

Принята на заседании
Педагогического совета
МБУ ДО «ДС «Заречье»

Протокол № 35
от 31 октября 2015г.



*МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ СПОРТА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «ЗАРЕЧЬЕ»*

*Дополнительная
предпрофессиональная программа
"Художественная гимнастика"*

*Срок реализации программы: 9 лет
Разработчик программы: Рыбин А.А.
Рецензент: Лабутина Н.А.*

г. Нижний Новгород

2015 г

Пояснительная записка.

Настоящая программа реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта.

В основу программы отделения художественной гимнастики МБУ ДО ДС «Заречье» (далее Учреждение) заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Федеральный закон № 273 от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»

Приказ Минспорта РФ № 730 от 12.09.2013г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Программа учитывает:

- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по избранным видам спорта;
- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся по избранным видам спорта.

Основными задачами Программы являются:

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

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребностей в поддержании здорового образа жизни.

Программа основывается на принципах:

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физический, технико-тактический, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля)

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

На основании нормативно-правовых документов функционирования спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа, ранее изданных

программ были определены следующие разделы учебной программы для отделения художественной гимнастики Учреждения, которые включают пояснительную записку, учебный план и методическую часть, систему аттестационных требований, перечень информационного обеспечения и охватывают все стороны тренировочного процесса.

Характеристика вида спорта ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА.

Художественная гимнастика — женский вид спорта. Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов.

В настоящее время художественная гимнастика - это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку. В художественной гимнастике воспитываются моральные и волевые качества, вкус и музыкальность, формируются понятия о красоте тела.

Важное место в художественной гимнастике занимают такие виды искусства, как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят с народным творчеством; развиваются у них любовь к искусству своего народа, народов мира. Они способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

Богатство, разнообразие и доступность упражнений художественной гимнастики, эффективное воздействие их на организм, зрелищность привлекают к занятиям различный контингент занимающихся. Средства художественной гимнастики соответствуют анатомо-физиологическим и психологическим особенностям женского организма. Они доступны при любом возрасте и конституции тела.

Художественная гимнастика подразделяется на основную, прикладную и художественную гимнастику со спортивной направленностью.

Основная художественная гимнастика применяется в целях всестороннего, гармонического физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций, осанки занимающихся. Ее средства (танцы, игры под музыку, упражнения без предмета и с предметами

Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.

Основные задачи этапа начальной подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по художественной гимнастике, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники художественной гимнастики, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

В тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства гимнасток, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

В группах совершенствования спортивного мастерства ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена. Цель многолетней подготовки юных спортсменов - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;

- от использования новейших научно-исследовательских и научно- методических данных.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки гимнасток в период обучения и прохождения спортивной подготовки в государственных и муниципальных учреждениях физической культуры и спорта, действующих на территории Нижегородской области и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта.

Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку гимнасток высокой квалификации. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта художественная гимнастика на различных этапах многолетней подготовки. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся видом спорта;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Режимы тренировочной работы

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество часов в неделю	Требования по подготовке на конец учебного года
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ				
1 год	5 лет	15 уч.	6 часов	Аттестация, б/р
2 год	6 лет	14 уч.	9 часов	Аттестация, 50% Зю.р.
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (базовой подготовки)				
1 год	7 лет	12 уч.	12 часов	Аттестация,
2 год	8 лет	12 уч.	12 часов	2ю.р.и 3ю.р.
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (спортивной специализации)				
3 год	9 лет	10 уч.	14 часов	Аттестация,
4 год	10 лет	10 уч.	16 часов	1ю.р.и 2ю.р.
5 год	11 лет	8 уч.	18 часов	Аттестация, 1ю.р.
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА				
1 год	12 лет	6 уч.	24 часа	Аттестация,
2 год	13 лет	6 уч.	26 часов	1р.и КМС

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки										
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				Этап совершенство вания спортивного мастерства				
				Базовой подготовки		Спортивной специализации		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
	Количество часов в неделю	6	9	12	12	14	16	18	24	26		
1.	Теория и методика ФК и С	15	26	38	38	50	66	67	100	100		
2.	Общая и специальная физическая подготовка	68	112	131	131	172	188	195	172	280		
3.	Избранный вид спорта	125	182	250	250	283	327	407	526	606		
4.	Хореография	60	86	124	124	130	146	150	180	180		
5.	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	16	20		
6.	Медицинское обследование	2	2	3	3	3	3	3	4	4		
7.	Участие в соревнованиях*	-	+	+	+	+	+	+	+	+		
8.	Текущий контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
9.	Промежуточная (итоговая) аттестация	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
	ИТОГО (46 недель)	276	414	552	552	644	736	828	1104	1196		
10.	Самостоятельная работа и по индивидуальным планам на период летнего активного отдыха (6 недель)	36	54	72	72	84	96	108	144	156		
	ВСЕГО (52 недели)	312	468	624	624	728	832	936	1248	1352		

* - участие в соревнованиях при условии финансирования из бюджета г.Н.Новгорода, за счет родительских средств, а также за счет средств от приносящей доход деятельности Учреждения учитывается за счет часов, предусмотренных на освоение избранного вида спорта, но в объеме не более 20% от указанного количества.

Календарный учебный график

№ п/п	Наименование	Сроки
1	Начало учебного года	1 сентября
2	Занятия в условиях учебно-тренировочного процесса	сентябрь-июль (46 недель)
3	Текущий контроль	октябрь-ноябрь
4	Промежуточная аттестация	апрель-май
5	Каникулярное время	июль-август (6 недель)
6	Окончание учебного года	31 августа

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Методическая часть Программы включает учебный материал по основным видам подготовки и его распределение по годам обучения и в годичном цикле в виде изложения программного материала для практических занятий путём последовательного описания перечня основных средств подготовки для соответствующих этапов обучения.

Методическая часть учебной программы рассматривается как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа последовательности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировок спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств и наиболее благоприятные возрастные периоды.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развития тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенno важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т. е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Морфологические функции	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+			
Быстрота		+	+	+							
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные качества)	+	+	+						+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координционные возможности			+	+	+	+	+				
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения.

ЧСС (уд/мин)	Направленность	
100-130	Аэробная (восстановительная)	
140-170	Аэробная (тренирующая)	
160-190	Анаэробная-аэробная (выносливость)	
170-200	Лактатная-анаэробная (спец.выносливость)	
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)	

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

интенсивность	ЧСС	
	Удары за 10 сек	Удары за 1 минуту
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Задачи тренировочной деятельности различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод обучающихся в группу следующего года (этапа) обучения производится в соответствии с локальным актом учреждения: «Положение о порядке приема на обучение, перевода и отчисления обучающихся Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детей «Дворец спорта для детей и юношества «Заречье».

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП)

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, соответствующие возрасту зачисления, желающие заниматься художественной гимнастикой и имеющие письменное разрешение врача и заявление родителей. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники художественной гимнастики, выбор спортивной специализации и выполнение аттестационных требований для зачисления на тренировочный этап предпрофессиональной подготовки.

Задачи этапа начальной подготовки (1,2,3 годов обучения):

- укрепление здоровья и закаливание;
- обучение основам техники;
- развитие физических, моральных и волевых качеств (становление спортивного характера);
- поиск талантливых в спортивном отношении детей.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники, аттестацию для зачисление на тренировочный этап предпрофессиональной подготовки.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ТЭ)

Тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших аттестационные требования после освоения подготовительного этапа. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися аттестационных требований.

Задачи тренировочного этапа 1,2 года обучения (период базовой подготовки):

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники, приемов защиты и комбинаций;
- приобретение соревновательного опыта;
- воспитание физических, моральных и волевых качеств.

На тренировочном этапе (1,2 года обучения) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить аттестационные требования, участвовать в соревнованиях.

Задачи тренировочного этапа 3,4,5 годов обучения (период спортивной специализации):

- укрепление здоровья и закаливание;
- совершенствование техники художественной гимнастики;
- планомерное повышение уровня общей физической и специальной подготовленности;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
- начало психологической и тактической подготовки;
- профилактика асоциальных проявлений.

При планировании тренировки на тренировочном этапе (3,4,5 годов обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками. В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных

результатов прошлого сезона. После освоения тренировочного этапа обучающиеся, выполнившие аттестационные требования переводятся на этап совершенствования спортивного мастерства.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ССМ)

Этап спортивного совершенствования формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения аттестационных требований и положительной динамики прироста спортивных показателей. После освоения этапа совершенствования спортивного мастерства проводится итоговая аттестация.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства (1,2 год обучения):

- повышение общего функционального уровня;
- постепенная подготовка организма к максимальным нагрузкам;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации к достижению спортивных результатов и целевой установки на спортивное совершенствование;
- совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности.

Годичный цикл подготовки обучающихся должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий. наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности юных спортсменов следует применять и физико-терапевтические.

В процессе многолетней подготовки обучающихся могут быть использованы разработанные для определённых этапов годичной тренировки недельные циклы, например: втягивающий, объемных тренировок, скоростной силовой подготовки, технической подготовки, подводящей к соревнованиям, разгрузочный и др.

Одним из наиболее эффективных методов подготовки юных спортсменов является использование разработанных тренировочных заданий определённой направленности. Поэтому программный материал рекомендуется представлять в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преемственной направленности:

- Тренировочное задание для проведения разминки; блоки тренировочных заданий для развития как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучению техники выполнения физических упражнений.
- Каждое тренировочное задание должно иметь, конкретные педагогические и воспитательные задачи.
- Содержание задания (комплекс упражнений и последовательность их выполнения), дозировка нагрузки и режим её выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.
- Методические указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).
- В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преемственной направленности.

При составлении программного материала для обучающихся тренировочных групп можно включать рекомендуемые специалистами и тренерами недельные микроциклы, разработанные для различных годов обучения, периодов и этапов годичного цикла. (см. **примерная программа для спортивных школ. – М., ФиС, 2005г.**)

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, и непосредственно в тренировочном процессе органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период этапа начального подготовки, тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить корректизы.

Приобретение знаний в области теории и методики физической культуры и спорта по следующим направлениям:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта основаны на требованиях локального нормативного акта Учреждения: «Правила внутреннего распорядка для обучающихся», которые определяют основы статуса обучающихся Учреждения, их права и обязанности, как участников образовательного процесса, устанавливают учебный распорядок и правила поведения в Учреждении.

Обучающийся обязан выполнять все предписываемые требования Правил внутреннего распорядка, Законодательства РФ по вопросам организации и осуществления образовательного процесса.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся

Измерение и оценка показателей спортивной подготовки обучающихся, объемов освоения материалов настоящей программы обучения осуществляется на основании локального акта Учреждения: «Положение о текущем контроле, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся».

Контроль спортивной подготовки, динамики спортивной подготовки, оценки знаний и умений осуществляются в следующих формах:

- текущий контроль успеваемости (проводится в октябре-ноябре тренерами-преподавателями);
- промежуточная аттестация (проводится в период апрель-май комиссией, утвержденной в установленном порядке);
- итоговая аттестация (проводится в период апрель-май комиссией, утвержденной в установленном порядке).

Окончательное решение о приеме, переводе на следующий этап (год) обучения и выпуске обучающегося принимается педагогическим советом Учреждения и оформляется приказом.

Аттестационные требования по предметным областям программы обучения.
Система и критерии оценок.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
НП-1			НП-2		
№	Вопросы	Варианты ответа	№	Вопросы	Варианты ответа
1	Что такое художественная гимнастика?	1. Вид танца 2. Разновидность гимнастики. 3. Вид йоги.	1	Где выступают гимнастки художницы?	1. В цирке 2. На специальной площадке в спортивном зале 3. В бассейне, на батуте.
2	В чем гимнастка может выполнять упражнения?	1. Шорты, майка. 2. Купальник, босиком 3. Купальник и гимнастические чешки	2	Гимнастки могут выполнять упражнение?	1. Босиком 2. В сапогах 3. В гимнастических чешках.
3	Какими снарядами могут пользоваться гимнастки?	1. Мяч, обруч, лента 2. Булавы, шест, скакалка. 3. Гиря, шест, обруч.	3	Какова продолжительность индивидуального упражнения?	1. 1 минута 2. 1,30 минуты 3. 2 минуты
4	Какая прическа должна быть у гимнастки?	1. Хвост 2. Распущенные волосы 3. Пучок.	4	В каких программах может выступать гимнастка, кроме индивидуальной?	1. Дуэт 2. Трио 3. Групповых
ТЭ-1			ТЭ-2		
№	Вопросы	Варианты ответа	№	Вопросы	Варианты ответа
1	Какова продолжительность индивидуальной программы?	1. 1,30 минуты 2. 5 минут 3. 2,30 минуты	1	Размер площадки? (м.)	1. 13 x 13 2. 20 x 20 3. 50 x 50
2	Команда в групповых упражнениях состоит из?	1. 3 человек 2. 1 человека 3. 5 человек	2	Какой гимнастический элемент настоящий?	1. Американка 2. Украинка 3. Испанка
3	Известная гимнастка? (Олимпийская чемпионка)	1. Мария Шопорт 2. Ляйсан Рудничок 3. Алина Кабаева	3	Сколько человек выступает в индивидуальной программе?	1. 5 человек 2. 3 человек 3. 1 человек
4	В художественной гимнастике оценивают выступление?	1. Со снарядом 2. С предметом 3. На батуте	4	Какой вес у гимнастического мяча?	1. 200 гр 2. 400 гр 3. 1 кг
ТЭ-3			ТЭ-4		
1	Какой мяч у гимнасток?	1. Резиновый 2. Деревянный 3. Пластмассовый	1	Известная гимнастка (Олимпийская чемпионка)	1. Алина Кабаева 2. Корнелия Лопортит 3. Мария Петрова
2	Какая страна 3 раза подряд выигрывала золото на Олимпийских играх в индивидуальной программе?	1. Украина 2. Россия 3. Белоруссия	2	Какая страна 3 раза подряд выигрывала золото на Олимпийских играх в групповых упражнениях?	1. Россия 2. Китай 3. Япония
3	Где зародилась художественная гимнастика?	1. Москва 2. Санкт-Петербург 3. Екатеринбург	3	Первые Олимпийские соревнования по художественной	1. 1984 2. 1990 3. 1996

				гимнастике в России?	
4	С какого года начали проводиться Олимпийские соревнования по художественной гимнастике?	1. 1980 2. 1984 3. 1996	4	Город, в котором зародилась художественная гимнастика?	1. Екатеринбург 2. Москва 3. Санкт-Петербург

ТЭ-5		ССМ-1		
1	Кто из гимнасток не становился Олимпийской чемпионкой?	1. Юлия Барсукова 2. Алина Кабаева 3. Ирина Чащина	1	Длина ленты для юниорок? 1. 5 метров 2. 6 метров 3. 10 метров
2	Кто в 2001 году стал главным тренером сборной России по художественной гимнастике?	1. И. Дерюгина 2. И. А. Винер 3. М.К. Тарасова	2	С какого года Винер И. А. стала главным тренером сборной России по художественной гимнастике? 1. 1992 2. 1996 3. 2001
3	Размер спортивной площадки для выступления гимнасток?	1. 13 x 13 2. 20 x 20 3. 50 x 50	3	Кто из гимнасток стала двукратной Олимпийской чемпионкой в индивидуальной программе? 1. Дарья Дмитриева 2. Алина Кабаева 3. Евгения Канаева
4	Длина булав для сениорок?	1. 45 см 2. 50 см 3. 60 см	4	В каком году зародилась художественная гимнастика? 1. 1913 2. 1940 3. 1984

CCM-2					
1	Год зарождения художественной гимнастике в России?	1. 1915 2. 1913 3. 1920	3	Главный тренер сборной России по художественной гимнастике с 2001 года?	1. Винер И.А. 2. Петрова О.М. 3. Султанова А.С.
2	Первые Олимпийские соревнования по художественной гимнастике?	1. 1984 2. 1990 3. 1996	4	Кто в Сиднее 2000 года стала Олимпийской чемпионкой в индивидуальной программе?	1. Евгения Канаева 2. Алина Кабаева 3. Юлия Барсукова

Критерий оценки: выполнение 75% - 100% тестовых заданий – «аттестован»

выполнение 0% - 25% тестовых заданий – «не аттестован»

5	8	10	12	12	14	14	16	16
«Перевод палки» (ширина хвата, см)								
40	40	40	40	40	35	35	30	30
«Мост на коленях» (кол-во)								
1	1	2	2	3	3	3	4	4

Критерии оценки: выполнение 75% - 100% тестовых заданий – «аттестован»

выполнение 0% - 25% тестовых заданий – «не аттестован»

4. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА								
«Шпагаты» по 5-ти бальной шкале								
1-2 балла – «не аттестован»								
3-5 баллов – «аттестован»								
Без опоры на полу	Без опоры на полу	C опоры 20 см.	С опоры 40 см.	С опоры 40 см.	С опоры 50 см.	С опоры 50 см.	С опоры 60 см.	С опоры 60 см.
«Мост», (см)								
40	30	20	15	10	5	0	0	0
Прыжки через скакалку (количество подскоков)								
Простые прыжки за 20с.		Двойные прыжки				Двойные прыжки на 20с		
18-20	21-22	16	17	18	19	20	28	34

Критерии оценки: выполнение 1-го из заданий – «не аттестован»

выполнение 2-3 заданий – «аттестован»

5. ХОРЕОГРАФИЯ								
ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ								
Начальной подготовки	Тренировочный					Совершенствования спортивного мастерства		
	Базовой подготовки		Спортивной специализации					
1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год
Равновесие в «пассе» на время.								
При выполнении норматива обращаем внимание на правильность выполнения: форма равновесия, опорную ногу (колено не должно сгибаться), правильное положение опорной стопы								
5 сек	5 сек	5 сек	10 сек	10 сек	10 сек	10 сек	15 сек	15 сек
Равновесие «релеве» на двух ногах, на полупальцах, на время.								
Равновесие «релеве» выполняется на 2-х вместе собранных ногах(колени и пятки вместе, между ногами на должно быть просвета). Руки подняты вверх. Пяты максимально оторваны от пола. Спина прямая. Ягодицы зажаты.								
10 сек	10 сек	20 сек	20 сек	20 сек	30 сек	30 сек	60 сек	60 сек
Поперечный шпагат								
1-2 балла – «не аттестован»								
3-5 баллов – «аттестован»								
Без опоры	С опорой					С опорой		
	10 см.	10 см.	15 см.	15 см.	15 см.	20 см.	20 см.	20 см.
Равновесие на одной ноге (сек.)								
5 сек.	5 сек.	5 сек.	10 сек.	10 сек.	10 сек.	10 сек.	15 сек.	15 сек.
Удержание ноги у хореографического станка								
И.П.-основная стойка. У хореографической стойки. Удержание ноги вперед, в сторону, назад, стоя боком к опоре. Держать по 5 сек. Сохранить вертикальное положение туловища, стопа на уровне живота. Держать без излишнего напряжения.								
Удержать ногу на уровне 90*		Удержать ногу на уровне 90*					Удержать ногу на уровне 120*	
5 сек.	5 сек.	5 сек.	10 сек.	10 сек.	10 сек.	10 сек.	10 сек.	10 сек.

Критерии оценки: выполнение 75% - 100% тестовых заданий – «аттестован»

выполнение 0% - 25% тестовых заданий – «не аттестован»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

БЕГ на 30 метров: выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее 2-х испытуемых, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Выполняются три попытки, записывается лучший результат

ПРЫЖКИ в длину с места: проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в

исходное положение, стопы параллельны, носки на одной линии и толчком двумя ногами с взмахом рук совершают прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Записывается лучший результат из 3-х попыток в сантиметрах.

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3 x 10 метров: выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ рук в упоре лежа от скамейки: исходное положение – упор лежа (ноги на полу, руки на скамейке), туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитываются, когда испытуемый, коснувшись грудью скамейки возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

«МОСТ»: И.п.- стойка, ноги врозь, руки вверх. Выполнить мост с максимальным прогибанием. Измерить расстояние от пяток до конца третьего пальца рук, см. лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы) , носки развернуть книзу, руками опереться у плеч (пальцами к плечам) . Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад. Сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение. При выполнении стремиться полностью разогнуть ноги и перевести массу тела на руки.

НАКЛОН ВПЕРЕД, стоя на скамейке:

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее - ИП): стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. обучающийся выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. Выполнить наклон вперед-вниз. Измерить расстояние в см. от плоскости скамейки до конца третьего пальца руки.

«ПЕРЕВОД ПАЛКИ»: перевод гимнастической палки с сантиметровой разметкой спереди назад и обратно. Измерить расстояние между кистями рук при выкрутте палки прямыми руками.

РАВНОВЕСИЕ на одной ноге (сек.)

Равновесие на одной ноге. «Пассе» Равновесие на правой ноге на всей ступне. Левую ногу согнуть, прижимая стопу к коленному суставу правой ноги, руки в стороны. Засекается время удержания, не сходя с места и не меняя позы, в секундах. Равновесие на одной ноге. «Пассе» Равновесие на правой ноге на полупальце. Левую ногу согнуть, прижимая стопу к коленному суставу правой ноги, руки в стороны. Засекается время удержания, не сходя с места и не меняя позы, в секундах.

«ШПАГАТ»-оценивается подвижность в тазобедренных суставах по 5-ти бальной системе. Измеряется расстояние до пола правого и левого бедра.

«КНИЖКА»

ЭНП 1 года обучения – И.П.-лежа на спине, руки вверх, ноги прямые-сед, согнув ноги в коленях, руки прямые

ЭНП 2 года обучения – И.П.-лежа на спине, руки вверх, ноги прямые вверх под углом 90гр.-сед углом, касаясь руками носков (за 10 сек.)

ТЭ 1,2,3,4,5 годов обучения -И.П.-лежа на спине, руки вверх, ноги прямые вверх под углом 90гр.-сед углом, ноги врозь на 135-160гр., касаясь руками пола (за 10 сек.)

ЭССМ 1,2 год обучения- И.П.-лежа на спине, руки вверх, ноги прямые вверх под углом 90гр.-сед углом, ноги в поперечный шпагат, касаясь руками пола (за 15 сек.)

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. **ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА** – примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеский спортивных школ. - М., ФиС.,2005 год
2. **«Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации»** изд. «Советский спорт» 2007г. Авторы Егорова, Круглов, Левочкина, Соловьев, Черноног
3. **ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА** под редакцией Орлова, Москва «Физкультура и спорт», 1973год.
4. Т.Ротерс **Музыкально-ритмическое воспитание в художественной гимнастике**, Москва,1989год.
5. Т. Лисицкая **Хореография в гимнастике**, Москва, 1984год.
6. **Женская гимнастика** под редакцией Л.Лансон, Москва, 1976год.
7. Г.Боброва **Художественная гимнастика в школе**, Москва, 1978год.
8. С.Токарев **Гимн гимнастике**, Москва, «Физкультура и спорт», 1984год.
9. Д.Сивакова, Уроки художественной гимнастики, Москва, 1968год.
10. И.Шипилина **«Хореография в спорте»**, Ростов-на-Дону,2004год.
11. **Интернет-Сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики –vfrg.ru**