от уровня подготовленности и физических качеств и не имеющие медицинские противопоказания.

Цель и задачи:

Целью тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах является: укрепление здоровья и гармоничное развитие подрастающего поколения.

Основные задачи:

- закаливание и укрепление здоровья;
- гармоническое развитие всех органов и систем организма;
- развитие физических качеств (гибкость, координация, ловкость, сила, быстрота);
- формирование устойчивого интереса и мотивации к занятиям физической культуры и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники широкого круга двигательных навыков;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Продолжительность обучения составляет 1 год и состоит из 2-х этапов:

- 1 этап обучения - формирование специальных физических качеств (гибкость, прыгучесть, координация движений), приобретение навыка выполнения движений и несложных танцевальных комбинаций под музыку;

- 2 этап обучения - развитие специальных физических качеств, воспитание музыкальности, изучение основ техники художественной и эстетической гимнастики.

Основным принципом, положенным в основу программы, является постепенное развитие от простого к сложному. Программа составлена из расчета, что ведущая тенденция подготовки - «обучающая» и что конечная цель - обучение детей разнообразным двигательным действиям, обеспечивающим уверенное и эффективное выполнение элементов техники.

Режим тренировочной работы спортивно-оздоровительных групп

Этап подготовки	Год обуч.	Возраст для зачисления (лет)	Кол-во обучающихся в группе (чел)	Максим. режим учебных часов в неделю (час)	Кол-во учебных недель в году	Годовая нагрузка (часов)	Требования по физической, техн. и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	1	6 -17	15-25	6	46	276	Контрольные нормативы по ОФП

Примерный годовой учебный план

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Теоретическая подготовка	9
Общая физическая подготовка (ОФП)	124
Специальная физическая подготовка (СФП)	67
Техническая подготовка (ТП)	70
Переводные испытания и соревнования	4
Медицинское обследование	2
Общее количество часов	276

Теоретическая подготовка

Тема	Количество часов на тему
1. Физическая культура и спорт в России	0,5
2. Краткий обзор развития и состояния физической культуры и спорта в России	0,5
3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1
5. Правила поведения на занятиях оздоровительной и эстетической гимнастикой	1
6. Профилактика травматизма. Восстановительные мероприятия, массаж	1
7. Основы музыкальной грамоты	2
8. Основы техники упражнений худ. гимнастики	
9. Оборудование и инвентарь	1
Итого часов	9

На начальном этапе подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер. Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием, в основном, средств ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков.

Примерный годовой график распределения учебных часов

Содержание	месяцы											Всего
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	9
Общая физическая подготовка	11	13	11	12	12	12	12	13	11	11	6	124
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	7	7	7	6	6	6	4	67
Техническая и хореографическая подготовка	6	6	7	7	6	6	6	6	7	7	6	70

Подготовка												
Медицинское обследование			1						1			2
Контрольные испытания	2									2		4
Итого часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	16	276

Примечание: распределение учебных часов производится согласно расписанию занятий

*Примерный развернутый учебный план
по гимнастике на подготовительный период*

Часть урока	№ п/п	Месяц, недели и № урока Виды упражнений	Сентябрь											
			1				2				3			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Вводная часть	1	Строевые и порядковые упражнения	+	+	+	o	+	+		o				o
	2	Сочетание различных видов ходьбы, бега и легких прыжков	+			o		+		o	+		+	o
	3	Ритмические задания		+		o			+	o		+		o
	4	Танцевальные соединения			+	o			+	o		+	+	o
	5	Музыкальные игры				o	+			o	+			o
Основная часть	1	Общеразвивающие упражнения: а) с опорой	+	+		o	+		+	o		+	+	o
		б) без опоры			+	o		+		o		+		o
	2	Упражнения на пружинность, волну и взмах	+	+		o	+	+		o		+		o
	3	Специальные виды ходьбы и бега	+			o	+			o		+		o
	4	Упражнения в равновесии и			+	o			+	o		+	+	o

		повороты																					
5		Прыжки		+		o		+		O	+		+		o								
6		Упражнения со скакалкой	+		+	o			+	O		+			o								
7		Упражнения с мячом		+		o	+	+		O	+		+		o								
8		Упражнения с обручем				o				O					o								
9		Элементы народного танца	+			o	+			O	+		+		o								
10		Цепи упражнений (без предмета)				o				O					o								
11		Танцевальные комбинации				o				O		+			o								
12		Специальные упражнения на согласование движения с музыкой			+	o		+	+	O				+	o					+			
13		Музыкальные игры				o				O					o								
14		Акробатические упражнения		+		o	+		+	O					o								

Октябрь																		Ноябрь									
4				5				6				7				8				9							
1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6				
			o				o				O				o				o				o				o
	+		o	+		+	o		+	+	O		+		o	+		+	o			+	o			+	o
+	+	+	o			+	o	+		+	O	+		+	o		+		o			+	o		+	+	o
		+	o		+		o	+	+		O	+			o	+			o	+			o	+			o
+			o	+			o				O		+		o			+	o				o				o
	+		o	+		+	o		+		O		+		o			+	o				o		+		o
+			o		+		o	+		+	O		+		o		+		o			+	o		+		o

+		+	o		+		o	+			O	+		+	o	+			o	+			o
	+		o	+	+		o	+	+		O	+	+		o	+	+		o	+			o
+		+	o			+	o			+	O			+	o			+	o			+	o
	+		o		+		o		+		O		+		o		+		o		+		o
			o	+			o	+			O	+			o	+			o	+			o
+		+	o				o	+			O	+			o	+			o	+			o
			o				o				O				o		+	+	o		+	+	o
	+		o	+		+	o			+	O			+	o			+	o		+		o
+		+	o		+		o		+		O			+	o				o	+			o
		+	o				o				O				o				o			+	o
	+		o			+	o			+	O		+		o		+		o		+		o

Часть урока	№ п/п	Месяц, недели и № урока Виды упражнений	Ноябрь													В С Е Г о 5 18 21 18 8 26								
			10				11			12			13											
			37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49									
Вводная часть	1	Строевые и порядковые упражнения				o																		
	2	Сочетание различных видов ходьбы, бега и легких прыжков		+		o	+		+			+				+								
	3	Ритмические задания	+		+	o		+	+			+	+										+	
	4	Танцевальные соединения	+	+	+	o	+				+					+							+	
	5	Музыкальные игры				o		+								+								
	1	Общеразвивающие упражнения: а) с опорой		+	+	o		+	+			+	+			+	+				+	+		

Основная часть		б) без опоры	+			о	+			+			+		13	
	2	Упражнения на пружинность, волну и взмах		+		о		+			+			+	16	
	3	Специальные виды ходьбы и бега			+	О			+			+			+	14
	4	Упражнения в равновесии и повороты	+			о	+			+			+		16	
	5	Прыжки	+			о	+			+	+		+	+	20	
	6	Упражнения со скакалкой			+	о			+			+			+	15
	7	Упражнения с мячом		+		о		+			+			+	15	
	8	Упражнения с обручем	+			о	+			+			+		9	
	9	Элементы народного танца	+			о	+			+			+		14	
	10	Цепи упражнений (без предмета)			+	о			+			+	+		+	9
	11	Танцевальные комбинации		+		о		+			+			+	12	
	12	Специальные упражнения на согласование движений с музыкой		+		о		+		+	+			+	15	
	13	Музыкальные игры				о									2	
	14	Акробатические упражнения			+	о			+			+		+	13	

Практические занятия.

Физическая подготовка.

Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения — строевые, общеразвивающие, подвижные игры и игровые упражнения, некоторые элементы видов спорта и т. п.

Строевые упражнения.

Построения и перестроения в шеренги и колонны. Выполнение строевых команд.

Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Фигурные построения: ряды, двойные ряды, колонны, двойные колонны, круги, двойные круги, пересечение колонн по диагонали и др.

Методические указания: необходимо добиваться с самых первых занятий строгого сохранения интервалов и дистанций. Строевые упражнения легче усваиваются, если использовать подходящие образные сравнения. При передвижении по залу используют маршевый шаг, различные виды ходьбы и бега с переменной темпа, ритма и скорости движения. Постоянно включают в занятия и ранее усвоенный материал.

Упражнения на силу и гибкость.

Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых; махи и круговые движения во всех суставах; круги руками наружу и вовнутрь; упражнения с сопротивлением в парах и с небольшими отягощениями, соответствующими возрасту занимающихся (мешочки с песком, плетеные мячи, маленькие гантели и др.): упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях), на расслабление и др.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных и. п.; упражнения на растягивание во всех направлениях (с задержкой в крайних положениях); расслабление; наклоны; прогибы; круговые движения; упражнения с небольшими отягощениями.

Упражнения для ног: одновременное и поочередное сгибание ног из облегченных и. п.; отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах; захватывание и передвижение предметов пальцами ног; ходьба на пальцах, на пятках, на внешних и внутренних сводах стоп; сгибание и разгибание (свободное, с сопротивлением и с отягощением) в коленных и тазобедренных суставах; максимальное растягивание и расслабление ног; маховые и круговые движения из различных и. п.; упражнения в седе для развития выворотности ног. выполняемые самостоятельно и с помощью; пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

Методические указания: здесь приведены примерные упражнения для всех возрастных групп. Дозировка зависит от степени подготовки и индивидуальных возможностей детей. Упражнения для плечевого пояса и тазобедренных суставов можно выполнять от 20 до 30 раз в день. Включать как отдельную методическую единицу в подготовительную часть занятий и задавать для самостоятельного выполнения дома. Упражнения для туловища и для развития гибкости позвоночного столба выполнять ежедневно от 40 до 60 раз отдельными сериями по 6—8 или 12—15 раз. К самостоятельному выполнению этих упражнений желательно переходить после закрепления правильного навыка напряжения мышц. В старшем возрасте составляются небольшие комбинации общеразвивающих упражнений с последовательным включением отдельных частей тела в движения одинаковой формы и характера, но выполняемые в разном ритме, с разной скоростью и степенью мышечного напряжения.

Упражнения для развития силы рук.

Сгибание, разгибание пальцев рук с максимальным напряжением, с опорой пальцами на твердую основу. Сидя с выпрямленными ногами, упереться максимально напряженными пальцами рук в пол и держать 3—4 с. Лазанье по твердой площадке, опираясь только на пальцы рук. Круговые движения кистями со сплетенными пальцами — сгибание, разгибание, отведение, приведение, супинация, пронация с преодолением сопротивления. То же самое со сплетенными пальцами рук перед грудью — оттягивание пальцев с сопротивлением, сжимание пальцами маленького резинового мяча.

Упражнения для мышц голени и стопы. Ходьба на пальцах, пятках, внешних и внутренних сводах стоп, по твердой и мягкой поверхности (песку, гимнастическим матам и др.). Встать на колени: руки перед туловищем на полу, продвижение на коленях, опираясь на своды ступней и пальцы рук. Сесть на пол, захватывая ступнями небольшие предметы (булавы, барабанные палочки, веревку и др.). передвигать их вперед. Сесть на пол, захватив ступнями согнутых ног небольшие мешочки с песком, поднимать и выпрямлять ноги, не роняя предмета. Встать на правое колено, опираясь на пол руками. Медленно разгибать пальцы левой ноги.

Упражнения для мышц бедра. Лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же, сменив режим работы (быстрое сгибание и медленное разгибание колена), бедра на пол не опускать. Сесть согнув колени, руки на колени; разводить колени с сопротивлением до касания бедрами пола (руками нажимать, а ногами сопротивляться). Поднимать колени так же, преодолевая сопротивление рук. Лечь на живот, руки под подбородок. Согнуть ноги до вертикального положения голени, стопы скрестить. Разгибая ногу, надавливать ею на другую, сопротивляющуюся этому давлению. Сменить ноги. Лечь на достаточно высокую опору так, чтобы тазобедренные суставы приходились на край опоры. Ноги на полу. Медленно поднять обе ноги до уровня опоры, задержать 3—4 с, быстро опустить. Лечь на бок. На стопу верхней ноги положить груз до 2—3 кг (песок, гирька и т. п.). Отвести ногу назад, согнуть колено; затем снова выпрямить и вернуться в и. п.

Упражнение вдвоем. Одна девочка стоит, опираясь на левое колено, правая нога согнута в колене, пальцы на полу. Другая ставит ей ногу на заднюю поверхность голеностопного сустава. Первая сгибает колено, преодолевая сопротивление и стараясь не подключать бедро. То же другой ногой. Затем партнерши меняются ролями.

Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4—6 с.

Упражнения для мышц живота. Лечь на спину, взяться руками за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Быстро поднять выпрямленные ноги до вертикального положения, медленно опустить. Дыхание не задерживать. Медленно поднять прямые ноги до 45° и держать 4—6 с. Дыхание ровное. Быстро опустить ноги, расслабить их. И. п.— то же. Быстро поднять прямые ноги до 45° , медленно развести ноги в стороны до крайнего положения (дыхание ровное). Быстро соединить ноги, медленно вернуться в и. п., расслабиться. Лечь на спину, пальцами ног зацепить за нижнюю перекладину гимнастической стенки, руки вдоль туловища. Быстро сесть, медленно вернуться в и. п. и, не коснувшись спиной пола, снова сесть. И. п. — то же. Поднять туловище до 45° и, не теряя равновесия, выполнить наклоны в стороны. Дыхание не задерживать.

Методические указания: комплекс для развития силы и гибкости составляется в соответствии со степенью двигательной готовности занимающихся и определяется тренером. Число повторений указано ориентировочно.

Упражнения для развития быстроты. Сюжетные и короткие подвижные игры:

— ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;

— бег с ускорениями по 10, 20, 30 м по ровной и наклонной поверхности;

— упражнения с увеличивающейся амплитудой движения;

— эстафеты с бегом на отмеренном отрезке;

— игры с прыжками (для развития взрывной силы ног): единичные подскоки на мягкой поверхности с отягощением и без, с двух ног и с одной ноги.

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег в умеренном темпе от 100 до 500 м. Ходьба от 1 до 3 ч.

Общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным методом в течение 5—6 мин.

Упражнения для развития ловкости.

Динамические акробатические упражнения в сюжетных играх.

Короткие подвижные игры с предметом в сочетании с бегом, бросками, лазаньем.

Упражнения в статическом и динамическом равновесии, в том числе комбинации с акробатическими упражнениями.

Примерные комплексы для развития гибкости.

Первая возрастная группа.

I комплекс

И. п. — сед со скрещенными ногами, руки сцеплены за спиной. Отводя руки назад, глубокий наклон вперед. Каждое движение на 2 такта. Повторить 6—8 раз.

И. п. — то же, руки соединены за шеей. 3 пружинящих отведения локтей назад. Отводя локти, сделать глубокий наклон вперед, задержать 3—4 с.

И. п. — сед ноги врозь, руки в стороны. Согнуть правую ногу, не поднимая бедра, до касания его ступней, руки положить на колени ладонями вверх. Глубокий наклон в сторону, задержаться в этом положении. Дыхание ровное. То же с другой ноги. Повторить 4 раза.

И. п. — лежа на животе. Кисти соединены за спиной. Медленно разогнуть соединенные руки, отведя голову назад (дыхание ровное), задержаться в этом положении, вернуться в и. п., расслабиться. Выполнить 4 раза.

И. п. — сед между ступнями согнутых ног, руки на коленях. Выполняя пружинящие движения, касаться бедрами пола, задержать. По 4 пружинящих движения 3 раза.

И. п. — сед ноги врозь. Согнуть правую ногу, не поднимая бедра, и, повернувшись направо, сделать полушпагатнаправой. Пружинящие наклоны назад (3—4 раза) и задержка в крайнем положении до 4 с. То же с другой ноги. По 2 раза.

Между отдельными попытками расслаблять мышцы.

II комплекс

И. п. — сидя, ноги согнуты, руки на коленях. Пружинящие наклоны вперед 3—4 раза и задержка в крайнем положении до 4 с. Дыхание ровное. Повторить 4 раза.

И.п. — сидя на коленях в упоре. Скользя коленями по полу, развести бедра в стороны. Держать 4—6 с. Повторить 4 раза.

И. п. — лежа на спине, руки вверх. Отвести левую ногу в сторону, взяться левой рукой за пальцы ноги, держать 4—6 с.

То же правой. Повторить 4 раза.

И. п. — упор лежа. Согнуть ногу назад, взяться за пальцы ноги и притянуть их к затылку, держать 4—6 с. Дыхание ровное. Повторить 4 раза.

Методические указания: важно сохранять ритм дыхания, не задерживая его.

Пружинящие наклоны должны выполняться

с постепенным увеличением амплитуды без посторонней помощи. Девочки должны научиться оценивать болевое ощущение при растягивании в крайнем положении и понять необходимость предельного растягивания, но до терпимой границы болевого ощущения. Это способствует развитию и волевых качеств.

Вторая возрастная группа.

Комплекс

И. п. — сидя, ноги согнуты, руки вперед, в руках сложенная вчетверо скакалка. Поднимая руки вверх, отводить их за спину и возвращать обратно. Повторить 8—10 раз.

И. п. — сидя со скрещенными ногами, руки соединены за спиной. Пружинящие наклоны вперед до касания лбом пола.

Задержка в крайнем положении 3—4 с. Повторить 2 раза.

И. п. — сидя с выпрямленными ногами. Глубокий наклон вперед, коснуться грудью бедер, пальцами рук захватить пальцы ног. Задержаться в этом положении до 6 с. дыхание ровное. Повторить 4 раза.

И. п. — лежа на спине. Сделать «мост» и коснуться пальцами рук пяток. Задержаться в этом положении до 4 с, сохраняя ровное дыхание. Повторить 2 раза. После каждой попытки расслаблять мышцы.

И. п. — лежа на спине, рукиверху. Отвести ногу в сторону, взяться рукой за пальцы ноги. Задержаться в этом положении 4—6 с. То же другой ногой.

И. п. — стойка ноги врозь, руки соединены за спиной. Наклоняясь вперед к ноге, коснуться лбом колена. Держать 4—6

с, дыхание ровное. То же к левой ноге. Повторить 4 раза. 26

Комплекс

И. п. — сидя на пятках, руки на полу. Подняв одну руку вверх, соединить пальцы рук за спиной, держать 6 с, дыхание

ровное. Разъединить пальцы, расслабить руки, повторить со сменой рук. Повторить 6—8 раз.

И. п. — сидя ноги врозь, руки в стороны. Глубокий наклон вперед, скользя руками по голени до плотного касания

грудью пола. Держать 4 с. дыхание ровное. Повторить 6 раз.

И. п. — сидя ноги врозь, руки в стороны. Согнуть правую ногу, не отрывая бедра от пола, и коснуться пальцами правой

ноги левого бедра. Согнуть левую ногу и положить ее на правую. Наклонить туловище влево до касания пола руками.

Держать 4 с. дыхание ровное. Вернуться в и. п., расслабить мышцы. То же в другую сторону. Повторить по 2 раза.

И. п. — лежа в упоре. Сгибая ноги, достать ступнями до головы, держать 6 с, вернуться в и. п., расслабиться. Повторить 4 раза.

И. п. — лежа на спине. Поднимая прямые ноги и поддерживая руками крестец, пронести ноги за голову, коснуться пола.

Руки положить на пол. Держать 4 с, опустить в и. п. Повторить 4 раза.

И. п. — лежа в упоре. Взяться за ноги, раскачиваясь вперед-назад. Ноги поднимать до предела, голову сильно отводить

назад. Расслабиться. Повторить 6—8 раз.

И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. Наклониться вправо, ладонью коснуться пола, туловище и левая рука —

горизонтально. Держать 6 с. То же влево. Повторить 4 раза.

Третья возрастная группа.

I комплекс

Парами. Одна девочка сидит согнув ноги, руки, согнутые в локтях, разведены в стороны. Другая становится на колени у нее за спиной и берет ее за локти. Выполняя пружинящие движения в плечевых суставах, старается сблизить лопатки своей партнерши. Повторить 8—10 раз, затем поменяться ролями.

Парами. И. п. — то же. Выполнить круговые движения в плечевых суставах по 10—13 раз.

И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. Горизонтальный наклон и поворот направо. Пальцами левой руки достать пол возле правой ноги. Выпрямляя правую руку вверх, посмотреть на нее. Держать 6 с, дыхание ровное. Выпрямиться, расслабиться. То же в другую сторону. Повторить по 4 раза.

И. п. — лежа на спине, руки вверх. Согнуть колени, обхватить их руками и покачаться вперед-назад 6 раз.

И. п. — лежа в упоре. Энергичные махи вверх правой и левой ногой. Сгибая их, касаться пальцами ног головы, задерживаясь на 4 с. Дыхание ровное. Вернуться в и. п., расслабиться. Повторить по 2 раза.

И. п. — стоя у опоры. Поднять правую ногу вперед-в сторону на перекладину гимнастической стенки. Пружинящие, растягивающие движения до болевого ощущения. Опустить ногу, расслабиться. То же другой ногой.

Парами. Одна девочка поднимает ногу вперед. Другая, взяв эту ногу, легкими пружинящими движениями растягивает связки тазобедренного сустава. В верхнем положении она отпускает ногу. Первая же должна постараться удержать ногу в этом положении за счет максимального мышечного усилия. То же другой ногой. Поменяться ролями.

И. п. — сед ноги врозь, руки в стороны. Глубокий наклон вперед до касания грудью пола. Руки скользят по голени. Держать 6 с. Повторить 6 раз.

И. п. — то же. Сделав 4 оборота, сесть в полушпагат. Согнуть колено «задней» ноги, взять ногу за пальцы и потянуть ее, стараясь достать до головы. Держать 4 с, дыхание ровное. Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 4 раза.

И. п. — сидя со скрещенными ногами. Взявшись за пальцы правой ноги, предельно выпрямить ее в колене. Держать 4 с, дыхание ровное. Вернуться в и. п., расслабиться. То же другой ногой. Повторить по 4 раза. И. п. — лежа в упоре. Стойка на груди.

И. п. — лежа на спине. Стойка на лопатках, руками поддерживать туловище. Поднять ноги к голове, коснуться пальцами пола за головой, согнуть колени и коснуться ими головы. Держать 6 с. Вернуться в и. п., расслабиться.

Парами. Одна партнерша стоит боком к гимнастической стенке. Другая, держа ногу, растягивает ей мышцы тазобедренного сустава. В крайнем верхнем положении нога отпускается. Первая старается, напрягая мышцы, удержать ногу в этом положении 3—4 с. Поменяться ролями.

Примерные варианты круговой тренировки.

Группа делится на 4 подгруппы по 3—5 человек. По сигналу все дети выполняют определенное упражнение, по другому сигналу меняются местами. Время выполнения всех упражнений при любой их последовательности одинаково, поэтому все 4 группы меняются одновременно. Для большей четкости проведения круговой тренировки необходимо написать таблички с названиями упражнений и поставить их в подходящих местах зала. После того как будет усвоено правильное выполнение каждого упражнения, круговую тренировку следует повторять в течение одного занятия 2-3-раза. Паузы между отдельными кругами варьировать от 1,5 до 2 мин.

Вариант первый.

Упражнение 1 — быстрые подскоки через резиновый жгут или скакалку, 2 серии по 10 прыжков. Упражнение 2 — стойка ноги врозь, в руках набивной мяч, руки перед грудью. Поднимание и опускание мяча. 10 раз. Упражнение 3 — лежа на

спине, руки под спиной. Поднять прямые ноги до вертикального положения, вернуться в и. п. 10 раз.

Упражнение 4 — лежа на животе, руки у груди. Выпрямляя руки, поднять верхнюю часть туловища, предельно наклониться назад. Вернуться в и. п. 10 раз.

Вариант второй.

Упражнение 1 — руки на поясе. Быстрые подскоки — 5 раз выпрямившись. 5 раз в приседе. Упражнение 2 — стойка ноги врозь, в руках набивной мяч, руки перед грудью. Броски и ловля мяча. 10 раз. Упражнение 3 — лежа на спине, руки вдоль туловища. Не поднимая ног, сесть, вернуться в и. п. 10 раз. Упражнение 4 — быстрый бег 40 м.

Упражнение 5 — из приседа спиной к гимнастической стенке взяться за перекладину на уровне головы. Выпрямляя колени, предельно прогнуться, вернуться в и. п. 10 раз.

Вариант третий.

Упражнение 1 — быстрый бег 4 раза по 10 м до определенного ориентира.

Упражнение 2 — стойка ноги врозь, держа перед собой набивной мяч.

Пружинящие наклоны вперед и назад. 2 серии по 10 раз.

Упражнение 3 — стоя у опоры. Поочередные махи прямой ногой назад. 2 серии по 10 раз.

Упражнение 4 — вис спиной на гимнастической стенке. Поднимание прямых ног на 90° и опускание их в и. п. 2 серии по 5 раз.

Упражнение 5 — стоя левым боком к гимнастической скамейке (или к другому предмету такой же высоты), левую ногу поставить на скамейку. Делая взмах руками, поднять вперед согнутую правую ногу, вернуться в и.п. 10 раз. То же правой ногой.

Вариант четвертый.

Упражнение 1 — о. с, в руках скакалка. Быстрые прыжки через скакалку на двух ногах. 2 серии по 15 раз. Упражнение 2 — вертикальное растягивание у гимнастической стенки, руки на перекладине. Выполнить 10 пружинящих движений. То же другой ногой.

Упражнение 3 — лежа, руки вверху. Одновременно поднять руки и прямые ноги, задержать 3—4 с, вернуться в и. п. 10 раз.

Упражнение 4 — быстрый бег 6 раз по 10 м.

Упражнение 5 — лежа на спине, руки в стороны, поднять одновременно ноги и туловище, сделать хлопок под ногами, вернуться в и. п. 10 раз.

Упражнения парами. 1. Стать лицом друг к другу, взяться за руки, руки в стороны. Сделать выпад назад, туловище наклонить вперед, сильно скруглив спину (рис. 1, а, б). То же, но одна, стоя на носках, наклоняется назад, а другая делает выпад назад и поддерживает первую (рис. 1, в).

2. Стать боком друг к другу. Руки соединить. Выполняя одновременно глубокий выпад в сторону, наклонять туловище внутрь. То же, но одна делает выпад назад, а другая наклон внутрь (рис. 2).

3. Стать друг за другом, взяться за руки внизу. Первая поднимается на носки и сильно прогибается назад. Вторая делает выпад назад (рис. 3). Другой вариант — стать спиной друг к другу, взяться за руки вверху. Сделать одновременно выпад вперед и прогнуться.

4. Стать боком к опоре, поднять внешнюю ногу. Делать растягивание расслабленной ноги с помощью партнерши (рис)

Методические указания: приведенные парные упражнения следует включать лишь в том случае, если дети смогут взаимно координировать свои действия. Число повторений и мышечная нагрузка подбираются в соответствии с подготовленностью детей. Желательно подбирать в пары детей с одинаковыми возможностями.

Упражнения у гимнастической стенки.

1. Стать лицом к гимнастической стенке, руки на перекладине на уровне крестца. Глубокие наклоны назад и вперед (рис. 5).

2. У опоры. Поочередные махи назад прямой ногой, не опуская голову (рис. 6).

3. Сесть на правую пятку левым боком к опоре, левую ногу выпрямить вперед. Сделать глубокий наклон вперед, касаясь правой рукой левой ноги. Вставая на правое колено, прогнуться назад (рис. 7).

4. Стать спиной к опоре, руками взяться за перекладину. Сделать глубокий наклон вперед. Выполняя пружинящие движения, стараться коснуться лбом коленей. Вернуться в. п. Повернуться лицом к опоре и сделать аналогичный глубокий наклон назад (рис. 8).

5. Стать боком к опоре, рука вверх-в сторону. Мах ногой вперед до касания ладони.

Подвижные игры и игровые упражнения.

Сюжетные игры.

«Веселая бабочка» — свободная ходьба и бег с размахиванием руками.

«Поезд». Стать в колонну, положив левую руку на плечо впереди стоящего. Ведущий — локомотив а остальные — вагончики. При движении правая рука описывает круги, ведущий говорит: «Пуф-паф», а при сигнале «Ту-туу» поезд останавливается.

«Ветер и листья». Одна из девочек дует, как ветер, а остальные бегают по площадке, как разгоняемые ветром листья. При прекращении «ветра» дети приседают.

«Кто быстрее попадет в домик?» Дети распределяются в «домиках» — разноцветных обручах, лежащих на полу. По сигналу они разбегаются по всему залу, а при следующем сигнале должны быстро занять «домик». «Веселые воробышки» — подскоки на двух ногах. «Резвые мышата» — ползание на коленях. «Ловля бабочек» — подскоки с имитацией ловли бабочек.

«Котик идет». Игра проводится в двух вариантах. Основной сюжет: на одной стороне площадки кладут обруч для «котика», на другой — 5—6 обручей для «мышек». «Мышки» бегают на четвереньках, скачут или танцуют. По сигналу «котик» выбегает и догоняет «мышек». В первом варианте игры «мышки» бегут в свои обручи. Во втором — «мышки» замирают на местах, а «котик» смотрит, кто из детей первым шевельнется — того он и хватает.

«Кума лиса, выходи». Девочка, играющая роль хозяйки, выходит и зовет цыплят: «Цып-цып-цып». Дети-«цыплята» идут мягким шагом, вальсовым или высоким шагом с плавными движениями руками и повторяют: «Кума лиса, выходи, выходи!» «Лиса» выбегает и догоняет «цыплят», а они бегут к хозяйке и

выстраиваются в колонну сзади нее. Игра заканчивается, когда «лиса» поймает одного «цыпленка». *Обучающие игры.*

«Мой веселый звонкий мяч». Текст песенки:

Мой веселый звонкий мяч, Ты куда помчался вскачь, Желтый, красный, голубой, Прыгать весело с тобой. Дети стоят по кругу, в середине которого одна из девочек с разноцветным мячом. Она выполняет отбивы об пол. Девочки в такт ударам мяча с песенкой прыжками продвигаются внутрь круга, против другой и перекатывают друг другу мяч одной или двумя руками.

«Катание мяча». Дети становятся в две шеренги одна против другой и перекатывают друг другу мяч одной или двумя руками.

«Идите ко мне». Руководительница становится на расстоянии 10—12 м от детей. При словах «Идите ко мне» дети бегут к ней. Того, кто прибежал первым, руководительница хвалит.

«Пройди по мостику». Кладут 2—4 узкие длинные доски, и дети стараются пройти по ним не оступившись. Какая группа пройдет без ошибки? «Догоняй-ка». Дети бегают, догоняя друг друга.

«Броски мяча» — для развития точности броска в цель одной или двумя руками. Ловля одной или двумя руками. «Иди прямо» — ходьба с небольшим грузом на голове (например, с мешочком с песком).

Игры с преимущественным воздействием на двигательные качества.

«Скачущий круг». Дети становятся в круг. В центре круга девочка держит двумя руками веревку, к концу которой привязан мешочек с песком. Девочка вращает веревку над полом, а другие девочки перепрыгивают через веревку, стараясь, чтобы она их не задела. Та, кого веревка все же заденет, становится в круг.

«Веселые зайчата». Играющие становятся в две колонны. Перед каждой колонной маленькие предметы (палочки, мешочки). На некотором расстоянии от препятствия двое детей держат вертикально обручи.

По сигналу стоящие впереди перескакивают через препятствие, бегут к обручу, пролезают через него, бегут обратно и.

коснувшись руки первого в колонне, становятся в конец колонны.

«Кто бросит точнее?». Дети строятся в две колонны. Перед каждой колонной стоит вдоль скамейка, а на расстоянии 1 м

от дальнего конца скамейки лежит обруч. В каждый обруч становится девочка. По сигналу первая в колонне с мячом в

руках пробегает по скамейке. Добежав до конца скамейки, она бросает мяч девочке, стоящей в обруче, получает его

обратно и бегом возвращается по скамейке. Отдает мяч следующей и сходит со скамейки.

Малые подвижные игры.

«Мячи с поля!» Площадка делится на два поля, дети — на две команды. В каждом поле находятся мячи, число которых

равно $1/3$ от числа детей. По сигналу каждая команда старается освободить свое поле от мячей, бросая их на поле

другой команды. Вариант: вместо полей — круг, дети располагаются в кругу и вне его.

«Лови мяч». Одна команда по жребию получает мяч. Дети перекидывают его друг другу. Игроки второй команды

стараются отнять мяч.

Эстафетные игры.

«Ведение мяча» (резинового или набивного). Одной рукой мяч катится по земле между стойками. Соревнуются

колоннами. Варианты: ведение малого мяча палкой, ведение мяча отбивом, бег с набивным мячом.

«Ты разносишь, я собираю». Участницы строятся в две колонны. Перед каждой колонной — круг, в котором лежат 3

мяча. На расстоянии 4—5 м очерчиваются по 3 маленьких кружка. По сигналу первые бегут с мячами и кладут их в

маленькие кружки (по одному). Возвращаясь, касаются руки следующего игрока, который должен собрать мячи в

большой круг и передать эстафету следующему.

«Эстафета с бросками мяча в стену». Дети становятся в две колонны на расстоянии 1—2 м от стены. Первая девочка

бросает мяч в стену и убегает в конец колонны. Вторая ловит мяч и снова бросает в стену.

Упражнение из других видов спорта.

Плавание. Привыкание к воде с помощью игр и специальных упражнений в воде:

«гриб», «звезда» и прочее. Ныряние,

скольжение. Обучение технике брасса и кроля.

Катание на санках и лыжах. Ходьба на лыжах, подъемы и спуски на небольших горках.

Коньки (летом ролики). Обучение основным элементам техники, воспитание устойчивого равновесия.

Катание на велосипеде в парке или во дворе, а также по улицам.

Туризм. Организация переходов, походов, экскурсий, соответствующих возрасту детей.

Техническая подготовка.

Этап предварительной спортивной подготовки создает важные предпосылки для своевременного раскрытия спортивного таланта в художественной гимнастике.

При формировании навыков и умений необходимо учитывать, возрастную физиологию, индивидуальные особенности детей

Техническая подготовка включает в себя:

а) базовые упражнения, которые обеспечивают необходимый двигательный потенциал. Это элементарные позы, положения и движения отдельными частями тела, навыки правильной походки и осанки;

1. Базовая техническая подготовка

Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки.

Упражнения для правильной постановки ног и рук

Маховые упражнения

Круговые упражнения

Пружинящие упражнения

Упражнения в равновесии

Акробатические упражнения

2. Специальная техническая подготовка

Виды шагов:

— на полупальцах

— мягкий

— пружинящий

— двойной(приставной)

— скользящий

Виды бега:

— на полупальцах

Наклоны:

а)стоя:

— вперед

— в стороны (на двух ногах)

— назад (на двух ногах)

Подскоки и прыжки:

— из приседа

— прогнувшись, боковой с согнутыми ногами

б) толчком одной с места:

— прыжок махом (в сторону, назад)

— закрытый и открытый

— со сменой ног (впереди, сзади)

Упражнения в равновесии:

— стойка на носках

— равновесие в полуприседе

— переднее равновесие

Вращения:

— переступанием

—скрестные

— кувырок боком

Стойки:

— на лопатках

Упражнения с мячом

Упражнения со скакалкой

Музыкально-двигательное обучение

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ПО ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Урок — основная форма занятий эстетической гимнастикой. Для наиболее эффективного воздействия физических упражнений на организм занимающихся уроки проводятся по определенной, типовой структуре, которая предусматривает наиболее целесообразную последовательность решения задач физического воспитания.

Типовую структуру урока 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 урока количество специальных упражнений художественной гимнастики больше, а общеразвивающих упражнений меньше. В уроке для начинающих преобладают упражнения на силу, растягивание и расслабление, а изучению специальных упражнений отводится меньше времени.

Каждый урок эстетической гимнастики должен быть воспитывающим. Организация урока, взаимоотношения между преподавателями и группой и между занимающимися должны содействовать достижению этой цели.

При подборе упражнений к уроку необходимо учитывать их содержание, дозировку и последовательность, так как от этого главным образом зависит нагрузка и ее изменения в процессе урока. Кроме того, нагрузка в уроке зависит от его плотности и эмоционального подъема занимающихся. Подготовка организма занимающихся к нагрузкам осуществляется в уроке 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 интенсивности их.

Преподаватель должен наблюдать за изменением работоспособности занимающихся. При ухудшении работоспособности и исполнения надо снизить интенсивность занятий и изменить намеченную дозировку. Чтобы работоспособность занимающихся повышалась, нагрузка на каждом уроке должна быть несколько большей, чем на предыдущих.

Плотность урока эстетической гимнастики очень высокая (до 30—40%), так как большинство упражнений выполняется одновременно всей группой. В основной части урока, 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 урока и интенсивность упражнений содействуют воспитанию выносливости.

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

В конспекте урока преподаватель обязан записать, под какую музыку будут выполняться упражнения или какова должна быть импровизация. Если нужно, то он предварительно объясняет пианисту общий характер и особенности музыкального сопровождения отдельных упражнений. При составлении конспекта урока важно учесть оборудование зала, его размеры, наличие необходимого инвентаря, предусмотреть помощь и страховку при выполнении сложных упражнений.

ТИПОВАЯ СТРУКТУРА УРОКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

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 мин. (Урок продолжается 30-40 мин)

СТРУКТУРА УРОКА ХОРЕОГРАФИИ

Структура урока хореографии делится на 3 части:

Подготовительная

Основная

Заключительная

В подготовительной части урока решаются задачи организации занимающихся, подготовка к выполнению упражнений основной части занятий, мобилизация их в предстоящей работе.

К первой части относятся: ходьба, бег, различные танцевальные соединения на основе классического и народных танцев. Такие упражнения способствуют мобилизации внимания, подготавливают суставно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы для последующей работы.

Та часть урока, в которой решаются основные задачи урока является основной. В группах начальной подготовки основной частью являются движения на полу.

В заключительной части рекомендуется применять танцевальные движения и комбинации с использованием движения рук, координации движения, разучивание танцевальных элементов, вольных упражнений гимнастов.

Подготовительная часть.

Начинается урок с поклона, решаются организационные вопросы

Разминка:

- простой шаг
- шаг на полупальцах
- шаг на пятках
- на полупальцах, захлест голени назад
- на полупальцах, с подниманием бедра
- бег (захлест голени назад, поднимание бедра)
- «амбуате» (вперед, назад)
- подскок
- галоп вправо, влево
- сочетание, комбинации
- простой шаг

Основная часть(партерный тренаж)

1) И.п. – сидя или лежа, в зависимости от возраста детей

- а) Сокращение стоп по I позиции и вытягивание, на 2 счета (I,II,VI)
- б) Круговое движение стоп вовнутрь и изнутри

2) а) И.п. – сед, руки сзади, I позиция ног

- 1- правая вверх
- 2- и.п.

3,4- тоже левой

б) И.п. – тоже

1-правая вверх

- 2- левая вверх
- 3- хлопок
- 4- опустить в и.п.

3) «Лягушка» - I позиция

- а) И.п.- сед, колени раскрыты в стороны, стопы стоят на полу, руки обхватывают свод стопы
- 1-2-3-4- вытягиваем руки и ноги
- 5-8 – и.п.

4) «Лягушка» - II

- а) И.п.- лежа или сидя, I позиция ног, ноги вытянуты
- 1-4 – сгибаем ноги в коленях, подтягиваем к себе
- 5-8- и.п.

5) И.п.- лежа на спине, круги ногой, I позиция

- 1-2 – поднимаем правую вверх
- 3-4 – опускаем в сторону
- 5-6- и.п.
- 7-8 – пауза
- 1-8- тоже левой
- 6) И.п.- лежа на спине, броски ногами на 45 и на 180 гр.
- 7) И.п.- лежа на животе
 - «Лягушка» - III – тоже, что и «Лягушка»- II
- 8) И.п.- лежа на животе, броски на 45 и 90 градусов
- 9) «Качалочка» (упражнение на гибкость)
- 10) «Карзиночка» (Обхватывая голень руками – вытянуться)
- 11) Переходы через поперечный шпагат

Упражнения у станка

- 1) Стойка на подъемах – позиции I,VI
 - Глубокие приседания – II,VI
- 2) Стойка на полупальцах – I,VI
 - Глубокие приседания – II,VI

Заключительная часть.

- 1) Вращения (выстроить в линию и обучить держать точку)
 - И.п. – VI позиция, руки на талии
 - 8-16 – шаги вокруг себя, вправо, влево
- 2) Вращение на «И»- резкий поворот головы
 - После того, как движение усвоили на середине, вращение переводится на диагональ
- 3) Движение на середине зала и танцевальные комбинации
 - Движение рук (Пор де бра) и корпуса
 - 1-ая форма пор-де-бра
 - 3-я форма пор-де -бра
- 4) Движение на дыхание - прыжки с поджатыми ногами
- 5) Поклон, подведение итогов, домашнее задание
- 6) Музыкальная игра

ВАРИАНТЫ УРОКОВ

Уроки могут быть теоретические, методическими, практическими, учебно-тренировочными и зачетными. На методических уроках общие и частные вопросы методики изучаются в связи с определенными упражнениями.

Зачетные уроки проводятся в форме соревнований. Содержание их определяется требованиями учебной программы.

В художественной гимнастике существуют и другие формы занятий: утренняя гимнастика (зарядка), состоящая из упражнений художественной гимнастики, самостоятельные тренировочные занятия, соревнования, выступления, лекции, беседы, методические и семинарские занятия.

Утренняя гимнастика обязательна для всех гимнасток. Самостоятельные занятия могут иметь общий характер или служить дополнением к тренировке. В последнем случае на занятиях совершенствуются отдельные упражнения, ликвидируются недостатки физической подготовки. Хорошо организованные самостоятельные занятия, контролируемые преподавателем, содействуют росту спортивного мастерства гимнасток.

Нормативы по общей и специальной физической подготовке

Развиваемые физические качества	Упражнения	Оценка	Группы	
			I	II
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	Отлично	130	135
		Хорошо	130	130
		Удовлет.	125	125
Скоростно-силовые	Прыжок толчком двух ног (см)	Отлично	85	90
		Хорошо	80	85
		Удовлет.	75	80
Силовая выносливость	В упоре лежа на полу сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	Отлично	3	4
		Хорошо	2	3
		Удовлет.	1	2
Динамическая сила	Приседание (держась одной рукой за опору), на одной, другая вперед	Отлично	4	6
		Хорошо	3	4
		Удовлет.	2	3
Статическая сила	Поднимание ноги вперед в сторону (с опорой) – держать (сек)	Отлично	До 4	Уровня 6
		Хорошо	До 4	Уровня 6
		Удовлет.	До	Горизонтали

			3	6
Статическая сила	Поднимание ноги назад, стоя лицом к опоре держать (сек)	Отлично Хорошо Удовлет.	До угла по 45гр./6сек. 45гр./5сек. До угла по >45гр./6сек.	Отношению 90гр./6сек. 45гр./8сек. отношению >45гр./10сек
Гибкость	Мост (расстояние между руками и ногами в см)	Отлично Хорошо Удовлет.	20 25 30	16 20 25
Гибкость	Шпагат	Отлично Хорошо Удовлет.	Полное касание Неполное Отсутствие касания	бедрами касание (расстояние См)
Скоростно-силовые	Прыжки со скакалкой (мин.). Средний темп 100 прыжков в мин.	Отлично Хорошо Удовлет.	2.0 1.5 1.0	2.0 1.5 1.0
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, руки в стороны (сек)	Отлично Хорошо Удовлет.	10 8 6	12 10 8

Список литературы

1. Аганянц Е.К. Физиологические особенности развития детей, подростков, юношей / Е.К. Аганянц , Е.В. Демидов / Краснодар. Куб. ТАФК,1999.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский- М.: ФиС, 1988.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский- М.: ФиС, 1985.
4. Волков В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин - М.: ФиС, 1983.
5. Говорова М.А. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике / М.А. Говорова, А.В. Плешкань. - М.: Всероссийская федерация худ.гимн-ки и Куб. ТАФК, 2001.
6. Дверкин Л.С. Основы теории и методики спорта / Л.С. Дверкин. - Краснодар: Куб. ТАФК, 1995.
7. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой / Л.А. Карпенко. - Л., 1989.
8. Карпенко Л. А. Методика тренировки, занимающихся худ.гимн-кой / Л.А. Карпенко. – Спб. 1999.
9. Кечеджиева. Обучение худ. гимна-ке. / Кечеджиева и др. - М.: ФкиС, 1985
10. Лисицкая Т.С. Худ.гимн-ка / Учебник для институтов ФКиС / Т.С. Лисицкая - М.: ФкиС, 1982.
11. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев.- М., ФкиС, 1977.
12. Овчинникова Н.А. /Обучение упражнениям с предметами в худ.гимн-ке / Н.А. Овчинникова - Киев, 1990.
13. Озолин Н.Т. Молодому коллеге / Н.Т. Озолин - М.:ФкиС, 1988.
14. Платонов В.Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов - / В.Н. Платонов - М.: ФкиС, 1986.
15. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийских видах спорта / В.Н. Платонов.-Киев: Олимпийская лит-ра, 1999.
16. Классификационная программа по худ.гимн-ке - М.: Всероссийская федерация худ. гимна-ки, 2001.