УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО АЛЕКСАНДРОВСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрено на заседании
Педагогического Совета
Протокол № 01
от «02» сентября 2019г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ДЮСШ
_____ С.М.Лапинский

Приказ № 120-о
от «02» сентября 2019г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

возраст детей 5-18 лет
срок реализации 5 лет

Лапинский Сергей Михайлович
cn=Лапинский Сергей Михайлович,
o=МБУДО ДЮСШ, ou,
email=dysshg@mail.ru, c=RU
2021.05.22 10:32:09 +03'00'

Разработчики:
Ваняева Галина Александровна,
Анисимова Татьяна Вячеславовна
тренеры-преподаватели
по художественной гимнастике
Попова Елена Михайловна
Заместитель директора по УСР

г.Гаджиево
2019г.

Содержание:

	стр.
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	6
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	13
3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	21
4. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ	23
5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	31
6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	32
7. ПРИЛОЖЕНИЕ	1

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Со словом гимнастика связывают понятие красивого и стройного тела, крепких мышц, грациозных движений. В процессе занятий художественной гимнастикой развиваются музыкально-пластические способности, двигательные навыки и умения в процессе игрового общения детей с музыкой через движения.

Музыкальное сопровождение делает занятия художественной гимнастикой насыщенными и разнообразными, такие занятия повышают эмоциональное состояние учащихся.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно - тренировочного процесса юных гимнасток в процессе учебно – тренировочных занятий художественной гимнастикой в детско – юношеской спортивной школе. Данная программа направлена на обеспечение физического, эстетического и психологического развития учащихся и их разностороннюю физическую и психологическую подготовленность посредством занятий художественной гимнастикой.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Рекомендуется для занятий с девочками от 5 до 18 лет.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ», Распоряжения Правительства РФ от 24 апреля 2015 года №729-р, СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года №41, локальными нормативными актами МБОУ ДО ДЮСШ.

Новизна программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств учащихся, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Данная программа учитывает современные методические разработки в области культуры и спорта, и требования, предъявляемые к программам дополнительного образования детей. Новизной можно по праву считать использование целостного подхода в развитии у учащихся желания заниматься спортом, организации оздоровительного досуга учащихся, использовании воспитательных возможностей поливозрастной общности, состоящей из учащихся и педагогов дополнительного образования.

Целесообразность и актуальность программы

На протяжении последних лет отмечается тревожная тенденция прогрессивного ухудшения состояния здоровья детей. В концепции охраны здоровья населения России, в числе первоочередных мер, направленных на охрану здоровья, определено создание условий и вовлечение групп населения в активные занятия физической культурой и спортом. Следовательно, физическое воспитание детей школьного возраста должно рассматриваться, как приоритетное направление деятельности образовательных учреждений дополнительного образования, ведь в общей системе образования школьников именно этот вид воспитания имеет решающее значение для охраны и укрепления здоровья и становления личности, развития физического и психического потенциала ребёнка.

Программа адаптирована под условия муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа» г. Гаджиево.

<u>Цель программы</u> - обеспечение разностороннего физического развития и формирование культуры здорового и безопасного образа жизни посредством избранного вида спорта. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

<u>Задачи:</u>

образовательные

- ✓ формирование двигательных способностей учащихся;

развивающие

- ✓ развитие физических качеств (гибкость, ловкость, равновесие);
- ✓ развитие творческих способностей учащихся, духовное, нравственное и физическое совершенствование;

воспитательные

- ✓ воспитание эстетических, нравственных, волевых качеств учащихся;
- ✓ воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности членов общества.

Условия реализации программы

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте от 5 до 18 лет.

Основной **формой** учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика учащихся.

Начало учебного года в ДЮСШ – 1 сентября; окончание – 31 августа.

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией ДЮСШ с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей, возможностей использования арендуемых спортивных сооружений.

Продолжительность тренировочного занятия 3,4 и 6 часов в неделю.

Направленность программы

Разработанная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа служит основой для эффективной работы по развитию художественной гимнастики и характеризуется:

- ✓ Направленностью на удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- ✓ Направленностью на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- ✓ Направленностью на выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а так же лиц, проявивших выдающиеся способности;
- ✓ Направленностью на профессиональную ориентацию учащихся;
- ✓ Направленностью на социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- ✓ Направленностью на формирование общей культуры учащихся;
- ✓ Направленностью на удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству РФ, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Ожидаемые результаты

Всестороннее гармоничное развитие организма учащихся; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений; овладение основами техники элементов художественной гимнастики; трудолюбие; стойкий интерес к занятиям художественной гимнастикой.

1.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1.1.Учебный план подготовки на 52 недели учебно-тренировочных занятий (в часах)

№	Содержание занятий	Нагрузка, ч. в неделю				
		1год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5год обучения
		3ч	3ч	4ч	6ч	6ч
1.	**Теоретическая подготовка**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**
1.1	Физическая культура и спорт в России	1	1			
1.2	История развития и современное состояние худ. гимнастики	1	1			
1.3	Строение и функции организма человека	1	1			
1.4	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1			
1.5	Режим питания и гигиена гимнасток	1		1		1
1.6	Профилактика травматизма в спорте. Первая помощь			1	1	1
1.7	Общая и специальная физическая подготовка			1	1	1
1.8	Основы техники и методика обучения упражнениям худ. гимнастики		1		1	1
1.9	Методика проведения учебно-тренировочных занятий	1	1	1		
1.10	Психологическая подготовка гимнасток			1	1	1
1.11	Планирование, учет и контроль подготовки			1	1	
1.12	Правила судейства, организация, проведение соревнований				1	1
2.	**Практические занятия**	**115**	**115**	**152**	**228**	**228**
2.1	Общая физическая подготовка	45	45	45	60	60
2.2	Специальная физическая подготовка	35	35	52	60	60
2.3	Техническо-тактическая подготовка	35	35	54	108	108
3.	**Работа по индивидуальным планам (в летний период)**	**35**	**35**	**50**	**78**	**78**
3.1	Общая физическая подготовка	15	15	15	22	22
3.2	Специальная физическая подготовка	10	10	18	20	20
3.3	Техническо-тактическая подготовка	10	10	18	36	36
4	**Психологическая подготовка**	В учебно-тренировочном процессе				
5	**Участие в соревнованиях**	Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий				
6	**Медицинское обследование**	В течении всего периода обучения				
	Всего часов	**156**	**156**	**208**	**312**	**312**

1.2. Комплексы контрольных упражнений

Контрольные испытания по физической подготовке проводятся два-четыре раза в год. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в журнале учёта работы группы. На контрольных испытаниях присутствует старший тренер отделения, заместитель директора по учебной части. Приём контрольных испытаний не может проводить тренер данной группы.

Нормативы оценки морфотипических данных гимнасток

№ п/п	Компоненты оценки	Требования
1.	Длина тела	7-8 лет: 118-130 см 9-10 лет: 128-140 см 11-12 лет: 135-155 см 13-14 лет: 150-160 см 15-16 лет: 156-166 см 17-18 лет: 158-168 см
2.	Индекс Брока $\left(\frac{\text{вес}}{\text{рост}} - 100\right)$	120-125 см — 2 —5 126-130 см —6 —8 131-135 см —9 —10 136-140 см —11 —12 141-145 см —13 —14 146-150 см —15 —16 151-155 см —17 —19 156-160 см —20 —16 161-165 см —21 —15 166-170 см —22 —14
3.	Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, ног и рук
4.	Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени
5.	Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые изгибы позвоночника (шейного, грудного, поясничного), положение плеч, лопаток, таза
6.	Ноги	Внешне хорошо воспринимаемые пропорции бедер, голени и стоп, а также форма ног, коленей и стоп

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ 1 и 2 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые

Гибкость	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	"5" - касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6-10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	"5" - 45° "4" - 30° "3" - 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	"5" - удержание положения в течение 6 секунд "4" - 4 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-балльной системе (легкость прыжка, толчок)

Средний балл:
5,0-4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки;
4,4-4,0 - выше среднего;
3,9-3,5 - средний уровень специальной физической подготовки;
3,4-3,0 - ниже среднего;
2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки.

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ГРУППЫ 3 года обучения

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1-5 см от пола до бедра "3" - 6-10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10-15 см от линии до паха "1" - 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь

Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками за пятки 2-3 - фиксация положения 4 - И.П.	"5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" И.П - основная стойка 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2-7 - фиксация положения 8 - И.П.	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2-6 см от рук до стоп "1" - 7-12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 15 секунд "5" - 10 раз "4" - 9 раз "3" - 8 раз "2" - 7 раз "1" - 6 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 20 раз за 10 секунд "4" - 19 раз "3" - 18 раз "2" - 17 раз "1" - 16 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие "захват" И.П. - стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец Тоже упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 8 секунд "4" - 7 секунд "3" - 6 секунд "2" - 5 секунд "1" - 4 секунд

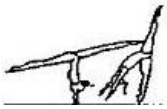
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога

Средний балл:
5,0-4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки;
4,4-4,0 - выше среднего;
3,9-3,5 - средний уровень специальной физической подготовки;
3,4-3,0 - ниже среднего;
2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки.

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ГРУППЫ 4 и 5 годов обучения

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 50 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1-5 см от пола до бедра "3" - 6-10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10-15 см от линии до паха "1" - 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками за пятки 2-3 - фиксация положения 4 - И.П.	"5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь

Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" И.П - основная стойка 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2-7 - фиксация положения 8 - И.П.	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2-6 см от рук до стоп "1" - 7-12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 15 секунд "5" - 14 раз "4" - 13 раз "3" - 12 раз "2" - 11 раз "1" - 10 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз за 10 секунд "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 39-40 раз за 20 секунд "4" - 38 раз "3" - 37 раз "2" - 36 раз "1" - 35 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие "захват" И.П. - стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец Тоже упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 12 секунд "4" - 11 секунд "3" - 10 секунд "2" - 9 секунд "1" - 8 секунд
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога

Координационные способности: статическое равновесие	Переднее равновесие. Выполняется на полупальце, с правой и левой ноги. Фиксация положения - 6 секунд 	"5" - амплитуда - 180° и более, высокий полупалец "4" - амплитуда 180°, положение корпуса ниже вертикали "3" - 160-135° "2" - неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда
Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед  Выполняется с правой и левой ноги	"5" - демонстрация трех шпагатов, фиксация наклона "4" - недостаточная амплитуда "3" - нет фиксированной концовки элемента "2" - амплитуда менее 135°
Вестибулярная устойчивость	Переворот назад Выполняется с правой и левой ноги 	"5" - демонстрация трех шпагатов, фиксация шпагата "4" - недостаточная амплитуда "3" - нет фиксированной концовки элемента "2" - амплитуда менее 135°

Средний балл:
5,0-4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки;
4,4-4,0 - выше среднего;
3,9-3,5 - средний уровень специальной физической подготовки;
3,4-3,0 - ниже среднего;
2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки.

Прогнозируемые результаты:

Результаты по окончании 1 года обучения Модуль «Художественная гимнастика" (5-6 лет)

Предметные:

- на этапе текущей подготовки дети выполняют нормативы общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП);
- участвуют не менее чем в 2-4 соревнованиях (на уровне города и матчевых встречах) и показательных выступлениях;
- выполняют нормативы III и II юношеского разряда.

Метапредметные и личностные:

- демонстрируют развитие мышечной памяти, внимания, целеустремлённости, силу характера, упорство.

Результаты по окончании 2 года обучения Модуль «Художественная гимнастика" (7-8 лет)

Предметные:

- участвуют не менее чем в 4-7 соревнованиях (на уровне городских и областных турниров);
- выполняют нормативы I юношеского разряда и 3 спортивного разряда;
- выполняют нормативы ОФП и СФП; • участвуют не менее чем в 4-7 соревнованиях (на уровне городских и областных турниров).

Метапредметные и личностные:

- демонстрируют развитие воображения, координации и музыкальности движений, нацеленность на успех, силу характера, упорство.

Результаты по окончании 3 года обучения Модуль «Художественная гимнастика" (9-10 лет)

Предметные:
• выполняют нормативы II и I спортивного разряда;
• выполняют нормативы ОФП и СФП;
• участвуют не менее чем 6-7 соревнованиях (на уровне городских, областных и всероссийских турниров).
Метапредметные и личностные:
• демонстрируют развитие внимания, целеустремлённости, стремление к постоянному самосовершенствованию, силу характера, упорство, волю к победе.
Результаты по окончании 4 года обучения Модуль «Художественная гимнастика" (11-12 лет)
Предметные:
• выполняют нормативы I разряда;
• выполняют нормативы ОФП и СФП;
• участвуют не менее чем в 7 соревнованиях (на уровне городских, областных и всероссийских турниров).
Метапредметные и личностные:
• демонстрируют развитие внимания, стремление к постоянному самосовершенствованию, силу характера, упорство, волю к победе.
Результаты по окончании 5 года обучения Модуль «Художественная гимнастика" (13 лет и старше).
Предметные:
• выполняют нормативы кандидата в мастера спорта;
• выполняют нормативы ОФП и СФП;
• участвуют не менее чем в 7 соревнованиях (на уровне городских, областных и всероссийских турниров).
Метапредметные и личностные:
• демонстрируют развитие внимания, стремление к постоянному самосовершенствованию, силу характера, упорство, волю к победе.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Программный материал занятий

I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно - тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Темы

Физическая культура и спорт в России

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Основные формы физической культуры и спорта: физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно-восстановительная физическая культура; физическая культура и спорт как форма досуга; спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших

результатов в выбранном виде спорта.

История развития и современное состояние художественной гимнастики

Истоки художественной гимнастики. История разлития в России и на международной арене. Анализ результатов крупнейших российских и международных соревнований. Достижения российских гимнасток. Задачи, тенденции и перспективы развития художественной гимнастики.

Строение и функции организма человека

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Режим питания и гигиена гимнасток

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток.

Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергетические затраты при физических нагрузках.

Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена места учебы и занятий спортом.

Профилактика травматизма в спорте. Первая помощь

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.

Общая и специальная физическая подготовка

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития физических качеств.

Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

Основы техники и методика обучения упражнениям худ. гимнастики

Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление.

Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям <u>без предмета</u>: волнам и взмахам, равновесиям, наклонам, поворотам, прыжкам, полуакробатическим элементам.

Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям <u>с предметами</u>: броскам, отбивам, ловле, перекатам, вращениям, вертушкам, мельницам, спиралям.

Методика проведения учебно-тренировочных занятий

Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обусловливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

Психологическая подготовка гимнасток

Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Методика формирования состояния боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний.

Сущность и назначение идеомоторной тренировки. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки.

Планирование, учет и контроль подготовки

Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Содержание и документы планирования, учета и контроля. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный.

Дневник гимнастки, его значение в общем процессе управления.

Правила судейства, организация, проведение соревнований

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при исполнении упражнений без предмета и с предметами. Сбавки за содержание, композицию и качество исполнения произвольных комбинаций.

Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

II. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическую подготовку подразделяют на:

1. Общую физическую подготовку (ОФП), которая направлена на повышение общей работоспособности;
2. Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств;
3. Специально-двигательную подготовку, направленную на развитие координационных способностей, скорости реакции на движущийся объект и антиципации (предвидение зоны падения предмета);
4. Функциональную, направленную на «выведение» гимнасток на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности человека. Она направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие учащихся, повышение работоспособности и развитие учащихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта. Основными средствами ОФП являются строевые и общеразвивающие упражнения.

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

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

Основными средствами ОФП являются строевые, общеразвивающие упражнения. При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться с самых первых занятий строгого сохранения интервалов и дистанций. Строевые упражнения легче усваиваются, если использовать подходящие образные сравнения. При выполнении ОРУ важно правильно дозировать упражнение. Дозировка зависит от индивидуальных возможностей детей. Выполняя ОРУ необходимо последовательно включать в работу разные группы мышц.

Строевые упражнения.

Основная стойка: построение в колонну; движение по кругу; ходьба на полу-пальцах; ходьба на пятках; мягкий шаг; ходьба в приседе; острый шаг; приставной шаг; легкий бег; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлёстыванием ног назад; подскоки; галоп; полька; комбинация различных беговых и прыжковых упражнений. Строевые упражнения: повороты на месте, перестроение из одной колонны в 2-4, передвижения змейкой и по диагонали.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

-комплекс упражнений на развитие силы мышц рук и плечевого пояса, шеи и туловища, ног, голени и стопы

-комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов
-комплекс упражнений на развитие силы мелких мышц кисти, плечевого пояса, шеи и туловища (спины и живота), мышц ног и стопы
-комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов
-комплексы упражнений для развития прыгучести
Развитие функции равновесия:
- стойки на различной опоре (пол, стул, ковер, скамейка) на одной ноге (с закрытыми и открытыми глазами).
- комплекс упражнений с предметами (гимнастическая скамейка и гимнастическая палка)
-комплексы упражнений для развития силы всех групп мышц
-комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов
-комплексы упражнений для развития прыгучести
-комплексы упражнений для развития равновесия и координации
-комплекс упражнений с предметами (гимнастическая стенка)
-комплексы круговой тренировки для развития силы всех групп мышц
-комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов
-комплексы упражнений для развития прыгучести
-комплексы упражнений на развитие быстроты, ловкости и общей выносливости (эстафеты).

III.ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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 подготовка являются:

1. Формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований.
2. Формирование широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике.
3. Совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально-выразительных.
4. Разработка новых оригинальных элементов и соединений и совершенствование техники общеизвестных.
5. Составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство гимнасток.

На современном этапе развития художественной гимнастики целесообразно выделять следующие разделы технической подготовки:

1. Беспредметная подготовка - формирование техники телодвижений.
2. Предметная подготовка - формирование техники движений предметами.
3. Хореографическая подготовка - формирование техники хореографических движений.
4. Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с её характером, темпом, ритмом, динамикой.
5. Композиционная подготовка - это составление новых элементов, соединений и соревновательных программ.

Программный материал для практических занятий

Основные средства	1год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5год обучения
А. 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	+	+	+	+	+
Б. Специальная техническая подготовка					
Виды шагов:					
на полупальцах	+				+
мягкий	+				+
высокий		+			+
острый			+		+
пружинящий	+				+
двойной (приставной)	+				+
скрестный		+			+
скользящий		+			+
перекатный		+			+
широкий			+	+	+
галопа		+		+	+
польки		+		+	+
вальса		+			+
Виды бега:					
на полупальцах	+				+
высокий		+		+	+
пружинящий		+		+	+
Наклоны:					
а) стоя:					+
вперед	+				+
в стороны (на двух ногах)	+				+
в стороны (на одной ноге)		+			+
назад (на двух ногах)	+	+			+
назад (на одной ноге)			+		+
б) на коленях:					
вперед, в стороны, назад		+	+	+	+
Подскоки и прыжки:					
а) с двух ног с места:					
выпрямившись	+				+
выпрямившись с поворотом от 45 до 360°		+	+	+	+
из приседа	+				+
разножка (продольная, поперечная)		+	+	+	+
прогнувшись, боковой с согнутыми ногами	+	+	+	+	+
б) с двух ног после наскока:					
прыжок со сменой ног в III позиции		+			+
после приседа		+			+

олень			+	+	+
кольцом			+	+	+
в) толчки одной с места:	:				
прыжок махом (в сторону, назад)	+	+	+	+	+
г) толчком одной с ходу:					
подбивной (в сторону, вперед)		+			+
закрытый и открытый	+				+
со сменой ног (впереди, сзади)	+	+			+
со сменой согнутых ног			+	+	+
махом в кольцо			+	+	+
широкий			+	+	+
широкий, сгибая и разгибая ногу			+	+	+
д) подбивной в кольцо			+	+	+
Упражнения в равновесии:					
стойка на носках	+				+
равновесие в полуприседе	+				+
равновесие в стойке на левой, на правой		+	+	+	+
равновесие в полуприседе на левой, на правой		+	+	+	+
переднее равновесие	+	+	+		+
заднее равновесие			+	+	+
боковое равновесие			+	+	+
Волны:					
волны руками вертикальные и горизонтальные: одновременные последовательные волны боковая волна	+	+	+	+	+
боковая волна			+	+	+
боковой целостный взмах			+	+	+
Вращения:					
переступанием	+				+
скрестные	+				+
одноименные от 180 до 540°			+	+	+
разноименные от 180 до 360°			+	+	+
кувырок назад	+	+			+
кувырок боком	+	+			+
Стойки:					
на лопатках	+				+
на груди		+	+	+	+
Упражнения с мячом:					
а) махи (во всех направлениях), круги (большие, средние)	+	+			+
б) передача:					
около шеи и туловища		+	+	+	+
над головой и под ногами		+	+	+	+
в) отбивы:					
однократные и многократные		+	+	+	+
со сменой ритма		+	+	+	+
разными частями тела			+	+	+
г) броски и ловля:					
низкие (до 1 м) двумя руками	+				
средние (до 2 м) двумя и одной рукой			+	+	+
высокие (выше 3 м) двумя и одной рукой, с			+	+	+

ловлей впереди и сзади туловища одной и двумя руками					
д) перекаты:					
на полу	+		+	+	
по телу			+	+	+
Упражнения со скакалкой:					
а) качание, махи:					
двумя руками	+	+			
одной рукой		+			
б) круги скакалкой:					
два конца скакалки в двух руках		+			
скакалка сложена вдвое		+	+	+	
один конец скакалки в одной руке, середина в другой			+	+	
в) вращение скакалки:					
вперед и назад		+	+	+	+
скрестно вперед и назад		+	+	+	+
двойное вперед и назад			+	+	+
г) броски и ловля скакалки:					
одной рукой — сложенной вдвое, вчетверо			+	+	+
одной рукой прямую скакалку			+	+	+
двумя руками из основного хвата обвивание и развивание вокруг тела		+	+	+	
д) передача около отдельных частей тела		+	+	+	
е) «мельницы»:					
в лицевой плоскости			+	+	+
поперечная			+	+	+
горизонтальная			+	+	+
Упражнения с обручем:					
а) махи:					
одной и двумя руками во всех направлениях			+	+	+
б) круги одной и двумя руками вверху и внизу			+	+	+
в) вращения одной рукой вокруг туловища (талии)			+	+	+
г) перекаты по полу в различных направлениях:			+	+	
с вращением			+	+	+
д) броски и ловля:					+
одной рукой вверх после маха или круга			+	+	+
одной рукой вперед			+	+	
е)вертушки однократные и многократные			+	+	+
ж) пролезание в обруч:			+	+	+
обруч в руках			+	+	+
обруч катится			+	+	
з) передача из одной руки в другую (в различных положениях)			+	+	+
Упражнения с лентой:					
махи, круги, восьмерки			+	+	+
змейки			+	+	+
спирали			+	+	
передачи			+	+	+

Упражнения с булавами:					
махи		+	+	+	+
круги		+	+	+	+
постукивания		+	+	+	+
«мельницы»		+	+	+	+
В. Специальные средства					
Хореографическая подготовка	+				
Композиционная подготовка	+				
Музыкально-двигательная подготовка	+				

IV. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Это процесс вооружения учащихся способами и формами ведения борьбы в условиях спортивных соревнований.

В художественной гимнастике может быть выделено три вида тактики: индивидуальная, командная и групповая - соответственно видам соревнований.

V. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореография помогает сделать композиции более яркими, оригинальными, выразительными, зрелищными.

В процессе занятий хореографией у учащихся формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

VI. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

В системе психологической подготовки принято выделять:

1. Базовую психологическую подготовку;
2. Психологическую подготовку к тренировкам;
3. Психологическую подготовку к соревнованиям;
4. Послесоревновательную психологическую подготовку.

VII. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

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

2.2. Воспитательная работа

Цель воспитательной работы — формирование личности учащегося.

Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности:

1. Воспитание стойкого интереса и целеустремленности в художественной гимнастике, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного;
2. Привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе занятий, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий и др.

Большую роль в воспитательной работе играет личный пример тренера - преподавателя: его организованность, дисциплинированность, глубокие знания, высокая требовательность к себе будут оказывать положительное влияние на учащихся.

2.3. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера - преподавателя, и участие учащихся в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Перед гимнастками старших разрядов ставятся при этом следующие требования:

1. Уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений.

2. Уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших гимнасток.

3. Знать правила соревнований, систематически привлекаться к судейству, уметь организовать и провести внутришкольные соревнования.

2.4. Восстановительные средства и мероприятия

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно - тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения учащихся, а также объективные показатели (ЧСС, частота дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния учащихся при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, массаж и сауна.

Основными средствами восстановление работоспособности в группах являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма учащегося; чередованием тренировочных дней и дней отдыха; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно - тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебно - тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

3.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

3.1. Принципы учебно – тренировочного занятия

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при соблюдении трех групп принципов:

1) общепедагогические (дидактические) принципы: воспитывающего обучения, сознательности и активности учащихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования;

2) спортивные: направленности к высшим достижениям, специализации и индивидуализации, единства всех сторон подготовки, непрерывности и цикличности тренировочного процесса, максимальности и постепенное повышение требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

3) методические:

- опережения – опережающее развитие физически качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ;
- многоборности – формирование высокой и в равной степени эффективной техники владения всеми предметами;
- соразмерности – оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств;
- сопряженности – поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку;
- избыточности — применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревнователь-

ные в 2-3 раза, освоение и включение в соревновательные комбинации больше, чем требуется, трудных элементов, элементе риска и оригинальных элементов;

- моделирования – широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
- централизации – подготовка наиболее перспективных гимнасток на централизованных сборах с привлечением к работе с ними лучших специалистов.

2.2. Методы, средства учебно – тренировочного занятия

Методы учебно – тренировочного занятия

- Общепедагогические:
  - словесные (беседа, рассказ, объяснение);
  - наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).
- Практические:
  - Метод регламентированного упражнения:
    - – метод направленный на освоение спортивной техники;
    - – метод направленный на воспитание физических качеств.
  - игровой метод;
  - соревновательный метод.

Средства учебно – тренировочного занятия

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

3.3. Методические рекомендации по организации и проведению учебно – тренировочного занятия

- ***1 год обучения***

Цель: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к выполнению упражнений общеразвивающего характера.

Задачи:

1. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.
2. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
3. Специально-двигательная подготовка: развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений, реакций на движущийся объект и антиципации.
4. Начальная техническая подготовка: освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.
5. Начальная хореографическая подготовка: освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.
6. Начальная музыкально-двигательная подготовка: игры и импровизация под музыку.
7. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
8. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

- ***2-ой и последующие года обучения***

Цель: утверждение в выборе спорта и овладение техникой и тактикой художественной гимнастики.

Задачи:

1. Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты).

2. Начальная функциональная подготовка – освоение средних показателей учебно - тренировочных нагрузок.
3. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов средней и высшей групп трудности.
4. Базовая хореографическая подготовка – освоение элементов всех танцевальных форм в простейших соединениях.
5. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, темп, тихо-громко, слитно-отрывисто, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.
6. Базовая психологическая подготовка – психологическое образование и обучение.
7. Начальная теоретическая и тактическая подготовка.
8. Регулярное участие в соревнованиях.

3.4. Структура учебно-тренировочного занятия

Учебно-тренировочное занятие принято делить на 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть предполагает подготовку занимающих к предстоящей работе. В основной части решаются главные учебно-тренировочные задачи занятия. Заключительная часть предназначена для плавного завершения занятия.

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

I фрагмент – упражнения «по кругу»:

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

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

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

II фрагмент – упражнения у опоры и на середине:

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

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

III фрагмент – упражнения на середине:

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

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

8-я серия – упражнения в равновесии;

9-я серия – повороты на двух и одной;

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

IV фрагмент – прыжки:

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

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

13-я серия – прыжки с вращениями (с поворотом и перекидные);

14-я серия - прыжковые соединения;

15-я серия - соединения прыжков с другими движениями.

Примечание: 14 и 15 серии можно проводить с предметами.

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

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

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

Заключительная часть обычно включает физическую подготовку в виде комплексов или круговой тренировки для гимнасток среднего и старшего возраста. Для младших гимнасток применяют игровое завершение с применением музыкальных и подвижных игр.

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

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

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

5. Материально- технические условия

Для тренировок по художественной гимнастике, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо:

- Физкультурно-спортивный зал (от 15*12 м до 36*18 м)
- - Физкультурно-спортивный зал (до 15*12 м)
- - Гимнастическая
- - Станок хореографический
- - Скакалка гимнастическая
- - Мяч резиновый
- - Лента гимнастическая
- - Булавы гимнастические
- - Обруч гимнастический
- - Жгут резиновый (22 единицы на группу; 20% времени реализации программы
- - Аудио аппаратура

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Боброва Г.А.Художественная гимнастика в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 208с.
2. Карпенко Л.А.Отбор и начальная подготовка учащихся художественной гимнастикой: методические рекомендации. – Ленинград 1999 –25 с.
3. Лагутин А.Б. Двигательное задание и упражнение для физичекого развития для детей 4-6 лет: Методическая разработка для студентов и слушателей факультета повышения квалификации Академии. – М.: Типография фирмы “Аякс-Н”, 1996. – 52 с.
4. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 231с.
5. Лях В.И. Координационные способности школьников//теория и практика физической культуры. №1, 2000.
6. Лях В.И. Гибкость и методика её развития//Физкультура в школе. №1, 1999 – с.25
7. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет: Методическая разработка для тренера. – М.: 2001. – 39 с.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: АСТ АСТРЕЛЬ, 2003.
9. Художественная гимнастика. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. – Киев: РНМК Министерства по делам молодежи и спорта УССР, 1991.

Приложение
к программе «Художественная гимнастика»

План индивидуальной подготовки учащихся на период летнего отдыха и отсутствия тренировочных занятий, на время болезни, отпуска и выезда на соревнования тренера-преподавателя.

Индивидуальный план занятия по художественной гимнастике (для групп 1 года обучения)

Общая физическая подготовка

1. Упражнения для стоп:
- Шаги на всей стопе, на полупальцах, на пятках;
- Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции;
- Сидя на полу, сократить стопы и развернуть так, чтобы мизинцы касались пола (I сокращенная позиция);
- Сидя на полу, из I сокращенной позиции вытянуть стопы мизинцами по полу (I вытянутая позиция);
- Положение «сидя» на пятках ноги согнуты под себя: поднять колени к груди, сильно надавить весом на подъемы. Руки опираются на пол;
- Положение «сидя» на пятках ноги согнуты под себя: подняться на руках и подъемах (подъем должен вываливаться). Опуститься в исходное положение (уголок на подъемах);
- Releve на полупалцы по VI позиции на середине зала;
- Поднятие колен к груди с вытянутыми стопами.

2. Упражнения на выворотность:
Лежа на спине, развернуть ноги из VI в I позицию; «Лягушка»:
- а. сидя;
- б. лежа на спине;
- в. лежа на животе.

3. Упражнения на гибкость вперед:
- «Складка» по VI позиции с обхватом рук за стопы
- Развести ноги широко в стороны в выворотном положении, наклониться вперед (положить живот и подбородок на пол, сохранив выворотное положение ног);
- Из положения стоя наклониться вперед, не сгибая колен, поставить ладони на пол.

4. Развитие гибкости назад:
- Лежа на животе (ладони собраны под подбородком) поднять корпус наверх и прогнуться назад, развести руки в стороны, не отрывая ног от пола («самолетик»);
- Лежа на животе, прогнуться назад на вытянутых руках;
- «Колечко» (прогиб назад, опираясь руками в пол и согнув к голове ноги);
- «Корзиночка» (руками взять ноги за щиколотки, прогнуться назад одновременно подняв ноги руками наверх);
- «Мостик».

5. Силовые упражнения для мышц живота:
- Положение «лежа» на спине: медленный подъем прямых, вытянутых ног на 90о, медленное опускание ног;
- «Уголок» из положения «сидя»: подтянуть колени к груди, одновременно вытянуть ноги над полом и раскрыть руки;
- Стойка на лопатках с поддержкой руками под спину («березка»).

6. Силовые упражнения для мышц спины:
- Из положения «лежа на животе» «Лодочка»: одновременный подъем вытянутых рук и ног наверх и прогиб в спине, в этом положении перекаты вперед и назад;
- Из положения «лежа на животе» подъемы (прогибы) назад, руки сомкнуты за затылком;

7. Силовые упражнения:
- Отжимания от пола из положения «упор лежа».

8. Упражнения на развитие шага:
- Из положения «лежа на спине» большие броски вытянутых ног по I позиции вперед (grand battement jete);
- Из положения «лежа на спине» медленный подъем натянутой ноги по I позиции вперед поочередно правой и левой (battement releve lent);
- Из положения «лежа на спине» медленно поднять две ноги на 90о и развести их в сторону до шпагата, собрать обратно по I позиции.
- Сидя на прямом полушпагате, повернуть туловище вправо или влево, и максимально низко наклониться к вытянутой ноге, сохраняя ровное положение спины.
9. Прыжки: - Temp saute по VI позиции;
- Подскоки в продвижении;
- На месте перескоки с ноги на ногу;
- Прыжки с поджатыми ногами;
- Прыжки в «разножку» по I свободной позиции.

<u>Индивидуальный план занятия по художественной гимнастике (для групп 2 года обучения)</u>

Цель: укрепление общефизического состояния обучающихся за счет улучшения качества исполнения упражнений.
Задачи:
- дальнейшее развитие вывортности ног, растяжки, гибкости;
- развитие чувства ритма;
- совершенствование техники исполнения элементов выученных на первом году обучения.
Рекомендуемый список упражнений:
К упражнениям, выученным в предыдущем году, добавляются новые.
1. Упражнения для стоп:
- Releve на полупальцы по VI и I свободной позициям на середине зала;
- Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить стопы по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы касались пола (сокращённая I позиция), вытянуть стопы по I позиции.
2. Упражнения на выворотность:
- Сидя на полу, руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в «замок», подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса;
- «Лягушка» с наклоном корпуса вперед.
3. Упражнения на гибкость вперед:
- «Складочка» по I позиции: сидя, колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются;
- Из положения «упор присев» (сидя на корточках, колени вместе, руки опираются около стоп снаружи) встать в положение «упор согнувшись» (вытянуть колени, руки опираются снаружи стоп в пол);
- Все виды складок из положения сидя.
4. Развитие гибкости назад:
- Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в неё, подать бедра сильно вперед;
- Стоя на коленях сильно прогнуться назад и двумя руками взяться за пятки («мостик на коленях»);
- Из положения «лежа» на спине, подняться на «мостик», сильно вытянуть локти и колени.
5. Силовые упражнения для мышц живота:
- Стоя на лопатках без поддержки руками под спину;
- Из положения «лежа» на спине сесть, не касаясь руками пола.
6. Силовые упражнения для мышц спины:
- «Самолетик» из положения «лежа» на животе, одновременно поднимая и опуская корпус и ноги назад;

- «Обезьянка». Стоя по VI позиции поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение - «упор лежа на животе». Затем, движения проделать в обратном порядке, до исходного положения.
7. Упражнения на развитие шага:
- Лежа на спине, медленный подъем натянутой ноги на 90о по I позиции вперед (battements releve lent);
- Лежа на спине, battements releve lent двух ног на 90о по I позиции, медленно развести ноги до продольного шпагата с правой, затем с левой ноги;
- Шпагаты: прямой, на правую и левую ногу.
8. Прыжки:
- Подскоки на месте;
- «Пингвинчики». Прыжки по I позиции с сокращенными стопами;

<u>Индивидуальный план занятия по художественной гимнастике (для групп 3 года обучения)</u>

Цель: дальнейшее укрепление общефизического состояния обучающихся, развитие координации движений за счет улучшения качества исполнения упражнений и их количества.
Задачи:
- дальнейшее развитие вывортности ног, растяжки, гибкости;
- развитие чувства ритма;
- совершенствование техники исполнения элементов выученных на первом году обучения.
Рекомендуемый список упражнений:
К упражнениям, выученным в предыдущем году, добавляются новые.
1. Упражнения для стоп: - Releve на полупальцы по VI и I позициям лицом к станку;
- Из положения «сидя» ноги согнуты «под себя» (положение «сидя на пятках»), подняться на пальцы (подъем должен «вываливаться»), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение;
- Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на полупальцы (колено находиться в вывортном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходное положение.
2. Упражнения на выворотность:
- Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохранили положение I позиции и выпрямить ноги вперед;
3. Упражнения на гибкость вперед:
- Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по 1 и II позициям). Следить за прямой спиной.
- Лежа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.
- В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.
- Спиной к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.
4. Развитие гибкости назад:
- Кошечка" - из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре". Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.
- "Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").
- "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").
- Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.
5. Силовые упражнения для мышц живота:
- Из положения «лежа на спине» подъем корпуса в положение «сидя» не касаясь руками пола;

- Из положения «лежа» на спине: поднять вытянутые ноги на 90° по VI позиции, руки раскрыть в стороны ладонями в пол, держа ноги «вместе» опустить прямые ноги вправо, вернуть в исходное положение, затем влево. Повторить упражнение несколько раз.

6. Силовые упражнения для мышц спины:

- Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.
- Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).
- Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).
- Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удержать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

7. Упражнения на развитие шага:

- Шпагаты: прямой, на правую и левую ногу.
- Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях.
- Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.
- Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.
- Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Проделать все в обратном порядке.
- Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой.
- Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: вперед; в сторону; назад.

8. Прыжки: - «Разножка» из I позиции; - Прыжок в «кольцо» с одной согнутой ногой, двумя ногами;

- Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.
- Прыжок в "лягушку" со сменой ног.
- Пряжки в шпагат.

. ***Индивидуальный план занятия по художественной гимнастике (для групп 4 и 5 годов обучения)***

К упражнениям, выученным в предыдущем году, добавляются новые.

Комплекс СФП

№ п/п	**счет**	**Описание упражнения**	**Организационно-методические указания**
1.	1-32	И.п. - упор стоя на коленях; 1-2 - спину вверх "кошечка"; 3-4 - прогнуться; 5-6 - переход в упор лежа, скользя по полу, прогнуться; 7-8 - вернуться в и.п. через обратную волну; 9-16 - 8 раз подняться на подъёмах.	Голову вниз, назад Смотреть прямо, подниматься высоко
2.	1-32	И.п. - то же; 1-2 - мах назад правой (левой); 3-4 - мах другой ногой; 5-6 - мах в сторону; 7-8 - другой ногой.	Мах прямой ногой от бедра, маховая нога выворотно. Мах точно в сторону, живот и поясница подтянуты.
3.	1-16	И.п. - упор сидя сзади;	

		- работа стоп: на себя, от себя; - круговые движения стопами наружу (через 1 позицию)	
4.	1-16	И.п. - то же; 1-2 - наклон вперед, взяться за голени, стопа на себя; 3-4 - лечь, прогнуться.	Таз поднять как можно выше.
5.	1-16	И.п. - стойка на лопатках; 1 - развести ноги в поперечный шпагат; 2 - согнуть в коленях; 3 - в шпагат; 4 - и.п.	Таз не опускать, Ноги в шпагат не «бросать», а опускать силой в быстром темпе. Сгибая ноги, колени не опускать.
6.	1-32	И.п. - упор сидя сзади, ноги врозь "в шпагат": - наклон вправо; - наклон влево; - наклон вперед.	Наклоны точно в сторону. Колени не сгибать. Касаться пола грудью.
7.	1-32	И.п. - лежа на спине; 1-7 - ногу вверх, взять двумя руками, тянуть на себя в "шпагат" за ухо; 8 - и.п. 9-16-то же с другой ноги.	Колени прямые. Таз лежит ровно, ноги - выворотно от бедра, стопа верхней ноги по 1-ой позиции.
8.	1-32	И.п. - то же; - нога вверх в шпагат; - отвести ногу в сторону; - через сторону в и.п; -то же другой ногой.	Ногу отводить плавно. Нижняя нога на полу, таз не поворачивается.
9.	1-16	И.п. - лежа на спине, ноги согнуты, одна на колене другой; - поднять туловище вверх (прогнуться), колено отвести в сторону.	Поднимать туловище как можно выше.
10.	1-16	И.п. - лежа на спине, поднять правую ногу вверх: 1 - поднять туловище к ноге, руки через верх - вперед; 2 - и.п.; 9-16 - то же с другой ноги.	Упражнение на мышцы брюшного пресса. Спина прямая. Ложиться и садиться вертикально каждый раз.
11.	1-16	И.п. - лежа на спине, согнуть одну ногу, поднять таз; 1-4 - круговое движение прямой ногой, через сторону вперед; 5-8 - то же другой ногой.	Круг ногой по полу и воздуху. Таз на месте, круг только ногой.
12.	1-8	И.п. - лежа на спине, нога вверх в хвате руками; 1 - поднимание нижней ноги к верхней; 2 - и.п.; 9-16 - то же другой ногой; 17-32 - то же упражнение только без помощи рук.	Ноги прямые, носки вытянуты. Спина на полу. Движение выполняется только свободной ногой.
13.	1-32	И.п. - то же, руки вверх 1-2 - поднять корпус, ноги согнуты в коленях, голень параллельно полу;	Движения короткие, четкие. Спина прямая, руки в локтях не сгибать. во время выпол-

		3-4 - и.п.; 5 - поднять ноги; 6 - развести в поперечный шпагат; 7 - поднять ноги; 8 - и.п.	нения шпагата - акцент на сведение.
14.	1-16	И.п. - лежа на животе; 1-8 - 4 маха правой и левой ногой; 9-16 - поднять правую (левую), держать, прогнуться, и.п.;	Махи в шпагат, руки впереди на полу, при удержании руки, туловище и ногу как можно выше.
15.	1-32	И.п. - то же; - поднять и удержать обе ноги на 45.	Ноги вместе, прямые.
16.	1-16	И.п. - то же, руки за затылок или вверх в "замок"; 1 - прогнуться; 2 - поворот туловища влево; 3 - поворот вправо; 4 - и.п.	Корпус поднимать выше. Ноги вместе напряжены.
17.	1-32	И.п. - лежа на животе, руки вверх, прогнуться - "рыбка"; - ноги поочередно вверх-вниз.	Выполнять в быстром темпе. Ноги и руки прямые, пола не касаться.
18.	1-16	И.п. - то же, одна нога в сторону на 45˚ на полупальцах; Отжимания на руках и ноге.	Не прогибаться. Стараться грудью коснуться пола.
19.	1-16	И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях; 1-2 - поднять таз; 3-4 - и.п.	Таз поднимать высоко.
20.	1-32	И.п. - упор сидя сзади; 1-2 - перекат назад в стойку на лопатках; 3-4 - медленно положить ноги за голову; 5-8 - удерживать; 9-16 - вернуться и и.п.	Ноги прямые в стойке на лопатках, таз вперед. Ноги за головой не расслаблять.
21.	1-16	И.п. - лежа на спине; - ноги поднять на 30˚, плечи приподнять, руки вперед - "ножницы".	Поясница на полу. Ноги - выворотно от бедра.
22.	1-32	И.п. - лежа на спине. 1 - сед, ноги над полом, согнуты в коленях, руки вперед; 2 - и.п.; 3-4 - то же, только колени вправо (влево); 5-8 - то же в другую сторону	Делать быстро без пауз. Спина прямая. Голень параллельно полу.
23.	1-16	И.п. - лежа на спине, ноги вверх; 1 - резко развести ноги в стороны в "шпагат", поднять туловище, касаясь руками впереди; 2 - и.п.	Выполнять в быстром темпе.
24.	1-16	И.п. - стойка на лопатках; 1 - разведение согнутых ног в поперечный "шпагат"; 2 - и.п.	Спину держать. Таз вперед.
25.	1-16 17-32	И.п. - упор сидя на бедре, другая нога прямая, в сторону; 1-8 - поднять прямую ногу в сторону на	Спина прямая. Противоположный бок подтянут, руки вверх. Опускать медленно,

		140˚, держать без помощи рук; 9-16 - взять ногу противоположной рукой, растяжка; 17-32 - то же с другой ноги	силой.
26.	1-8	И.п. - поперечный шпагат, держать мышцами, руки вверх, подняв таз.	Таз поднимать как можно выше, не отставлять назад.
27	1-8 9-16	И.п. - лежа на спине, ноги вверх; - положить две ноги вправо; - и.п.; - влево; - и.п.; большой круг ногами вдоль пола в и.п.	Руки в стороны, ноги вместе, на пол не бросать. Ноги держать вместе.
28	1-8 9-16	И.п. - лежа на спине, ноги на 30˚, руки вверх на 30˚; 1-4 - 4 переката вправо; 5-8 - то же в другую сторону.	Туловище прямое, все мышцы напряжены, ноги вместе, руки и ноги прямые.
29.	1-16 17-32	И.п. - лежа на боку, нога поднята на 45˚; 1-8 - подбивные нижней ногой; 9-16 - 4 маха в "шпагат" верхней ногой, стопа на себя; 1-16 - то же другой ногой.	На подбивных верхняя нога не опускается. Спина прямая, таз не оставлен назад.
30.	1-8	И.п. - лежа на боку, одна нога согнута перед, руки вверх; 1-7 - поднять прямую ногу из-под согнутой, поднять грудной отдел, две руки вверх, держать; 8 - и.п.	Работать каждой ногой. Таз назад не отставлять.
31.	1-32	И.п. - сидя, руки вверх; 1-2 - переход через поперечный шпагат в положение лежа на животе, руки вверх в "замок"; 3-6 - прогнуться - "рыбка"; 7-8 - в и.п. через поперечный шпагат.	В поперечный ложиться через прогнутую спину. "Рыбка" - ноги вместе, руки и ноги прямые.
32.	1-16	И.п. - упор лежа на животе, ноги врозь согнутые, пятки вместе ("лягушка"); 1-7 - прогнуться назад; 8 - и.п.	Таз и колени на полу. Прогнуться.
33.	1-8	И.п. - лежа на спине, поднять таз, руки вдоль тела; 1 - положить таз справа; 2 - слева через и.п.	Выполнять в достаточно быстром темпе. Таз как можно выше, ноги прямые. Положить таз как можно дальше за руку.
34.	1-8	И.п. - лежа на животе; 1-4 - перекат в стойку на груди, держать; 5-8 - медленно опустить в и.п.	Ноги прямые, во время опускания стараться ноги держать вместе.
35.	1-8	И.п. - тоже; - перекат в стойку на груди; - развести ноги в поперечный шпагат, соединить, опустить, и.п.	Ноги прямые. Ноги в поперечный шпагат не бросать, акцент на соединение.
36.	1-8 9-16	И.п. - лежа на спине, руки вверх в "замок"; - через положение седа, ноги в "шпагат", перейти в положение лежа на животе; - прогнуться рыбка;	Выполнять без помощи рук.

		- таким же образом в и.п.	
37.	1-8	И.п. - стойка на голове ноги в "шпагат"; 1-4 - круговое движение в шпагате вправо-влево; 5-8 - то же в другую сторону	Выполнять в среднем темпе. Поясница крепкая, спина и живот подтянуты.
38.	1-8	И.п. - сидя, руки вверх; - отвести левую ногу по полу через сторону в шпагат на правую; - повернуть корпус на 90˚ влево; - поперечный шпагат; - повернуть корпус на 90˚ влево; - шпагат на левую; - в и.п., проводя правую ногу сзади вперед через сторону; - "складка" вперед; - то же с другой ноги.	Колени прямые, пятки не касаются пола, спина ровная, руки вверх, прямые. Корпус поворачивать весь сразу, а не по частям.
39.	1-32	И.п. - упор сидя, ноги вверх на 45˚; - "ножницы".	Выполнять в быстром темпе.
40.	1-8 9-16	И.п. - сед в "шпагат"; - взять ногу руками, поднять, медленно опустить в и.п.	Живот подтянут. Вес тела переносить на заднюю ногу.
41.	1-16	И.п. - упор присев; - мост с поворотом через правый бок на носках, держать; - вернуться в и.п.	Колени прямые. Высокие полупальцы. В мосту вес тела перенести на руки.
42.	1-16	И.п. - упор присев; 1 - выпрямляя опорную ногу, мах прямой ногой в шпагат; 2 - и.п.; 3-4 - то же другой ногой.	Амплитуда максимальная, ноги прямые. Полупальцы высокие и во время маха.
43.	1-16	И.п. - стоя на полупальцах, руки вверх; - наклоны вперед ("складка").	Колени прямые. Сложиться грудью с ногами, спина прямая. Вверх подниматься за руками.