

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Печорская районная Детско-юношеская спортивная школа»

Принята решением
Педагогическим советом
Протокол №1_
От «31» августа 2019 г

«Утверждено»
Директор МБОУ ДО «ПР
ДЮСШ»
Коханова Н. Г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Художественная гимнастика»**

**Срок реализации программы –5 года
Программа рассчитана на детей 5-12лет**

Разработана на основе приказа
Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г.
№ 675 "Об утверждении федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта
"художественная гимнастика"
Тренер-преподаватель МБОУ ДО «ПР ДЮСШ»
Гродикова К.А.

**г.Печоры
2019 г.**

Содержание

1 Пояснительную записку.....	3
2 Нормативная часть.....	5
3 Методическая часть.....	7
4 Возрастные особенности обучения и тренировки на разных этапах многолетней подготовки.....	11
4.1 Теоретическая подготовка.....	15
4.2 Физическая подготовка.....	15
4.3 Специальная физическая подготовка.....	16
4.4 Техническая подготовка.....	17
4.5 Психологическая подготовка.....	19
4.6 Тактическая и интегральная подготовка.....	20
4.7 Восстановительные мероприятия.....	21
4.8 Воспитательная работа.....	22
5 Инструкторская и судейская практика.....	24
6 Система контроля и зачетные требования.....	24
7. Список литературы.....	30

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Художественная гимнастика» составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.11.2012 г. № 273-ФЗ; приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; приказом Министерства спорта РФ от 12.09.2013 г. № 730 «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 по художественной гимнастике составлена на основе учебной программы по художественной гимнастике 1991 года (авторы Ж.А. Белокопытова, Л.А. Карпенко, Г.Г. Романова), утвержденной государственным комитетом по физической культуре и спорту СССР.

Художественная гимнастика является одним из видов спорта, близким к искусству танца и способствующим эстетическому воспитанию девочек, девушек, женщин. Художественная гимнастика - соревнования женщин в выполнении под музыку комбинаций из различных пластичных и динамичных гимнастических и танцевальных упражнений с предметом (лентой, мячом, обручем, скакалкой, булавами) и без него. Художественная гимнастика учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность. 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; развивают у них любовь к искусству своего народа, народов мира. Они способствуют развитию координации движений, ритмичности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств. Богатство, разнообразие и доступность упражнений художественной гимнастики, эффективное воздействие их на организм, зрелищность привлекают к занятиям различных контингент занимающихся.

Средства художественной гимнастики соответствуют анатомо-физиологическим и психологическим особенностям женского организма. Они доступны при любом возрасте и конституции тела. Данная программа сохраняет преемственность существующих подходов и принципов, содержит необходимые разделы, отвечающие современным требованиям на этапах многолетней спортивной подготовки, и является более приемлемой для условий нашего учреждения. В основу программы заложены нормативно-правовые акты, методические рекомендации по организации деятельности

спортивных школ в Российской Федерации, основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

Цель программы – всестороннее развитие личности, выявление спортивно одаренных детей, подготовка к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки; профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта.

Задачи программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации; - выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
 - соразмерное развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести, функции равновесия, выносливости) и психических способностей (ощущения, восприятия, представления, внимания, памяти на движения и др.), необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности;
- воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств;
- развитие специальных эстетических качеств (музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма);
- подготовка спортсменов по художественной гимнастике.

Нормативная часть

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

- 1) **Общепедагогические (дидактические)** принципы воспитывающего обучения, сознательности и активности учащихся, наглядности, прочности и прогрессирования;
- 2) **Спортивные:** направленности к высшим достижениям, специализации и индивидуализации, единства всех сторон подготовки, непрерывности и цикличности тренировочного процесса, максимальности и постепенности повышения требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
- 3) **Методические:**
 - **Опережения** - опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ;
 - **Многоборности** - формирование высокой и 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 соревновательные в 2-3 раза, освоение и включение в соревновательные комбинации больше, чем требуется, трудных элементов, элементов 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.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность, преемственность в решении поставленных задач.

Этап подготовки каждого года обучения соответствует 4 возрастным особенностям учащихся, направлен на содействие правильному физическому развитию и разносторонней подготовленности. Это дает возможность считать процесс обучения каждого года обучения законченным, что позволяет учащемуся использовать свою физическую подготовленность в других видах спорта.

Данная программа рассчитана на 5 лет обучения, с учётом возрастных особенностей. Этап начальной подготовки – 2 года. Учебно-тренировочный этап – 3 лет. Максимальная нагрузка в неделю 4 часа в неделю.

Учебный процесс предусматривает групповые формы учебных занятий.

Режим и наполняемость учебных групп

Год обучения	Возраст учащегося для зачисления, лет	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальное количество учебных часов в неделю	Минимальные требования к спортивной подготовке
I. Группы начальной подготовки (ГНП)				
1-й	5-7 лет	12-17	4	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП
2-й	7-8 лет	12-17	4	
II. Учебно-тренировочные группы (УТГ)				
1-й	9-10	12-15	4	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП
2-й	10-11	10-15	4	
3-й	11-12	10-15	4	

Спортивная подготовка в художественной гимнастике – многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся.

Разработка настоящей программы вызвана необходимостью совершенствования тренировочного процесса в связи с ростом требований к подготовке гимнасток. При разработке программы были учтены данные новейших научных исследований и опыт работы тренеров-преподавателей по художественной гимнастике. Индивидуально-личностная основа подготовки позволяет удовлетворить запросы учащихся разной подготовленности. На каждом этапе обучения даётся материал по основным разделам:

1. Теоретическая подготовка
2. Физическая подготовка
 - 2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)
 - 2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)
3. Техническая подготовка
 - 3.1. Беспредметная подготовка
 - 3.2. Предметная подготовка
 - 3.3. Хореографическая подготовка
 - 3.4. Музыкально-двигательная подготовка
 - 3.5. Композиционная подготовка
 - 3.6. Самостоятельная работа

А также ведется работа по следующим направлениям:

4. Психологическая подготовка

5. Тактическая и интегральная подготовка
6. Восстановительные мероприятия
7. Воспитательная работа
8. Инструкторская и судейская практика
9. Медико-биологический контроль

После освоения программы дети могут продолжить занятия в школе, совершенствуя свое мастерство. А также они могут продолжить обучение в других школах по художественной гимнастике

3 Методическая часть

План-график распределения учебных часов

Периоды	месяцы								Всего за год
	10	11	12	1	2	3	4	5	
Количество тренировочных часов	16	18	18	12	18	18	18	18	162
Объем по видам подготовки (в часах)									
Теоретическая	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	11
Физическая	3,5	4	4	3,5	5,25	5,25	5,25	5,25	40
Техническая	12	15	15	11	9	9	9	9	100
Самостоятельная работа	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	11
Контрольные нормативы									

Содержание программы

Этапы многолетней подготовки

Многолетняя подготовка гимнасток делится на 3 этапа:

I. Этап предварительной подготовки:

группы начальной подготовки 1-го, 2-го, возраст занимающихся 5-8 лет.

II. Этап начальной спортивной специализации:

учебно-тренировочные группы 1-го и 2-го года обучения, возраст занимающихся 8-11 лет.

III. Этап углубленной подготовки:

учебно-тренировочные группы 3-го обучения, возраст занимающихся от 11 до 12 лет.

Содержание работы по этапам подготовки I этап - предварительная подготовка (5-8 лет):

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.

4. Специально-двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений, реакции на движущийся объект и антиципации.
5. Начальная техническая подготовка по видам многоборья - освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.
6. Начальная хореографическая подготовка - освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.
7. Начальная музыкально-двигательная подготовка - игры и импровизация под музыку.
8. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
9. Базовая психологическая подготовка - психологическое образование и обучение.
10. Начальная теоретическая и тактическая подготовка.
11. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

II этап - начальная спортивная специализация (8-11) лет:

- 1-2. То же, что на предыдущем этапе
3. Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты).
4. Совершенствование специально-двигательной подготовки (координации, реакции на движущийся объект, антиципации).
5. Начальная функциональная подготовка - освоение средних показателей тренировочных нагрузок.
6. Базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов средней и высшей групп трудности, освоение специфических (фундаментальных) групп (4-6 элементов средней группы трудности, 2-4 элемента, 3-4 фундаментальных группы и 1-2 манипуляции).
7. Базовая хореографическая подготовка - освоение элементов всех танцевальных форм в простейших соединениях.
8. 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.
9. Базовая психологическая подготовка - психологическое образование и обучение.
10. Начальная теоретическая и тактическая подготовка.
11. Регулярное участие в детских соревнованиях.

III этап - углубленная тренировка (11-12 лет):

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.
2. Достижение высокого уровня функциональной подготовки - планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные нагрузки.

3. Совершенствование базовой технической подготовленности - повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.
4. Освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов и соединений: 6-8 элементов высшей группы трудности и 2-3 сверхсложных и рискованных элементов.
5. Совершенствование хореографической подготовленности - повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях.
6. Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей.
7. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.
8. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.
9. Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно-подготовительных соревнований (до 10-15 соревнований в год).

**Возрастные особенности обучения и тренировки на разных этапах
многолетней подготовки**

Возраст	Возрастные особенности	Методические особенности обучения и тренировки
5-8 лет	<p>Это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательной функции позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий спортом.</p> <p>1. Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов 2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен 3. Интенсивно развиваются мышечная система и центры регуляции движений; крупные мышцы развиваются быстрее мелких, тонус сгибателей преобладает над тонусом разгибателей, затруднены мелкие и точные движения 4. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и нервной систем несовершенны 5. Продолжительность активного внимания, сосредоточенности и</p>	<p>Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки Целесообразно целенаправленное, но осторожное развитие гибкости При преобладании в занятиях крупных, размашистых движений необходимо небольшими дозами давать мелкие и точные движения. Значительное внимание уделять мышцам-разгибателям и развитию координации движений. Нагрузки должны быть небольшого объема, умеренной интенсивности и носить дробный характер Занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми, количество одноразовых указаний ограничено</p>

	умственной работоспособности невелика до 15 мин. 6. Особенно велика роль подражательного и игрового рефлексов 7. Антропометрические размеры на 1/3 меньше взрослых	Основными методами должны быть наглядный, с идеальным показом, игровой Целесообразно применение предметов, пропорционально уменьшенных размеров
8-11 лет	Развитие в младшем школьном возрасте идет относительно равномерно, постепенно должны повышаться тренировочные требования. Практически все сказанное о предыдущем возрасте имеет отношение и к этому, но есть и своеобразие	
	1. Происходят существенные изменения двигательной функции. По многим параметрам она достигает очень высокого уровня, поэтому создаются наиболее благоприятные предпосылки для обучения и развития физических качеств 2. Значительного развития достигает кора головного мозга и сигнальная система, слова имеют все большее значение 3. Силовые и статические упражнения вызывают быстрое утомление; лучше воспринимаются кратковременные скоростносиловые упражнения	Необходимо эффективно использовать этот период для обучения новым, в том числе сложным, движениям, а также активизировать работу по развитию специальных физических качеств, особенно ловкости, гибкости, быстроты. Все большее значение в обучении должны приобретать словесные методы. В тренировке целесообразно соблюдать скоростно-силовой режим, статические нагрузки давать в ограниченном объеме.
11-15 лет	С физиологической точки зрения подростковый период, период полового созревания, характеризуется интенсивным ростом тела в длину	

	(до 10 см в год), повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем	
	<p>1. Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит формирование фигуры</p> <p>2. Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшается координация, возможно ухудшение других физических качеств</p> <p>3. Неравномерности в развитии сердечно-сосудистой системы приводят к повышению кровяного давления, нарушению сердечного ритма, быстрой утомляемости.</p> <p>4. В поведении отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны вызвавшим их раздражителям</p>	<p>Чтобы избежать чрезмерного повышения роста и веса тела, необходимо неуклонно, но осторожно повышать тренировочные нагрузки. Тем не менее, можно и нужно осваивать новые и сложные упражнения и повышать специальную физическую подготовку, развивать активную гибкость и скоростносиловые качества. Необходимо больше терпения и упорства. Необходимо осторожно и индивидуально дозировать нагрузку, заботиться о полноценном отдыхе и восстановлении, регулярно осуществлять врачебный контроль. Одной из важнейших задач воспитания является «воспитание тормозов», необходима спокойная обстановка, доброжелательность и понимание.</p>

Структура учебно-тренировочного занятия

Подготовительная часть:

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 и бега (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, ронд де жамб пар тер, батманы фондю, фραπε и сутеню, девлопе и ревелеле 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 - соединения наклонов, равновесий, поворотов, волн 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 вращением (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:

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

VI фрагмент - второй вид многоборья: изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и комбинаций.

Заключительная часть:

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.

4.1 Теоретическая подготовка

Формирование у гимнасток специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Теоретическая подготовка проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или его процессе, в паузах отдыха. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например: меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

4.2 Физическая подготовка

Общая физическая подготовка - направлена на повышение общей работоспособности. Общая Физическая Подготовка (ОФП) является основой для любых видов спорта, требующих физической нагрузки.

Занятия ОФП помогают:

- укрепить опорно-двигательный аппарат;
- развить и укрепить мышцы;
- закалить организм и улучшить здоровье.

ОФП включает в себя: общие развивающие упражнения (ОРУ), беговую подготовку, спортивные игры.

Упражнения на все группы мышц.

На занятиях много времени отводится комплексу физических упражнений, направленных на формирование правильной осанки, грациозной походки, поднятия мышечного тонуса, развития гибкости, быстроты, ловкости, силы, координации движений и подвижности в суставах.

В младшем дошкольном возрасте уделяется большое внимание ходьбе, бегу, прыжкам в высоту, в длину. Уделяется большое внимание сохранению правильной осанки у детей.

Также много занятий проводят в играх с мячом, лазание на гимнастической стенке, для старших – на гимнастическом канате.

Упражнения в равновесии достигаются в ходьбе по гимнастической скамейке, для старших – по бревну.

На 1-м году обучения дети разучивают простые элементы художественной гимнастики, акробатики: это упражнения с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента), лазание по канату, акробатические упражнения на мягком ковре, матах. На первом этапе разучиваются простые элементы: кувырки, стойки на голове, на руках, для гибкости «мостик», шпагаты.

Упражнения ОФП:

1. Бег (челночный, бег с ускорением, бег с изменением фронта, направления и скорости движения).
2. Прыжки (на двух ногах, на одной ноге – на месте, с продвижением вперед).
3. Подтягивания.
4. Отжимания.
5. Приседания (на двух ногах, на одной ноге).
6. Упражнения на пресс.
7. Упражнения для мышц спины.
8. Упражнения на равновесие и координацию движений.
9. Упражнения на гибкость (наклоны, складки, “мост”, “кольцо”, шпагат).

4.3 Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) - физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование специальных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, прыгучести, участие в групповых соревнованиях по развитию физических качеств, совершенствование в избранном виде спорта.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на околопредельную реализацию индивидуальных возможностей, максимальную степень физического развития.

Упражнения СФП:

1. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (все силовые упражнения за определенные промежутки времени в сочетании со скоростными упр.: подтягивания, отжимания, pistolетик, упр. на пресс, упр. для мышц спины, прыжковые упр. на стопу).
2. Упражнения для развития взрывной силы (упражнения на кол-во раз до предела (до отказа от работы): подтягивания, отжимания, работа с отягощением (внешним и собственным телом); метание предметов (влево, вправо, назад); упражнения на пресс (прямых и косых мышц); упражнения для мышц спины (разгибание туловища и со скручиванием); удержание позы.

3. Упражнения для развития двигательно-координационных способностей (туры влево вправо на максимальное количество оборотов, туры с изменением позиций рук, круговые вращения туловища со скакалкой – тур (8 x 8), комбинация на скакалке, беговые упражнения с изменением ритма, скорости, направления движения, гимнастические упражнения, спортивные и подвижные игры, ОРУ, стойка на руках, упражнения с предметами - обруч, скакалка, мяч, лента, булавы).
4. Упражнения для развития гибкости (активная и пассивная, мостики, шпагаты, наклоны, кольцо, захваты ноги из положения ласточки).
5. Специально-двигательная подготовка, направленная на развитие координационных способностей, скорости реакции на движущийся объект и антиципации (предвидение зоны падения предмета)

4.4 Техническая подготовка

Процесс технической подготовки в художественной гимнастике - прежде всего процесс технического совершенствования спортсменки, который начинается с юных лет и продолжается до конца её спортивной карьеры. Центральная задача технической подготовки - сформировать такие навыки выполнения соревновательных действий, которые позволили бы гимнастке с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность, а также оригинальность и сложность упражнений и обеспечить дальнейший рост технического мастерства.

В технической подготовке целесообразно выделять:

- Беспредметную подготовку
- Предметную подготовку
- Хореографическую подготовку
- Музыкально-двигательную подготовку
- Композиционную подготовку

3.1. Беспредметная подготовка - обучение технике упражнений без предмета, освоение элементов (прыжки, вращения, равновесия) согласно таблице трудностей FIG (ФИЖ).

3.2. Предметная подготовка - обучение технике упражнений с предметами (обручем, мячом, скакалкой, булавами, лентой)

. Упражнения с предметами способствуют развитию координации движений, ловкости, прыгучести, выносливости, быстроты и точности реакции, воздействуют на мышечную чувствительность рук.

Предметная подготовка складывается из освоения фундаментальных и других технических групп движений как самим предметом (броски и ловля, отбивы, перекаты, манипуляции и т.д.), так и их сочетанием с движениями без предмета: равновесиями, вращениями, прыжками, наклонами и волнами, элементами полуакробатики.

3.3. Хореографическая подготовка - обучение элементам классического, историко-бытового, народного и современного танцев.

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов, помогающее сделать композиции более яркими, оригинальными, выразительными, зрелищными.

Хореография - неотъемлемая часть подготовки спортсменов, так как она воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность занимающихся.

Под влиянием занятий хореографией, у занимающихся развивается устойчивость, координация движений, сила ног, умение выполнять движения предельно четко, а также воспитывается музыкальность и ритмичность – качества, без которых невозможно выполнение упражнения высокой сложности.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике базируется на классической основе, разработанной в балете.

Она является частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток. С помощью хореографической подготовки гимнасткам удастся быстрее и правильнее освоить технику выполнения элементов и соединений упражнений без предмета.

3.3.1. Партерная хореография

Партерная хореография (упражнения на полу в положении сидя или лежа) направлена на:

- растягивание мышц
- исправление физических недостатков (сутулость, косолапие)
- снижение нагрузки на позвоночный столб и голеностопный сустав
- начальное изучение элементов классического танца
- упражнения на развитие силы
- упражнения на развитие гибкости
- развитие собранности и внимательности

Применение партерной хореографии на данном этапе подготовки позволяет избежать появления ошибок при выполнении элементов у опоры, дает возможность привить навык “чувствовать мышцы”, видеть красивую линию ног в положении сидя и лежа, быстрее добиться качества выполнения разучиваемых элементов.

3.3.2. Классический танец

Задачи первого года обучения:

1. Формирование правильной осанки.
2. Обучение позициям ног и рук.
3. Обучение элементам партерной хореографии.
4. Развитие двигательных навыков и координации движений.
5. Обучение технике выполнения элементов у опоры по точкам, в медленном темпе.
6. Обучение поворотам.
7. Обучение хореографическим прыжкам.

Примерная последовательность упражнений в уроке:

I. Подготовительная часть.

1. Разновидности ходьбы.
2. Разновидности бега.
3. Танцевальные шаги, комбинации.
4. Общеразвивающие упражнения.

II. Основная часть.

а) У опоры:

1. Demi plie, grand plie с различными движениями рук в сочетании с волнами, выпадами, наклонами.
2. Различные варианты battement tendu.
3. Варианты battement tendu jete.
4. Варианты rond de jambe par terre с волнами, взмахами, наклонами, выпадами.
5. Варианты battement fondu.
6. Варианты battement frappe.
7. Rond de jambe en l'air.
8. Developpe; releve lent в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами.
9. Упражнения на растягивание.
10. Grand battement jete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями.
11. Прыжки.

б) На середине:

1. Упражнения для рук и корпуса на основе классических port de bras.
2. Упражнения для рук народных танцев, целостные волны, различные наклоны.
3. Упражнения на равновесие.
4. Туры lents, различные повороты.
5. Сочетание равновесий, поворотов с элементами акробатики: перекаты, перевороты, шпагаты, мосты.
6. Малые прыжки на месте, с продвижением по диагонали, кругу.
7. Большие гимнастические прыжки на месте, с разбега и прыжки с элементами акробатики.

III. Заключительная часть.

1. Упражнения для рук.
2. Упражнения на растягивание умеренной интенсивности.
3. Различные танцевальные элементы и соединения.
4. Упражнение на расслабление.
- 3.4. Музыкально-двигательная подготовка - обучение элементам музыкальной грамоты, развитие музыкальности и выразительности.
- 3.5. Композиционная подготовка - составление соревновательных программ.
- 3.6. Самостоятельная работа – работа гимнасток над своими ошибками, закрепление навыков – многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно.

4.5 Психологическая подготовка

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой - психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от гимнастики высоких результатов.

В психологическую подготовку входят:

- Базовая - психическое развитие, образование и обучение;
- Тренировочная - формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам;
- Соревновательная - формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации (которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную, соревновательную и постсоревновательную).

Базовая психологическая подготовка включает:

- Развитие важных психических функций и качеств - внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения.
- Развитие профессионально важных способностей - координации, музыкальности, эмоциональности, а также способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе.
- Формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств - любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности.
- Психологическое образование - формирование системы специальных знаний о психике человека, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний.
- Формирование умений регулировать психическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому прежде чем готовить гимнастку к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить ее к трудной, порой монотонной и продолжительной работе.

Психологическая подготовка к тренировкам предусматривает решение двух основных задач:

1. формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;
2. формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояний боевой готовности к соревнованиям, уверенности в своих силах;
- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;

- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно-психической свежести, профилактику перенапряжений.

4.6 Тактическая и интегральная подготовка

В учебно-тренировочном процессе, наряду с основными видами подготовки, уделяется внимание тактической и интегральной подготовкам.

Тактическая подготовка может быть:

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

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

4.7 Восстановительные мероприятия

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

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

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.
2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
6. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса.
7. Адекватные интервалы отдыха.
8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
9. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.

10. Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Создание положительного эмоционального фона тренировки.
3. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
4. Переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы.
5. Идеомоторная тренировка.
6. Психорегулирующая тренировка.
7. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления:

1. Рациональный режим дня.
2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.
3. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.
4. Сбалансированное 3-4-х разовое рациональное питание по схеме: завтрак - 20-25%, обед - 40-45%, полдник - 10%, ужин - 20-30% суточного рациона.
5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.
6. Гигиенические процедуры
7. Удобная одежда и обувь.

Физиотерапевтические средства восстановления:

1. Душ: теплый (успокаивающий), контрастный и вибрационный (возбуждающий).
2. Ванны: хвойная, жемчужная, солевая.
3. Бани 1-2 раза в неделю, парная или суховоздушная: при температуре 80-90°C, 2-3 захода» по 5-7 мин., не позднее, чем за 5 дней до соревнований. 28
4. Массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро (особенно эффективен в сочетании с гидропроцедурами).
5. Спортивные растирки
6. Аэризация, кислородотерапия, баротерапия.
7. Электросветотерапия - динамические токи, токи Бернара, электростимуляция, УФ облучение.

4.8 Воспитательная работа

Цель воспитательной работы - формирование личности гимнастки как гражданина и целеустремленной спортсменки, преданной своему любимому виду спорта.

Отсюда - задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкости интереса и целеустремленности в художественной гимнастике, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование здоровых интересов и потребностей; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристских мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время. Нравственное воспитание включает в себя формирование коллективизма, дружбы и товарищества, достоинства и чести, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения. Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе спортивного, стремления добиваться высокого качества труда, творческой активности и самостоятельности.

Эстетическое воспитание служит гармоническому развитию личности, тонко чувствующей прекрасное в жизни и спорте.

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- Дружный коллектив;
- Бережное и вдумчивое отношение к традициям;
- Система морального стимулирования;
- Наставничество опытных спортсменов;

Основные воспитательные мероприятия:

- Торжественный прием вновь поступающих;
- Проводы выпускников;
- Просмотр (в том числе телевизионный) соревнований и их обсуждение;
- Соревновательная деятельность учащихся и ее анализ;
- Регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся;
- Проведение тематических праздников;
- Встречи со знаменитыми спортсменами;
- Экскурсии, культпоходы в театр, музеи, на выставки;
- Тематические диспуты и беседы;
- Трудовые сборы, субботники;
- Оформление стендов, стенгазет.

5 Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая гимнасток старших разрядов к организации занятий с младшими девочками.

Перед гимнастками старших разрядов ставятся при этом следующие требования:

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

6 Система контроля и зачетные требования

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

Программа комплексного обследования должна включать оценку всех видов подготовки. Ввиду объемности исследования целесообразно его проводить в течение нескольких дней.

Например: 1-й день: 1) оценка морфотипических (внешних) данных; 2-й день: 1) оценка хореографической подготовленности; 2) оценка технической подготовленности; 3-й день: 1) оценка композиционно-исполнительской подготовленности; 2) оценка функциональной подготовленности. Проводить комплексное обследование можно на всех уровнях: начиная с учебных групп, далее - на уровне ДЮСШ, города, края, республики, страны, делегируя лучших на все больший уровень обследования.

В процессе обследования все гимнастки должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начинать по жребию, при необходимости получить дополнительную попытку. Осуществлять оценку должны наиболее квалифицированные, опытные и, что очень важно, объективные специалисты. Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую 10-бальную систему оценки для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива.

Нормативы по общей и специальной физической подготовке

№	Норматив	Требования к исполнению	Сбавка, баллы
1	Наклон вперед, обхватив руками голени в основной стойке, держать 3с	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, держать без излишнего напряжения	Незначительное нарушение каждого требования - 0,5 балла; значительное - 1,0 балл; недодержка одного счета - 1,0 балл
2	Мост с захватом за голеностопные суставы из и.п. стойка ноги на ширине плеч, держать 3 с	Одновременный и плотный захват двумя руками; ноги и руки прямые, держать без излишнего напряжения	Незначительное нарушение каждого требования - 0,5 балла; значительное - 1,0 балл; недодержка одного счета - 1,0 балл
3	Перевод (выкрут) палки назад и вперед в основной стойке	Кисти плотно соединены, руки прямые, выкрут одновременный	Незначительное нарушение каждого требования - 0,5 балла; значительное - 1,0 балл; кисти не касаются - 1,0 балл за каждые 5 см
4	Шпагат правая (левая) на гимнастической скамейке, держать 5с	Бедро плотно касается пола, туловище вертикально без прогибания, плечи и таз прямо, держать без излишнего напряжения	Незначительное нарушение каждого требования - 0,5 балла; значительное - 1,0 балл; отсутствие касания - 1,0 балл за каждые 5 см; недодержка

			одного счета - 1,0 балл
5	Прямой шпагат, правая (левая) на гимнастической скамейке, держать 5 с	Бедро плотно касается пола, туловище вертикально без прогибания, таз назад не уводить	Незначительное нарушение каждого требования - 0,5 балла; значительное - 1,0 балл; отсутствие касания - 1,0 балл за каждые 5 см; недодержка одного счета - 1,0 балл
6	Удержание ноги вперед, в сторону, назад, стоя боком к опоре, держать 5 с	Сохранять вертикальное положение туловища, стопа выше головы, держать без излишнего напряжения	Незначительное нарушение каждого требования - 0,5 балла; значительное - 1,0 балл, положение ноги ниже требуемого уровня - 1,0 балл за каждые 10 см; недодержка одного счета - 1,0 балл
7	Поднять ногу вперед, перевести в сторону и назад, держать каждое положение по 2 с	Сохранять вертикальное положение туловища, стопа выше головы, держать без излишнего напряжения	Незначительное нарушение каждого требования - 0,5 балла; значительное - 1,0 балл; положение ноги ниже требуемого уровня - 1,0 балл за каждые 10 см; недодержка одного счета - 1,0 балл
8	Высокое равновесие на носке	Сохранять	Незначительное

	правой (левой), держать 10 с	точную форму равновесия на высоком полупальце	нарушение каждого требования - 0,5 балла; значительное - 1,0 балл; недодержка 1 с - 1,0 балл; подпрыгивание - 1,0 балл за каждый раз
9	3 кувырка вперед и в темпе стойка на носке одной, другую согнуть вперед, руки вверх с закрытыми глазами, держать 10	Принять стойку без задержки, стоять на высоком полупальце	Незначительное нарушение каждого требования - 0,5 балла; значительное - 1,0 балл, недодержка 1 с - 1,0 балл; покачивание - 0,5 балла, подпрыгивание - 1,0 балл за каждый раз
10	Бег, вращая скакалку вперед в максимальном темпе за 10 с	40 вращений с хорошей осанкой, вытянутыми носками, без запутывания скакалки	За каждое недостающее вращение - 0,5 балла; незначительное нарушение каждого требования - 0,5 балла; значительное - 1,0 балл
11	Прыжок толчком двумя, руки на пояс	На высоту 52 см и выше, с хорошей осанкой, прямыми носками, без колебательных движений и с приземлением на	За каждый недостающий см - 0,5 балла; незначительные нарушения каждого требования - 1,0 балл; при

		место отталкивания	нарушении последних двух требований попытка не засчитывается
12	10 прыжков с разведением ног вперед-назад (разножки) толчком двумя	Высокий толчок, мягкое приземление, амплитуда - шпагат, с осанкой, прямыми ногами, вытянутыми носками, в темпе	За каждый недостающий прыжок - 1,0 балл; незначительное нарушение каждого требования - 0,5 балла; значительное - 1,0 балл
13	Широкий бег (выпадами) - 10 шагов	Высокий толчок, мягкое приземление, вертикальное положение туловища, отведение толчковой выше горизонтали, в хорошем темпе	Незначительные нарушение каждого требования - 0,5 балла; значительное - 1,0 балл
14	Прыжки с двойным вращением скакалки за 30 с	60 прыжков с осанкой, прямыми ногами, вытянутыми носками, без запутывания скакалки	За каждый недостающий прыжок - 0,5 балла; запутывание -1, 0 балл; незначительное нарушение каждого требования -0,5 балла; значительное - 1,0 балл
15	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 15 с	12 раз, полное сгибание и разгибание 16рук без остановок, туловище прямое	За каждый недостающий раз -1,0 балл; незначительное нарушение

			каждого требования -0,5 балла; значительное - 1,0 балл
16	Поднимание ног в висе на гимнастической стенке за 15 с	12 раз, без разгибания, с прямыми ногами, вытянутыми носками, до касания за головой без остановок	За каждый недостающий раз -1,0 балл; незначительное нарушение каждого требования -0,5 балла; значительное - 1,0 балл
17	Прогибание назад лежа на животе за 15 с	12 раз, руки соединены, прямые, амплитуда 135° (вверх-назад), без остановок, с опусканием на грудь	За каждый недостающий раз -1,0 балл; незначительное нарушение каждого требования -0,5 балла; значительное - 1,0 балл
18	Наклоны назад в стойку на одной, другую согнуть вперед, боком к опоре за 10 с	10 раз, до касания пятки разноименной ноги, с выпрямлением до вертикального положения, без остановок	За каждый недостающий раз -1,0 балл; незначительное нарушение каждого требования -0,5 балла; значительное - 1,0 балл

Оценка,баллы	Уровень	Требования к уровню, баллы	Срок достижения запланированного уровня
3,9 и ниже	Низкий	НП 2 – 4,5	По ОФП и СФП - конец общеподготовительного этапа
4,0-4,9	Ниже среднего	НП 3 – 5,0	
5,0 - 7,0	Средний	УТ 1 – 6,0	
7,1-7,9	Выше среднего	УТ 2 – 6,5	

8,0-9,0 9,1-10,0	Высокий Максимальный	УТ 3 – 7,0 УТ-4 – 7,5 УТ-5 – 8,5	
---------------------	-------------------------	--	--

5. Список литературы

1. Бенюх К.Д. Важные слагаемые (о воспитании культуры движений гимнасток). // Гимнастика. – М., 1972. с. 45-47.
2. Бирюк Е.В. Художественная гимнастика – К.: Родяньська школа, 1981 – с. 4 – 5.
3. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в спортивных школах. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 264 с.
4. Ваганова А. Основы классического танца. «Искусство», М. – Л., 1948, - с. 31.
5. Вербова З.Д. Искусство произвольных упражнений, М., Физкультура и спорт, 1967г.
6. Габриелова Е.В. О хореографической разминке в гимнастике. // Гимнастика. - М., 1975. – Вып. 1- с. 30-35.
7. Гимнастика :Учебник для студентов высш. пед. учебн. заведений / Под ред. Н.К. Меньшикова и М.Л. Журавина. – М.: Изд. Центр «Академия», 2001.
8. Дункан А. Танец будущего. Моя жизнь. Киев, 1989.
9. Кох И.Э. Основы сценического движения. Л-д, 1970.
10. Лисицкая Т.С. Упражнения художественной гимнастики.//Теория спорта: Учебник по гимнастике для техникумов физкультуры./Под ред. А.Т. Брыкина, В.М. Смолевского. - М.: Физкультура и спорт, 1985. Гл. 16. – с. 235-236, - 241 с.
11. Лисицкая Т.С. Хореографическая подготовка в гимнастике. // Методические разработки для студентов спец. по гимнастике. / ГЦОЛИФК. – М., 1984. – с. 3-5, - с. 7-12, - 13 с.
12. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984 – с. 3–5, с. 12–16, с. 23–26, с. 27–28, с. 40–49, с. 52–54.
13. Матвеева Н.А. Специальная хореографическая подготовка мальчиков гимнастов.//Гимнастика. – М., 1987. – с. 17-22.
14. Моисеев И.А. Художественная гимнастика. Спорт, музыка, грация./Сост. Кирсанов В.С. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 9 с.
15. Морель Ф.Р. Хореография в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – с. 3-4, - с. 7-8, - 13 с., с. 108-109.
16. Музыкальное движение. С. Руднева, Э. Фиш. Методическое пособие для педагогов музыкально-двигательного воспитания, работающих с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб, 2000.
17. Розин Е.Ю. Факторы, обуславливающие успешность спортивного совершенствования. Особенности отбора в СДЮШОР, ШВСМ и группы спортивного совершенствования.//Теория спорта: Учебник по спортивной гимнастике для ин-тов физкультуры./Под ред. Ю.К. Гавердовского и В.М. Смолевского. – М.: Физкультура и спорт, 1979, гл. 23. – 258 с., - 269 с.
18. Румба О.Г. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике// Теория спорта: Учебник по художественной гимнастике для И.Ф.К./Под.

ред. Л.А.Карпенко. – М.: ОАО «Газпром». – 2003 – ВФХР, - ПГАФК им. Лесгафта – с. 34 – 35, с. 79 – 83, 94 с.

19. Стриганова В.М., Уральская В.И. Современный балльный танец. – М.: Просвещение, 1978 – 3 с., - 5 с., - 7 с., - с. 11-127.

20. Упражнения художественной гимнастики./Д. Мавромати. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 142 с.: ил.

21. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам от 01.09.2013 г.

22. Хачатурян А.И. Художественная гимнастика. Спорт, музыка, грация./Под ред. А.К. Гринкевич. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 9 с.

23. Художественная гимнастика: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Т.С. Лисицкой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – с. 40-51. 57 24. Шипилина И.А. Хореография в спорте/Серия «образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д.: «Феникс», 2004 – с. 5 – 6, с. 43 – 44, с. 15 – 16, с. 47 – 49. 25. Шлемин А.М. Юный гимнаст. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – с. 67-76.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации

Программы: 1. <https://ru.wikipedia.org> – Википедия свободная энциклопедия.

2. www.minsport.gov.ru Официальный сайт Министерства спорта РФ.

3. <http://минобрнауки.рф/> Министерство образования и науки РФ.

4. <http://www.vfrg.ru> Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики