

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
Культурно-образовательный центр «ЛАД»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 3
30 мая 2025 г.

Утверждаю:

Директор МОУ КОЦ «ЛАД»

И.В. Брожевич

30 мая 2025 г.



Физкультурно-спортивная направленность

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по эстетической гимнастике «Изгиб»**

Возраст обучающихся: 7-16 лет

Срок реализации: 6 лет

Составитель программы:
Урядова Вера Владимировна,
педагог дополнительного
образования

Ярославль, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы.....	6
3. Обеспечение программы.....	38
4. Мониторинг образовательных результатов.....	40
5. Контрольно-измерительные материалы.....	41
6. Список информационных источников	42
Приложение.....	44

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

Эстетическая гимнастика - новое направление гимнастики. Это молодой вид спорта, который за короткий промежуток времени уже отстоял свое право на существование.

Эстетическая гимнастика представлена как вид спорта и учебная дисциплина, а также как один из важнейших компонентов целостного развития личности. Это один из немногих видов спорта, в котором удачно сочетаются музыка, спорт и искусство. Каждая программа - маленький спектакль, соединяющий в себе спорт, пластику, грацию, современную хореографию, командный дух. Движение под музыку – эффективный метод для развития музыкальности, ритмичности. Общение с эстетической гимнастикой учит слушать музыку, воспринимать ее и оценивать. Танцевальные и гимнастические занятия развивают костно-мышечный аппарат, максимально исправляют нарушение осанки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по эстетической гимнастики «Изгиб» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ, с изменениями;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р);
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. N2);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 №882/391);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы»);
- Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. приказом департамента образования Ярославской области от 27.12.2019 года № 47-нп;
- Положение о персонифицированном дополнительном образовании детей в городе Ярославле, утв. постановлением мэрии города Ярославля 11.04.2019 года № 428;
- Устав муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Культурно-образовательный центр «ЛАД» (МОУ КОЦ

	«ЛАД»).
Актуальность программы	Данная программа разработана на основе типовой программы, нормативных документов Всероссийской федерации эстетической гимнастики и правил соревнований FIG по эстетической гимнастике.
Направленность программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по эстетической гимнастике «Изгиб» имеет физкультурно-спортивную направленность, так как направлена на развитие двигательных способностей.
Вид программы Отличительные особенности программы	Программа модифицированная, она разработана на основе профессиональных программ и адаптирована к условиям МОУ КОЦ «ЛАД» и возрастным особенностям детей. Носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и уровня способностей обучающихся, т.е. является «гибкой». Отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям детей.
Цель программы	Развитие двигательных способностей обучающихся средствами эстетической гимнастики.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> - познакомить с гимнастической, танцевальной, хореографической лексикой; - научить разбираться в средствах музыкальной выразительности и согласовывать свои движения с музыкой; - развить общие и специальные физические способности в рамках возрастных возможностей; - сформировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку; - сформировать умение работать в команде, самостоятельность, дисциплину; - сформировать навыки здорового образа жизни; - выявить обучающихся, обладающих высоким уровнем развития общих и специальных физических качеств
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> - обучающиеся познакомятся с гимнастической, танцевальной, хореографической лексикой; - у обучающихся будут развиты музыкальность, выразительность, артистичность, чувство ритма; - у обучающихся будут усовершенствованы физическая, специальная и техническая подготовленность; - у обучающихся будет сформирован опорно-двигательный аппарат и правильная осанка; - у обучающихся будет сформировано умение работать в команде, самостоятельность, дисциплина; - у обучающихся будут сформированы навыки здорового образа жизни; - будут выявлены обучающиеся, обладающие высоким уровнем развития общих и специальных физических качеств <p>На 1-ом году обучения обучающиеся будут выполнять упражнения на гибкость в рамках общефизической подготовки. Познакомятся с основными хореографическими упражнениями по программе на среднем уровне.</p> <p>На 2-ом году обучения обучающиеся улучшат свое общее физическое состояние, приобщатся к занятиям эстетической гимнастикой, отработают специфические элементы эстетической гимнастики, научатся выполнять их в команде, а также отработают простейшие элементы художественной гимнастики.</p>

	<p>На 3-ем году обучения обучающиеся будут самостоятельно выполнять упражнения на гибкость, имея высокий уровень общей физической подготовки. Обучающиеся овладеют основными хореографическими упражнениями по программе, будут выполнять упражнения по эстетической гимнастике, соответствующие данной возрастной категории.</p> <p>На 4-ом году обучения у обучающихся будут равномерно развиты физические качества. Они будут уметь выполнять элементы эстетической гимнастики, выполнять их в композиции под музыку. Научатся передавать настроение музыки посредством танца, гимнастики и акробатики, которые соединены в одну смысловую композицию.</p> <p>На 5-ом году обучения у обучающихся будут равномерно развиты физические качества. Они будут самостоятельно выполнять упражнения на гибкость, имея высокий уровень общей физической подготовки, овладеют основными хореографическими упражнениями по программе и будут выполнять упражнения по эстетической гимнастике, соответствующие данной возрастной категории.</p> <p>На 6-ом году обучения у обучающихся будут равномерно развиты физические качества. Они будут уметь выполнять под музыку элементы эстетической гимнастики, объединенные в композицию; научатся передавать настроение музыки посредством танца, гимнастики и акробатики, которые соединены в одну смысловую композицию.</p>
<p>Воспитательный блок программы</p>	<p>Для воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности, формирования эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи программа включает в себя, кроме образовательного блока, воспитательный блок. Воспитательный блок проходит сквозной линией - модулем в течение реализации программы.</p> <p>Воспитательная работа в МОУ КОЦ «ЛАД» проводится в соответствии с Календарем образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры на 2025–2026 учебный год, утвержденным Министерством просвещения Российской Федерации.</p> <p>Воспитательные задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по эстетической гимнастике «Изгиб» соответствуют Указу Президента Российской Федерации об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей от 09.11.2022 №809, Концепции развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 №678-р.</p> <p>Для мониторинга воспитательных задач, стоящих в программе, разработаны критерии и показатели, подобраны контрольно-измерительные материалы.</p> <p>Мероприятия воспитательной направленности проводятся сквозным модулем как на занятиях в рамках тем программы, так и в формате мероприятий вне образовательной деятельности. В соответствии со Стратегией развития воспитания в РФ в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу по эстетической гимнастике «Изгиб» включены следующие сквозные воспитательные модули:</p> <p>- <i>Инвариативные:</i> «Учебное занятие», «Работа с родителями», «Воспитательная среда», «Профилактика», «Профессиональное самоопределение»,</p>

	- <i>Вариативные</i> : «Общие мероприятия МОУ КОЦ «ЛАД», «Соревнования».
Возраст обучающихся	Программа рассчитана на возрастную группу обучающихся 7-16 лет.
Особенности комплектования групп	Программа не предполагает специального отбора, в объединении могут заниматься все желающие. В зависимости от выявленных способностей и имеющейся физической подготовки обучающиеся могут быть приняты на разные годы обучения.
Объем и срок реализации программы	Программа является долгосрочной и рассчитана на 6 лет обучения.
Формы и режим занятий	1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год) 2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год) 3-6 годы обучения – 4 раза в неделю по 2 часа (288 часов в год) Занятия проводятся в соответствии с расписанием МОУ КОЦ «ЛАД» и требованиями СанПиН. Программа предполагает групповые занятия с индивидуальным подходом к каждому обучающемуся. Основной формой является учебно-тренировочное занятие.
Формы подведения итогов	Формой подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы является выполнение нормативных требований, а также результативность участия в мероприятиях различного уровня, результатов анкетирования.

Календарный учебный график реализации программы утверждается локальными актами МОУ КОЦ «ЛАД» на основании следующий параметров:

- продолжительность реализации программы: 6 учебных лет;
- количество учебных часов:
 - 1 год обучения – 144 часа;
 - 2 год обучения – 216 часов;
 - 3-6 годы обучения – по 288 часов.
- режим занятий:
 - 1 год обучения – 2 занятия в неделю по графику;
 - 2 год обучения – 3 занятия в неделю по графику;
 - 3-6 годы обучения – 4 занятия в неделю по графику;
- продолжительность занятия: 2 академических часа (1 час – 45 минут).

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план 1, 2, 3-го года обучения

№	Название раздела программы	I год обучения			II год обучения			III год обучения		
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика

1.	Общая физическая подготовка	35	6	29	59	6	53	71	11	60
2.	Специальная физическая подготовка	20	4	16	38	4	34	60	10	50
3.	Ритмическая гимнастика	20	4	16	30	4	26	28	2	26
4.	Хореография	30	4	26	30	4	26	45	10	35
5.	Акробатика	15	4	11	26	4	22	41	9	32
6.	Техника исполнения элементов эстетической гимнастики	20	5	15	27	5	22	34	8	26
7.	Выступления	3	-	3	5	-	5	8	-	8
8.	Диагностика	1	-	1	1	-	1	1	-	1
	Итого:	144	30	114	216	27	189	288	50	238

Учебно-тематический план 4, 5, 6-го года обучения

	Название раздела программы	IV год обучения			V год обучения			VI год обучения		
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	71	11	60	71	11	60	71	8	63
2.	Специальная физическая подготовка	60	10	50	60	10	50	60	8	52
3.	Ритмическая гимнастика	28	2	26	22	2	20	20	2	18
4.	Хореография	45	10	35	45	10	35	41	6	35
5.	Акробатика	41	9	32	35	7	28	35	7	28
6.	Техника исполнения элементов эстетической гимнастики	34	8	26	46	6	40	52	8	44
7.	Выступления	8	-	8	8	-	8	8	-	8
8.	Диагностика	1	-	1	1	-	1	1	-	1
	Итого:	288	50	238	288	46	242	288	39	249

Содержание программы

1-ый год обучения

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Теория: Инструктаж по ОТ.

Беседа о правилах поведения на занятиях эстетической гимнастикой. К занятиям эстетической гимнастикой допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр;

- занятия проводятся в спортивной одежде, при необходимости следует использовать средства защиты — пояс, гетры, наколенники;
- необходимо выявлять и устранять неровности гимнастического ковра;
- не входить в спортивный зал без тренера-преподавателя;
- обучающиеся должны в ходе тренировочного процесса выполнять требования тренера-преподавателя;
- при выполнении упражнений соблюдать достаточные интервалы для предотвращения столкновений;
- при ухудшении самочувствия, появлении боли необходимо прекратить занятие и сообщить тренеру-преподавателю.

Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем человека. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем человека.

Практика:

Для рук:

- поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны;
- движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе;
- круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные);
- сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера;
- сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа;
- в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку;
- круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями.

Для шеи и туловища:

- наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону;
- наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке;
- поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами;

Для ног:

- сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопами;
- полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом.
- прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной);
- махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры;
- движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед–книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более).
- поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах, то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения вдвоем:

- из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

Предыдущий этап обучения

- приседания, подскоки и др. в сочетании различными движениями рук.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка

Теория:

Беседы о важности правильного выполнения специальных физических упражнений Беседы о важности разминки перед выполнением специальных упражнений.

Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем человека.

Практика:

- наклоны вперед-назад, в стороны (вправо, влево с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой).
- шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами и с фиксацией положения.
- сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (держат 20–40 с.). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор;

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

- различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки;
- выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Упражнения для развития скоростно–силовых качеств.

- различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.);
- различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы; - пружинный шаг (10–15 сек), пружинный бег (20–45 сек). Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3–4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин);
- прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать); - прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи).

Предыдущий этап обучения

- прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).
- прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек.
- прыжки в глубину с высоты 30–40см. в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3–4 прыжка, 5–6 серий, отдых 1 мин.).

Раздел 3. Ритмическая гимнастика

Теория:

Элементы музыкальной грамоты.

Определение и передача в движения:

- характера музыки;
- темпа;
- сильных и слабых долей.

Практика:

Определение и передача в движении:

- характера музыки;
- темпа;
- сильных и слабых долей.

Упражнение на развитие художественно-творческих способностей:

- этюд «Цирк»;
- этюд «Игрушки»;
- этюд «Куклы»;
- этюд «Поплаваем».

Раздел 4. Хореография

Теория:

Беседа о классическом танце, прослушивание фрагментов классической музыки. Рассказ об осанке, «выворотности», шаге в классическом танце. Объяснение исполнения движений классического и народного танцев. Хореография в современном танце.

Практика:

Элементы классического танца:

- позиции ног (V позиция);
- демиплие V позиция;
- гранд плие I позиция;

- наклоны корпуса в сторону, назад;
- позиции рук (третья);
- прыжки по I позиции;
- гранд батман.

Элементы народного, историко-бытового танца.

Элементы современного танца:

- современная хореография;
- их отличительная особенность.

Раздел 5. Акробатика

Теория:

Беседа о максимальной внимательности при выполнении акробатических элементов. При неукоснительном выполнении требований тренера.

Акробатика - ценное средство развития смелости, решительности, ловкости. Понятие о спортивной акробатике. Запрещенные движения на занятиях акробатики.

Практика:

- стойка на лопатках;
- стойка на груди (стойка выполняется из упора, лёжа прогнувшись перекатом вперёд); - стойка на голове: согнув ноги, прямая, в полу шпагате согнувшись, с опорой и без опоры. Выполняется из упора присев, руки вперёд согнуты, поставить голову на 25-30 см. от линии кистей и не разводя локти поднять одну ногу согнутую, затем другую;
- стойка на руках: стойка махом, стойка толчком, стойка полу шпагатом. Руки на ширине плеч, пальцы разведены и слегка согнуты, тело вертикально закреплено ноги прямые, носки оттянуты, смотреть на кисти;
- равновесие: «ласточка», «фронтальное равновесие», боковое равновесие (в парах, с опорой, без опоры, в тройках);
- мосты: из и.п. лёжа на спине, стоя на коленях, стоя, по стене, на двух ногах, на одной ноге, другая согнута вперёд, прямая вперёд. Мост с поворотом в упор присев и мост встать. При выполнении «моста» из и.п. лёжа и стоя, стараться выпрямить ноги, перевести вес тела на руки, руки прямые.
- шпагаты: полу шпагат, поперечный. Перед выполнением шпагатов сделать специальную разминку опускаться на шпагат плавно, с опорой на руки;
- упоры: упор лёжа на одной ноге, руке, боком, согнув ноги, упор лёжа сзади. При выполнении руки не сгибать;
- перекаты и кувырки: группировка сидя, тоже в положении приседа, тоже в положении лёжа на спине; перекаты назад и вперёд из упора присев в группировке. Разучивать перекаты и кувырки лучше на мягкой опоре.
- кувырок вперёд - выполняется из упора присев с мягким толчком ног, руки на шаг вперёд; кувырок назад – выполняется из упора присев быстрым перекатом назад в группировке.
- боковой кувырок.

Раздел 6. Техника исполнения элементов эстетической гимнастики

Теория:

История развития и современное состояние эстетической гимнастики Истоки эстетической гимнастики. Дыхание во время движения, единство и согласованность внутри команды.

Практика:

Элементы на работу вестибулярного аппарата:

- упражнение на развитие ориентирования в пространстве;
- умение держать интервалы, линию;

Базовые элементы эстетической гимнастики:

- волна;
- взмах;
- наклон, изгиб;
- расслабление;
- выпад;
- скручивание;
- сжатие;
- серии движения тела;
- взаимодействие в парах;
- синхронность в исполнении элементов.

Раздел 7. Выступления

Выступления на концертах, фестивалях, различных праздниках, конкурсах, соревнованиях, межрегиональных, всероссийских.

Раздел 8. Диагностика

Практика

Контрольное тестирование проводится 2 раза в год (сентябрь-апрель), направлено на выявление уровня физических качеств, специальной физической подготовки и дальнейшего прироста показателей посредством занятий эстетической гимнастикой.

2-ой год обучения

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Теория: Инструктаж по ОТ.

Беседа о правилах поведения на занятиях эстетической гимнастикой. К занятиям эстетической гимнастикой допускаются дети прошедшие медицинский осмотр. Занятия проводятся в спортивной одежде, при необходимости следует использовать средства защиты — пояс, гетры, наколенники. Необходимо выявлять и устранять неровности гимнастического ковра. Не входить в спортивный зал без тренера-преподавателя. Обучающиеся должны в ходе тренировочного процесса выполнять и требования тренера-преподавателя. При выполнении упражнений соблюдать достаточные интервалы для предотвращения столкновений. При ухудшении самочувствия, появлении боли необходимо прекратить занятие и сообщить тренеру-преподавателю.

Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем человека. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем человека.

Практика:

Для рук:

- поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе;
- круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные);

- сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа;
- в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе);
- круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями.

Для шеи и туловища:

- наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону;
- наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке;
- поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног:

- сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полу приседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры);
- выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).
- махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры;
- движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед–книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более).
- поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения вдвоем:

- из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

Предыдущий этап обучения.

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка.

В упоре на скамейке – сгибание рук 24 раза с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь–вместе.

Гимнастическая стенка.

Стоя лицом, боком к стенке поочередные махи ногами; стоя боком, лицом к стенке, то на 4–5 рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др., стоя боком или лицом к стенке – приседания на одной или обеих ногах.

Из стойки на одной, другая на рейке – наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.

Из положения лежа, зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты.

Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка

Теория:

Беседы о важности правильного выполнения специальных физических упражнений Беседы о важности разминки перед выполнением специальных упражнений.

Практика:

Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

- наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой);
- шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками;
- движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения;
- поднимание; ноги, используя резиновый амортизатор.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве

- различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках;
- упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором;
- прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).
- поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Упражнения для развития скоростно–силовых качеств

- различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков;
- прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.);
- различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы; - пружинный шаг (10–15 сек), пружинный бег (20–45 сек).
- прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи) с выключенным зрительным анализатором. Прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Раздел 3. Ритмическая гимнастика

Теория:

Значение музыки в эстетической гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки. Программная и не программная музыка, такт, размер. Ритм. Знакомство с музыкальным размером 4 четверти. Разбор структуры музыкального произведения: фраза, предложение, период. Перед этюдной работой – разбор определенного образа, оценка обучающихся.

Практика:

Элементы музыкальной грамоты:

- структура музыкального произведения: фраза, предложение, период.

Упражнение на развитие ориентирования в пространстве:

- «Улитка», «Веревочка», «Змейка»;
- перестроение из шеренги в звездочку, кружок, обратно в шеренгу;
- движение в колонну по одному из углов по диагонали с переходом в центре через одного.

Упражнение на развитие художественно-творческих способностей:

- этюд «Матрешки»;
- этюд «Петрушки»; - этюд «Снежинки»;
- этюд «Оловянные солдатики».

Раздел 4. Хореография

Теория:

Объяснение исполнения движений классического танца. Объяснение исполнения движений народного танца. Объяснение исполнения современного танца. Отличительные особенности в исполнении и характера танца.

Практика:

У станка:

- демиплие и гранд плие, держась за одной рукой за опору - комбинация;
- прогибы корпуса: вправо, влево, назад;
- батман фраппе лицом к станку;
- релеве ля, по всем направлениям, держась одной рукой

На середине:

- движения к танцу «Светит месяц»;
- балансе вперед, назад, в сторону;
- вальсовая дорожка;
- вальсовые повороты;
- полька в повороте;
- галоп в полуповороте;
- галоп в повороте;
- галоп с притопом;
- движения танца «Праздничные гулянья»;
- движения танца «Жили у бабуся».

Раздел 5. Акробатика

Теория:

Понятие мышечный контроль. Важность специальной разминки. Правильность выполнения колеса с места, с подскоком, с разбега. Правильное выполнение кувырков из положения сидя, перекаты назад. Правильность выполнения упоров: на одной ноге, руке, боком. Правильное выполнение и удержание складок на полу и у гимнастической стенки.

Практика:

- стойка на лопатках;
- стойка на груди (стойка выполняется из упора, лёжа прогнувшись перекатом вперёд).
- стойка на голове: согнув ноги, прямая, в полу - шпагате, согнувшись, с опорой и без опоры. Выполняется из упора присев, руки вперёд согнуты, поставить голову на 25-30 см. от линии кистей и не разводя локти поднять одну ногу согнутую, затем другую.
- стойка на руках: полу - стойка, стойка махом, стойка толчком, стойка полу - шпагатом. Руки на ширине плеч, пальцы разведены и слегка согнуты, тело вертикально закреплено ноги прямые, носки оттянуты, смотреть на кисти.
- равновесия: «ласточка», «фронтальное равновесие», боковое равновесие (в парах, с опорой, без опоры, в тройках).
- мосты: из положения лёжа на спине, стоя на коленях, стоя, по стене; на двух ногах, с одной ноги, другая прямая вперёд. мост с поворотом в упор присев.
- шпагаты: полу-шпагат, правой левой ногой, поперечный. Перед выполнением шпагатов сделать специальную разминку опускаться на шпагат плавно, с опорой на руки.
- упоры: упор лёжа на одной ноге, руке, боком, при выполнении руки не сгибать.
- перекаты кувырки: группировка сидя, тоже в положении лёжа на спине; перекаты назад и вперёд из упора присев в группировке. Разучивать перекаты и кувырки лучше на мягкой опоре.
- кувырок вперёд - выполняется из упора, присев с мягким толчком ног, руки на шаг вперёд.
- кувырок назад – выполняется из упора, присев быстрым перекатом назад в группировке.
- боковой кувырок.
- правильное выполнение и удержание складок на полу и у гимнастической стенки, лёжа на спине.
- перекаты назад и вперёд из упора присев в группировке, Разучивать перекаты и кувырки лучше на мягкой опоре.

Раздел 6. Техника исполнения элементов эстетической гимнастики

Теория:

История развития и современное состояние эстетической гимнастики. Истоки эстетической гимнастики. Дыхание во время движения, единство и согласованность внутри команды.

Практика:

Элементы на работу вестибулярного аппарата:

- перестроение в парах: обход одним партнером другого, одной пары - другой;

Базовые элементы эстетической гимнастики:

- волна;
- взмах;
- наклон, изгиб;
- расслабление;
- выпад;
- скручивание;
- сжатие;
- серии движения тела;
- взаимодействие в парах;
- синхронность в исполнении элементов.

Все элементы выполняются с усложнением.

Раздел 7. Выступления

Концерты, соревнования, фестивали.

Просмотр видеозаписи выступлений и обсуждение.

Раздел 9. Диагностика

Практика:

Контрольное тестирование проводится 2 раза в год (сентябрь-апрель), направлено на выявление уровня физических качеств, специальной физической подготовки и дальнейшего прироста показателей посредством занятий эстетической гимнастикой.

3-ий год обучения

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Теория: Инструктаж по ОТ.

Беседа о правилах поведения на занятиях эстетической гимнастикой. К занятиям эстетической гимнастикой допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр;

- занятия проводятся в спортивной одежде, при необходимости следует использовать средства защиты — пояс, гетры, наколенники;
- необходимо выявлять и устранять неровности гимнастического ковра;
- не входить в спортивный зал без тренера – преподавателя;
- обучающиеся должны в ходе тренировочного процесса выполнять команды и требования тренера- преподавателя;
- при выполнении упражнений соблюдать достаточные интервалы для предотвращения столкновений;
- при ухудшении самочувствия, появление боли необходимо прекратить занятие и сообщить тренеру-преподавателю.

Рекомендации к режиму дня гимнасток и команды в целом. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию гимнасток. Понятие о гигиене труда, отдыха, занятий спортом. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики.

Практика:

Для рук:

- поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе;
- круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные);
- сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера;
- сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе);
- круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями.

Для шеи и туловища:

- наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.
- наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке;
- поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами;

Для ног:

- сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой;
- полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед (с опорой и без опоры);
- выпады вперед, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом;
- прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной);
- махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ног в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед–книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более);
- поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения вдвоем:

- из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

Предыдущий этап обучения.

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка.

В упоре на скамейке – сгибание рук поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь–вместе.

Гимнастическая стенка.

Стоя лицом, боком к стенке поочередные махи ногами; стоя боком, лицом к стенке, то на 4–5 рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседания на одной или обеих ногах. Из стойки на одной, другая на рейке – наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге. Из положения лежа, зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка

Теория:

Беседы о важности правильного выполнения специальных физических упражнений.
Беседы о важности разминки перед выполнением специальных упражнений.

Практика:

Упражнения для развития амплитуды и гибкости

- наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой);
- шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками;
- движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения;
- сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (держат 20–40 с.);
- поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве

- различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках;
- упражнения на рейке гимнастической скамейки;
- выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° и 360°, (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Упражнения для развития скоростно–силовых качеств

- различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (30 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.);
- различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы;
- из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки (на время: за 10 сек – 20 раз, повторить серию 4–5 раз с интервалом отдыха 1–3 мин.), то же в стойке ноги вместе носки врозь;
- прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать);
- прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую.

Раздел 3. Ритмическая гимнастика

Теория:

Значение музыки в эстетической гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки. Программная и не программная музыка, такт, размер. Ритм. Знакомство с музыкальным размером 4 четверти. Разбор структуры музыкального произведения: фраза, предложение, период. Перед этюдной работой – разбор определенного образа, оценка обучающихся.

Практика:

Элементы музыкальной грамоты:

- размер 4/4;

- структура музыкального произведения: фраза, предложение, период.

Упражнение на развитие ориентирования в пространстве:

- «Улитка», «Веревочка», «Змейка»;
- перестроение из шеренги в звездочку, кружок, обратно в шеренгу;
- движение в колонну по одному из углов по диагонали с переходом в центре через одного.

Упражнение на развитие художественно-творческих способностей:

- этюд «Матрешки»;
- этюд «Петрушки»;
- этюд «Снежинки»;
- этюд «Оловянные солдатики».

Раздел 4. Хореография

Теория:

Объяснение исполнения движений классического танца. Объяснение исполнения движений народного танца. Объяснение исполнения современного танца. Отличительные особенности в исполнении и характера танца.

Практика:

У станка (классический танец):

- композиция демиплие и гранд плие;
- композиция батман тандю с опусканием пятки;
- композиция батман жете;
- композиция батман фраппе;
- композиция релеве лян;
- композиция гранд батман с поворотом.

На середине:

- II пор-де-бра;
- прыжки I, II, III позиция;
- шаг танца «Полонез»;
- вальсовые повороты в балансе вправо и влево.

Движения народно – сценического танца:

- плие в характере русского танца;
- батман тандю – носок каблук;
- батман тандю жете с подниманием пятки;

Движения современного танца, хип-хоп, джаз-танца.

Раздел 5. Акробатика

Теория:

Понятие мышечный контроль. Важность специальной разминки. Правильность выполнения колеса с места, с подскоком, с разбега. Правильное выполнение кувырков из положения сидя, перекаты назад. Правильность выполнения упоров: на одной ноге, руке, боком. Правильное выполнение и удержание складок на полу и у гимнастической стенки.

Практика:

- стойка на лопатках; стойка на груди (стойка выполняется из упора, лёжа прогнувшись перекатом вперёд). Стойка на голове: согнув ноги, прямая; в полушпагате, согнувшись; с опорой и без опоры. Выполняется из упора присев, руки вперёд согнуты, поставить голову на 25-30 см. от линии кистей и не разводя локти поднять одну ногу согнутую, затем другую. Стойка на руках: полу - стойка, стойка махом, стойка толчком, стойка полу - шпагатом. Руки

на ширине плеч, пальцы разведены и слегка согнуты, тело вертикально закреплено ноги прямые, носки оттянуты, смотреть на кисти.

- равновесия: «ласточка», «фронтальное равновесие», боковое равновесие (в парах, с опорой, без опоры, в тройках);
- мосты: из и.п. лёжа на спине, стоя на коленях, стоя, по стене; на двух ногах, на одной ноге, другая согнута вперёд, прямая вперёд. Мост на одной руке, другая вперёд, мост с поворотом в упор присев и мост встать. При выполнении «моста» из и.п. лёжа и стоя, стараться выпрямить ноги, перевести вес тела на руки, руки прямые;
- шпагаты: полушпагат, правой левой ногой, кольцом, поперечный. Перед выполнением шпагатов сделать специальную разминку опускаться на шпагат плавно, с опорой на руки. Упоры: упор лёжа на одной ноге, руке, боком, согнув ноги, упор лёжа сзади. При выполнении руки не сгибать.
- перекаты кувырки: группировка сидя, тоже в положении приседа, тоже в положении лёжа на спине; перекаты назад и вперёд из упора присев в группировке. Разучивать перекаты и кувырки лучше на мягкой опоре. Кувырок вперёд - выполняется из упора присев с мягким толчком ног, руки на шаг вперёд; кувырок назад – выполняется из упора присев быстрым перекатом назад в группировке. Боковой кувырок. Все кувырки выполняются на наклонной поверхности с горки, на матах.
- правильное выполнение и удержание складок на полу и у гимнастической стенки;
- разучивание переворота боком (колеса) с места, с подскока и с разбега. Перед выполнением шпагатов сделать специальную разминку опускаться на шпагат плавно, с опорой на руки;
- правильное выполнение и удержание складок на полу.
- упоры: упор лёжа на одной ноге, руке, боком, согнув ноги, упор лёжа сзади. При выполнении руки не сгибать.

Раздел 6. Техника исполнения элементов эстетической гимнастики

Теория:

Вестибулярный аппарат, координация движений тела. Правильное выполнение базовых элементов эстетической гимнастики.

Практика.

Предыдущий этап обучения.

Обучение элементам эстетической гимнастики: волнам и взмахам, сжатиям и скручиваниям, наклонам и расслаблениям, равновесиям, поворотам, прыжкам, полу - акробатическим и акробатическим элементам, поддержкам. Составление и отработка композиции. Работа над общей композицией номеров.

Раздел 7. Выступления

Выступления на концертах, фестивалях, различных праздниках, международных конкурсах, соревнованиях, межрегиональных, всероссийских. Достижения российских команд по эстетической гимнастике.

Раздел 8. Диагностика

Практика:

Контрольное тестирование проводится 2 раза в год (сентябрь-апрель), направлено на выявление уровня физических качеств, специальной физической подготовки и дальнейшего прироста показателей посредством занятий эстетической гимнастикой.

4-ый год обучения

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Теория: Инструктаж по ОТ.

Беседа о правилах поведения на занятиях эстетической гимнастикой. К занятиям эстетической гимнастикой допускаются дети прошедшие медицинский осмотр.

Занятия проводятся в спортивной одежде, при необходимости следует использовать средства защиты — пояс, гетры, наколенники. Необходимо выявлять и устранять неровности гимнастического ковра. Не входить в спортивный зал без тренера-преподавателя. Обучающиеся должны в ходе тренировочного процесса выполнять команды и требования тренера-преподавателя. При выполнении упражнений соблюдать достаточные интервалы для предотвращения столкновений.

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение, функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию гимнасток. Понятие о гигиене труда, отдыха, занятий спортом. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики.

Практика:

Предыдущий этап обучения.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения без предмета.

- движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе);
- круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями.

Для шеи и туловища:

- наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону. Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке;
- поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног:

- сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).
- выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной);
- махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед–книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более);
- поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения вдвоем: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

Предыдущий этап обучения.

Упражнения с предметами.

- поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из–за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, пороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой;
- с утяжелителями на руках из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения; туловищем (наклоны, пороты), приседания, подскоки и др. в сочетании различными движениями рук.

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка.

В упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь–вместе.

Гимнастическая стенка.

Стоя лицом, боком к стенке поочередные махи ногами; стоя боком, лицом к стенке,– наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке– поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседания на одной ноге. Из стойки на одной, другая на рейке – наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге. Из положения лежа, зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Упражнения из других видов спорта.

Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10–20 мин). Кроссы от 500 до 1500 м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30–60–100м.) с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка

Теория:

Важность правильного выполнения элементов. Отличие эстетической гимнастики от художественной гимнастики. Особенности выполнения элементов эстетической гимнастики. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения.

Практика:

Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

- наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой);
- шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения;
- сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (держат 20–40 с). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

- различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках;
- упражнения на рейке, гимнастической скамейке; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков;
- прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на - заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.);
- различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы; - пружинный шаг пружинный бег Приседания, поднимание на носки. Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи);
- прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую на другую ногу.
- выполнение не больших комбинаций (без музыки и под музыку), базовые шаги и различные перемещения эстетической гимнастики в сочетании с различными движениями руками.

Раздел 3. Ритмическая гимнастика

Теория:

Значение музыки в эстетической гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки. Программная и не программная музыка, такт, размер. Ритм. Знакомство с музыкальным размером 4 четверти. Разбор структуры музыкального произведения: фраза, предложение, период. Перед этюдной работой – разбор определенного образа, оценка обучающихся.

Практика:

Элементы музыкальной грамоты:

- размер 4/4;
- структура музыкального произведения: фраза, предложение, период.

Упражнение на развитие ориентирования в пространстве:

- «Улитка», «Веревочка», «Змейка»;
- движение в колонну по одному из углов по диагонали с переходом в центре через одного.

Упражнение на развитие художественно-творческих способностей:

- этюд «Матрешки»;
- этюд «Петрушки»;
- этюд «Снежинки»;
- этюд «Оловянные солдатики».

Раздел 4. Хореография

Теория:

Работа над образами животных и птиц (лебеди, пантеры, павлины), разбор образов скоморохов и спортсменов. Знакомство с польским танцем «Краковяк», знакомство с особенностями движений русского танца, объяснение исполнения движений пор-де-бра, арабески. Знакомство с движениями современного танца (хип-хоп, модерн). Объяснение исполнения движений танцев: «Катюша», «Рок-н-ролл», Джаз-модерн.

Практика:

У станка:

- батман фондю;
- батман дубль фраппе;
- батман девлюпе;
- ронд де жамб, пар тер на плие, ан деор и ан дедан.

На середине:

- III пор-де-бра;
- прыжки шажман де пье с остановками;
- арабеск;
- комбинация плие;

У станка:

- батман сотеню на 90°;
- упражнения в эпольмане;
- полуповорот в V позиции;
- батман фондю на полупальцах;
- батман фраппе на полупальцах.

На середине:

- прыжки шажман де пье подряд без остановок;

- поворот в пятой позиции;
- VI пор де бра;
- па де буре без перемены ног.

Движения народно–сценического танца (у станка):

- плие;
- упражнения для стопы;
- упражнения для стопы и корпуса;
- батман в характере венгерского танца;
- растяжка.

Середина, движения в характере украинского танца:

- па де баск;
- молоточки;
- «ковырялочка»;
- припадание;
- повороты по III позиции.

На середине:

- шажман де пье - прыжки;
- ассамбле – прыжки;
- па жете на месте и с продвижением;

Движения народно – сценического танца:

- бегунок;
- повороты по VI позиции;
- поворот в польке;
- па де баск;
- «ковырялочка»
- «моталочка с молоточками».

Движения в характере русского танца: движения танца «Иван Купала», «Катюша», Рок-н-ролл.

Движения танца джаз-модерна.

- плие (закрытые позиции);
- батман тандю (закрытые позиции);
- свободные композиции.

Раздел 5. Акробатика

Теория:

Понятие мышечный контроль. Важность специальной разминки. Правильность выполнения колеса с места, с подскоком, с разбега. Правильное выполнение кувырок из положения сидя, перекаты назад Правильность выполнения упоров: на одной ноге, руке, боком. Правильное выполнение и удержание складок на полу и у гимнастической стенки.

Практика:

Перед выполнением шпагатов сделать специальную разминку опускаться на шпагат плавно, с опорой на руки.

Правильное выполнение и удержание складок на полу и у гимнастической стенки.

- упоры: упор лёжа на одной ноге, руке, боком, согнув ноги, упор лёжа сзади. При выполнении руки не сгибать.

- перекаты кувырки: группировка сидя, тоже в положении приседа, тоже в положении лёжа на спине; перекаты назад и вперёд из упора присев в группировке, разучивать перекаты и кувырки лучше на мягкой опоре. Кувырок вперёд - выполняется из упора присев с мягким толчком ног, руки на шаг вперёд; кувырок назад – выполняется из упора присев быстрым перекатом назад в группировке. Боковой кувырок.
- переворот вперед через стойку на руках на две ноги; переворот вперед на правую и левую ногу.
- перекидной назад с двух ног, на правую и левую ногу.

Акробатические упражнения весьма универсальны и доступны как средство индивидуальных занятий в учреждениях дополнительного образования. Акробатика позволяет поддерживать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением прыжков, вращений, равновесий. Акробатика - ценное средство развития смелости, решительности, ловкости.

Раздел 6. Техника исполнения элементов эстетической гимнастики

Теория:

Презентация о развитии специальных физических качеств эстетической гимнастики, беседы о вестибулярном аппарате, координации тела.

Базовые элементы эстетической гимнастики.

Практика:

Предыдущий этап обучения.

Обучение элементам эстетической гимнастики: волнам и взмахам, сжатиям и скручиваниям, наклонам и расслаблениям, равновесиям, поворотам, прыжкам, полу - акробатическим и акробатическим элементам, поддержкам. Составление и отработка композиции. Работа над общей композицией номеров.

Раздел 7. Выступления

Выступления на концертах, фестивалях, различных праздниках, международных конкурсах, соревнованиях, межрегиональных, всероссийских. История рождения, развития в России и на международной арене. Достижения российских команд.

Раздел 9. Диагностика

Практика

Контрольное тестирование проводится 2 раза в год (сентябрь-апрель), направлено на выявление уровня физических качеств и специальной физической подготовки.

5-ый год обучения

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Теория:

Инструктаж по ОТ

Беседа о правилах поведения на занятиях эстетической гимнастикой. К занятиям эстетической гимнастикой допускаются дети прошедшие медицинский осмотр. Занятия проводятся в спортивной одежде, при необходимости следует использовать средства защиты — пояс, гетры, наколенники. Необходимо выявлять и устранять неровности гимнастического ковра. Не входить в спортивный зал без тренера-преподавателя. Обучающиеся должны в ходе тренировочного процесса выполнять команды и требования тренера-преподавателя. При выполнении упражнений соблюдать достаточные интервалы для предотвращения столкновений.

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение, функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток и команды в целом. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию гимнасток. Понятие о гигиене труда, отдыха, занятий спортом. Причины травм и их профилактика.

Практика:

Предыдущий этап обучения.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для рук.

- движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе);
- круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями.

Для шеи и туловища:

- наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону. Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке;
- поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног:

- сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).
- выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной);
- махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ног в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед–книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более);
- поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног

в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения вдвоем: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

Предыдущий этап обучения.

Упражнения с предметами.

- поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, пороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой;

- с гантелями (вес 0,5–1кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения; туловищем (наклоны, пороты), приседания, подскоки и др. в сочетании различными движениями рук (гантели в обеих руках).

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка.

В упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь–вместе.

Гимнастическая стенка.

Стоя лицом, боком к стенке поочередные махи ногами; стоя боком, лицом к стенке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседания на одной или обеих ногах. Из стойки на одной, другая на рейке – наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге. Из положения лежа, зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Упражнения из других видов спорта.

Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10–20 мин). Кроссы от 500 до 1500 м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30 – 60 – 100 м.) с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка

Теория:

Важность правильного выполнения элементов. Отличие эстетической гимнастики от художественной гимнастики. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения.

Практика:

Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

- наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой);
- шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками;
- движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения; поднимание, махи ногой, используя резиновый амортизатор.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

- различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках;
- упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков;
- прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на - заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.);
- различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы; - пружинный шаг пружинный бег;
- прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи);
- прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую;
- выполнение не больших комбинаций (без музыки и под музыку), базовые шаги и различные перемещения эстетической гимнастики в сочетании с различными движениями руками.

Раздел 3. Ритмическая гимнастика

Теория:

Значение музыки в эстетической гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки. Программная и не программная музыка, такт, размер. Ритм. Знакомство с музыкальным размером 4 четверти. Разбор структуры музыкального произведения: фраза, предложение, период. Перед этюдной работой – разбор определенного образа, оценка обучающихся.

Практика:

Элементы музыкальной грамоты:

- размер 4/4;
- структура музыкального произведения: фраза, предложение, период.

Упражнение на развитие ориентирования в пространстве:

- «Улитка», «Веревочка», «Змейка»;
- перестроение из шеренги в звездочку, кружок, обратно в шеренгу;
- движение в колонну по одному из углов по диагонали с переходом в центре через одного.

Упражнение на развитие художественно-творческих способностей:

- этюд «Матрешки»;
- этюд «Снежинки»;
- этюд «Оловянные солдатики».

Раздел 4. Хореография

Теория:

Работа над образами животных и птиц (лебеди, пантеры, павлины). Знакомство с польским танцем «Краковяк», знакомство с особенностями движений русского танца, объяснение исполнения движений пор-де-бра, арабески. Знакомство с движениями современного танца (хип-хоп, модерн). Объяснение исполнения движений танцев: «Катюша», «Рок-н-ролл», Джаз-модерн.

Практика:

У станка:

- батман фондю;
- батман дубль фраппе;
- батман девлюпе;
- ронд де жамб, пар тер на плие, ан деор и ан дедан.

На середине:

- III пор-де-бра;
- прыжки шажман де пье с остановками;
- арабеск;
- комбинация плие;

У станка:

- батман сотеню на 90°;
- упражнения в эпольмане;
- полуповорот в V позиции;
- батман фондю на полупальцах;
- батман фраппе на полупальцах.

На середине:

- прыжки шажман де пье подряд без остановок;
- поворот в пятой позиции;
- VI пор де бра;
- па де буре без перемены ног.

Движения народно-сценического танца (у станка):

- плие;
- упражнения для стопы;
- упражнения для стопы и корпуса; - батман в характере венгерского танца; - растяжка.

Середина, движения в характере украинского танца:

- па де баск;
- молоточки;
- «ковырялочка»;
- припадание;
- повороты по III позиции.

На середине:

- шажман де пье - прыжки;

- ассамбле – прыжки;
- па жете на месте и с продвижением;
- «ковырялочка»

Раздел 5. Акробатика

Теория:

Понятие мышечный контроль. Важность специальной разминки. Правильность выполнения колеса с места, с подскоком, с разбега. Правильное выполнение кувырок из положения сидя, перекаты назад. Правильность выполнения упоров: на одной ноге, руке, боком.

Практика:

- упоры: упор лёжа на одной ноге, руке, боком, согнув ноги, упор лёжа сзади. При выполнении руки не сгибать.
- перекаты кувырки: группировка сидя, тоже в положении приседа, тоже в положении лёжа на спине; перекаты назад и вперёд из упора присев в группировке, разучивать перекаты и кувырки лучше на мягкой опоре. Кувырок вперёд - выполняется из упора присев с мягким толчком ног, руки на шаг вперёд; кувырок назад – выполняется из упора присев быстрым перекатом назад в группировке. Боковой кувырок;
- переворот вперед, переворот назад, с двух ног, с правой и левой ноги.

Акробатические упражнения весьма универсальны и доступны как средство индивидуальных занятий в учреждениях дополнительного образования. Акробатика позволяет поддерживать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением прыжков, вращений, равновесий. Акробатика - ценное средство развития смелости, решительности, ловкости.

Раздел 6. Техника исполнения элементов эстетической гимнастики

Теория:

Презентация о развитии специальных физических качеств эстетической гимнастики, беседы о вестибулярном аппарате, координации тела.

Базовые элементы эстетической гимнастики.

Практика:

Обучение:

- сериям движений тела, соединениям элементов и движений тела, непрерывности движений тела, разнообразию в использовании силы, динамики, темпе внутри движения и сериях движений, технике целостных движений, единстве и согласованности совместных усилий команды, доступности упражнения уровню мастерства гимнасток;
- составление и отработка композиции;
- работа над общей композицией номеров;
- обработка манеры исполнения, эмоционального состояния.

Предыдущий этап обучения.

Обучение элементам эстетической гимнастики: волнам и взмахам, сжатиям и скручиваниям, наклонам и расслаблениям, равновесиям, поворотам, прыжкам, полу - акробатическим и акробатическим элементам, поддержкам. Составление и отработка композиции. Работа над общей композицией номеров.

Раздел 7. Выступления

Выступления на концертах, фестивалях, различных праздниках, международных конкурсах, соревнованиях, межрегиональных, всероссийских.

Раздел 8. Диагностика

Практика:

Контрольное тестирование проводится 2 раза в год (сентябрь-апрель), направлено на выявление уровня физических качеств, специальной физической подготовки и дальнейшего прироста показателей посредством занятий эстетической гимнастикой.

6-ой год обучения

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Теория: Инструктаж по ОТ.

Беседа о правилах поведения на занятиях эстетической гимнастикой. К занятиям эстетической гимнастикой допускаются дети прошедшие медицинский осмотр. Занятия проводятся в спортивной одежде, при необходимости следует использовать средства защиты — пояс, гетры, наколенники. Необходимо выявлять и устранять неровности гимнастического ковра. Не входить в спортивный зал без тренера-преподавателя. Обучающиеся должны в ходе тренировочного процесса выполнять команды и требования тренера-преподавателя. При выполнении упражнений соблюдать достаточные интервалы для предотвращения столкновений.

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение, функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Рекомендации к режиму дня гимнасток и команды в целом. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию гимнасток. Понятие о гигиене труда, отдыха, занятий спортом. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.

Практика:

Предыдущий этап обучения.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для рук

- движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные);
- сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера;
- сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе);
- круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями.

Для шеи и туловища:

- наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону. Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке;

- поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног:

- сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).
- выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной);
- махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед–книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более);
- поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения вдвоем: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

Предыдущий этап обучения.

Упражнения с предметами.

- поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, пороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой;
- с гантелями (вес 0,5 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения; туловищем (наклоны, пороты), приседания, подскоки и др. в сочетании различными движениями рук (гантели в обеих руках).

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка.

В упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь–вместе.

Гимнастическая стенка.

- стоя лицом, боком к стенке поочередные махи ногами;
- стоя боком, лицом к стенке, - наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.;

- стоя боком или лицом к стенке – приседания на одной или обеих ногах. Из стойки на одной, другая на рейке – наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге;
- из положения лежа, зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Упражнения из других видов спорта.

Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10–20 мин). Кроссы от 500 до 1500 м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30 – 60 – 100 м.) с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка

Теория:

Важность правильного выполнения элементов. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения.

Практика:

Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

- наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой);
- шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения;
- сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (держат 20–40 с). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

- различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках;
- упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Упражнения для развития скоростно–силовых качеств.

- различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков;
- прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на - заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.);
- различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы;
- пружинный шаг, пружинный бег. Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи);

- прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую на другую ногу.
- выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), базовые шаги и различные перемещения эстетической гимнастики в сочетании с различными движениями руками.

Раздел 3. Ритмическая гимнастика

Теория:

Значение музыки в эстетической гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки. Знакомство с музыкальным размером 4 четверти. Разбор структуры музыкального произведения: фраза, предложение, период. Перед этюдной работой – разбор определенного образа, оценка обучающихся.

Практика:

Элементы музыкальной грамоты:

- размер 4/4;
- структура музыкального произведения: фраза, предложение, период.

Упражнение на развитие художественно-творческих способностей:

- этюд «Маляр»;
- этюд «Парикмахер»;
- этюд «Повар»;
- этюд «Цирк».

Раздел 4. Хореография

Теория:

Работа над образами животных и птиц (лебеди, пантеры, павлины), разбор образов скomoroxов и спортсменов. Знакомство с польским танцем «Краковяк», знакомство с особенностями движений русского танца, объяснение исполнения движений пор-де-бра, арабески. Знакомство с движениями современного танца (хип-хоп, модерн). Объяснение исполнения движений танцев: «Рок-н-ролл», Джаз-модерн.

Практика:

У станка:

- батман фондю;
- батман дубль фраппе;
- батман девлюпе;
- ронд де жамб, пар тер на плие, ан деор и ан дедан.

На середине:

- III пор-де-бра;
- прыжки шажман де пье с остановками;
- арабеск;

У станка:

- батман сотеню на 90°;
- упражнения в эпольмане;
- полуповорот в V позиции;
- батман фондю на полупальцах;
- батман фраппе на полупальцах.

На середине:

- прыжки шажман де пье подряд без остановок;

- поворот в пятой позиции;
- VI пор де бра;
- па де буре без перемены ног.

Движения народно–сценического танца (у станка):

- плие;
- упражнения для стопы;
- упражнения для стопы и корпуса;
- батман в характере венгерского танца;

Середина, движения в характере украинского танца:

- молоточки;
- «ковырялочка»;
- припадание;
- повороты по III позиции.

На середине:

- шажман де пье - прыжки;
- ассамбле – прыжки;
- па жете на месте и с продвижением;

Движения народно – сценического танца:

- бегунок;
- повороты по VI позиции;
- поворот в польке;
- па де баск;
- «ковырялочка»
- «моталочка с молоточками».

Движения в характере русского танца: движения танца «Иван Купала», «Катюша», Рок-н-ролл.

Движения танца джаз-модерна.

- плие (закрытые позиции);
- батман тандю (закрытые позиции);
- свободные композиции.

Раздел 5. Акробатика

Теория:

Понятие мышечный контроль. Важность специальной разминки. Правильное выполнение акробатических упражнений.

Практика:

Правильное выполнение и удержание складок на полу и у гимнастической стенки.

- упоры: упор лёжа на одной ноге, руке, боком, согнув ноги, упор лёжа сзади. При выполнении руки не сгибать.
- перекаты кувырки: группировка сидя, тоже в положении приседа, тоже в положении лёжа на спине; перекаты назад и вперёд из упора присев в группировке, разучивать перекаты и кувырки лучше на мягкой опоре. Кувырок вперёд - выполняется из упора присев с мягким толчком ног, руки на шаг вперёд; кувырок назад – выполняется из упора присев быстрым перекатом назад в группировке. Боковой кувырок.
- перевороты вперед - назад с двух ног: с правой и левой ноги. Поддержки.

Акробатические упражнения весьма универсальны и доступны как средство индивидуальных занятий в учреждениях дополнительного образования. Акробатика позволяет поддерживать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением прыжков, вращений, равновесий. Акробатика - ценное средство развития смелости, решительности, ловкости.

Раздел 6. Техника исполнения элементов эстетической гимнастики

Теория:

Беседы о вестибулярном аппарате, координации тела. Базовые элементы эстетической гимнастики. Правила выполнения элементов эстетической гимнастики.

Практика:

Предыдущий этап обучения.

Обучение элементам эстетической гимнастики: волнам и взмахам, сжатиям и скручиваниям, наклонам и расслаблениям, равновесиям, поворотам, прыжкам, полу - акробатическим и акробатическим элементам, поддержкам. Составление и отработка композиции. Работа над общей композицией номеров.

Раздел 7. Выступления

Выступления на концертах, фестивалях, различных праздниках, международных конкурсах, соревнованиях, межрегиональных, всероссийских. История рождения, развития эстетической гимнастики в России и на международной арене. Достижения российских команд.

Раздел 8. Диагностика

Практика

Контрольное тестирование проводится 2 раза в год (сентябрь-апрель), направлено на выявление уровня физических качеств, специальной физической подготовки и дальнейшего прироста показателей посредством занятий эстетической гимнастикой.

3. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение:

Раздел	Приёмы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Форма аттестации/ контроля
1.Общая физическая подготовка	Методы и приемы: наглядные, словесные, практические. Объяснение, показ образа, сравнение, беседа, рассказ, объяснение, анкета, тест. Репродуктивный метод	Наглядные материалы (дидактические), аудио-видеоматериалы; контрольно-измерительные материалы	Практическое задание, выполнение контрольных нормативов

2.Специальная физическая подготовка	Методы и приемы: наглядные, словесные, практические. Объяснение, показ образа, сравнение, беседа, рассказ, объяснение, анкета, тест. Репродуктивный метод	Наглядные материалы (дидактические), аудио-видеоматериалы, контрольно-измерительные материалы	Практическое задание, выполнение контрольных нормативов
3.Ритмическая гимнастика	Методы и приемы: наглядные, словесные, практические: объяснение, показ, сравнение; Репродуктивный метод, метод закрепления знаний (обсуждение, беседа), контроля	Наглядные материалы (дидактические), аудио-видеоматериалы	Практическое задание
4.Хореография	Методы и приемы: наглядные, словесные, практические: объяснение, показ, сравнение; Репродуктивный метод, метод закрепления знаний (обсуждение, беседа), контроля	Наглядные материалы (дидактические), аудио-видеоматериалы	Практическое задание
5.Акробатика	Методы и приемы: наглядные, словесные, практические: объяснение, показ, сравнение; Репродуктивный метод, метод закрепления знаний (обсуждение, беседа), контроля	Наглядные материалы (дидактические), аудио-видеоматериалы, контрольно-измерительные материалы	Практическое задание, выполнение контрольных нормативов
6.Техника исполнения элементов эстетической гимнастики	Методы и приемы: наглядные, словесные, практические: объяснение, показ, сравнение; Репродуктивный метод, метод закрепления знаний (обсуждение, беседа), контроля	Наглядные материалы (дидактические), аудио-видеоматериалы, контрольно-измерительные материалы	Практическое задание, выполнение контрольных нормативов, участие в мероприятиях различного уровня
7.Выступления	Методы и приемы: наглядные, словесные, практические: объяснение, показ, сравнение	Наглядные материалы (дидактические), аудио-видеоматериалы контрольно-измерительные материалы	Соревнования, конкурсы, фестивали, показательные выступления, турниры (муниципальный, региональный, всероссийский уровень)

8.Диагностика	Методы и приемы: наглядные, словесные, практические: объяснение, показ, сравнение; Метод контроля	Наглядные материалы (дидактические), аудио-видеоматериалы, контрольно-измерительные материалы	Практическое задание, выполнение контрольных нормативов, участие в мероприятиях различного уровня
---------------	---	---	---

Материально-техническое обеспечение

1. Помещение, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям (освещение, вентиляция, вода и т.п.).
2. Учебная аудитория для занятий, оборудованная станком для занятий хореографией.
3. Зеркало на одной из стен.
4. Вспомогательное помещение (раздевалка) для подготовки к занятиям.
5. Технические средства: компьютер, музыкальный центр (ноутбук).
6. Аудио-видеоматериалы: видеофильмы, аудиозаписи.
7. Инструмент: магнитофон, флеш-носитель (для музыкального сопровождения).
8. Спортивный инвентарь: скакалка гимнастическая палка гимнастическая скамейка гимнастическая, гимнастическая стенка (шведская), гимнастический мат, гимнастический ковер.

4. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Образовательная задача	Критерий	Показатель	Метод
Обучить гимнастической, танцевальной, хореографической лексике.	Уровень владения танцевальной лексикой и знание музыкального материала.	Высокий, средний, низкий уровень владения танцевальной лексикой и знания музыкального материала.	Наблюдение, беседа, теоретический зачёт, творческие задания. Открытое занятие.
Научить разбираться в средствах музыкальной выразительности и согласовывать свои движения с музыкой.	Умение передать характер музыкального произведения. Наличие знаний о таких понятиях как метр, ритм, темп, тихо-громко, слитно-отрывисто и согласовывать свои движения с музыкой.	Умеют /не умеют Знают /не знают	Практическое задание, интерактивный тест, наблюдение. Участие в мероприятиях различного уровня. Открытое занятие.

Развить общие и специальные физические способности в рамках возрастных возможностей.	Уровень развития общих и специальных физических способностей.	Высокий, средний, низкий уровень развития общих и специальных физических способностей.	Практические задания, контрольное тестирование физических качеств. Участие в мероприятиях различного уровня. Открытое занятие.
Сформировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку.	Правильная осанка	Сформирована / не сформирована	Практические задания, тест, наблюдение. Участие в мероприятиях различного уровня. Открытое занятие. Медицинская карта спортсмена.
Сформировать навыки здорового образа жизни.	Отношение к состоянию здоровья	Высокая посещаемость. Заметки в дневнике спортсмена о состоянии своего здоровья, питании, режиме сна и отдыха. Допуск обучающегося к занятиям, соревнованиям, стабильность веса.	Анкетирование, опрос, беседа, наблюдение, анализ документации, дневник спортсмена.
Выявить обучающихся, обладающих высоким уровнем развития общих и специальных физических качеств	Наличие обучающихся, обладающих высоким уровнем развития общих и специальных физических качеств	Есть/нет	Практические задания, контрольное тестирование физических качеств. Участие в мероприятиях различного уровня. Открытое занятие.

5. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В качестве контрольно-измерительных материалов используются тестовые упражнения, степень выполнения тестовых упражнений оценивается по пятибалльной шкале.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки (см. Приложение).

6. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Для педагогов

1. Артамонов Р.Н., Мотилявская Р.Е. Пластическая гимнастика как форма оздоровительной массовой культуры, 1992.
2. Барышева Н.В., Плотникова Е.Ю. Исследование пластического выражения эмоциональных состояний гимнасток. Сборник научных статей. Алма-Ата: Казахский ГИФК, 1990.
3. Барышева Н.В., Ресецкий Р.А., Хан С.В. Влияние средств музыкальновиртуального воспитания в инновационной воспитательной форме «Лицей искусств» (хореографический профиль). Автореферат диссертации кандидата педагогических наук. М., 1996.
4. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – СПб.: ПеспексЛюкси, 1996.
5. Башкорова Т.В. Двигательно-пластическая подготовка специалистов в области физической культуры. Автореферат диссертации кандидата педагогических наук. Майкоп, 2004.
6. Блазер П., Хетелманн А. Импровизация и форма движения под воздействием музыки. Теория и практика физической культуры № 8, 2001.
7. Бутин И.М. Развитие физических способностей детей 1-4 класс. Учебное пособие. М.: Владос пресс, 2002.
8. Волгина А. Уроки грации. Физическая культура в школе № 12, 2002.
9. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте: психологический очерк - М.: Просвещение, 1997.
10. Галстян Р.В. Исследование ритма движений в гимнастических упражнениях. Сборник научно-методических трудов Армянского ГИФК. Выпуск 12, Ереван, 1967.

11. Гаспарова Л.К. Воспитание мягкости, плавности, слитности и выразительности движений в процессе занятий гимнастикой. Казахский государственный институт физической культуры. Алма-Ата, 1965.
12. Гимнастика и методика её преподавания. Учебник для факультетов физической культуры под редакцией Н.К. Меньшикова. СПб: Издательство РГГУ.
13. Крутецкий В.А. Психология - М.: Просвещение, 1986.
14. Маркова В., Коченовская М. Музыка для гимнастики в школе. – М.: Музыка, 1966.
15. Немов Р.С. Психология. Книга 2. Психология образования. - М.: Владос, 1995.
16. Пберштейн Н.А. О построении движений. М.: Медицина, 1947.
17. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. – М.: Линка-пресс, 2006.
18. Стуколкина Н. Четыре экзерсиса: уроки характерного танца. – М.: Всероссийское театральное общество, 1972.
19. Тихомиорова Л.Ф. Развитие познавательных способностей детей. – Ярославль: Академия развития, 1996.

Для обучающихся

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – Л.: Искусство, Ленинградское отделение, 1983.
2. Субботина Л.Ю. Детские фантазии. – Екатеринбург: У-Фактория, 2006.

Для родителей

1. Субботина Л.Ю. Детские фантазии. – Екатеринбург: У-Фактория, 2006.
2. Тихомирова Л.Ф. Развитие познавательных способностей детей. Ярославль: «Академия развития», 1996.


Электронный ресурс

1. <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71672230/>

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки




Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
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-бальной системе (легкость прыжка, толчок)

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	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 о 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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
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	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки

	2 - И.П.	Выполнение за 10 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. То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с «5» – 8 секунд «4» – 7 секунд «3» – 6 секунд «2» – 5 секунд «1» – 4 секунды
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