

---

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 96  
ул. Байкальская, 41, г. Екатеринбург, 620138,**

**ПРИНЯТО:**

на заседании педагогического совета  
МАОУ СОШ № 96  
Протокол № 1 от «29 » августа 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
Спортивной направленности по курсу «Художественная гимнастика»

Г. Екатеринбург, 2025 год

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА» (далее - Программа) является основным документом, ориентирующим тренера-преподавателя на работу в спортивнооздоровительных группах и регламентирующим тренировочную и воспитательную работу. Она раскрывает весь комплекс параметров обучения, содержит методические рекомендации и практические материалы по проведению тренировочных занятий. В Программе последовательно изложено планирование обучения, определены задачи и средства подготовки, объемы нагрузок, итоговая аттестации по разделам.

**Актуальность Программы** определяется запросом со стороны учащихся младшего школьного возраста и их родителей на программу физкультурно-спортивной направленности, на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, материально-технические условия. В настоящее время наблюдается отсутствие гармоничного развития у девочек школьного и дошкольного возраста. У большинства девочек отмечается ярко выраженное нарушение осанки, отсутствие пластичности, женственности и культуры движений. Занятия художественной гимнастикой способствуют не только развитию двигательного аппарата, формированию двигательных умений и навыков, но и способствуют формированию морально-эстетических, волевых качеств личности, познанию и совершенствованию самодвижению к конечному результату, что дает возможность ребенку ощутить радость от осознания собственного роста и развития от занятия к занятию. Решить эту проблему в условиях образовательного учреждения помогают занятия художественной гимнастикой.

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

Богатство, разнообразие и доступность упражнений художественной гимнастики, эффективное воздействие их на организм, зрелищность привлекают к занятиям контингент различного возраста.

**Педагогическая целесообразность Программы** заключается в том, что она охватывает всех желающих заниматься физической культурой и художественной гимнастикой в частности, решая задачи укрепления здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ художественной гимнастики как вида спорта, а также систематических физкультурно-спортивных занятий.

Программа ориентирована на равные условия для детей разного возраста с разными возможностями здоровья. В Программе представлен только спортивнооздоровительный этап и отсутствуют этапы спортивной подготовки, что дает возможность снизить уровень требований к выполнению контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

**Цель Программы** является формирование знаний, умений и навыков в сложнокоординационном виде спорта художественная гимнастика, вовлечение детей в систему регулярных занятий спортом, обеспечение всестороннего физического развития.

**Задачи обучения:**

*обучающие:*

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучать основам формирования здорового образа жизни средствами художественной гимнастики;
- обучать правильному выполнению упражнений;
- обучать формированию правильной осанки;
- обучать распределению и переключению внимания;
- обучать умению противостоять отвлекающим моментам;
- обучить правилам эстетического поведения;
- обучать основам техники художественной гимнастики. *развивающие:*
- способствовать укреплению здоровья;
- развивать музыкальность и чувство ритма;
- развивать интеллектуальные способности через освоение специальных теоретических знаний;
- развивать специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном сочетании, ритме, темпе;
- развивать ловкость и гибкость, силу и выносливость, подвижность и эластичность;
- развивать координационные способности, равновесие и прыгучесть;
- развивать функциональные возможности организма, способствовать укреплению здоровья;
- создавать благоприятные условия для личностного развития, творческой активности через приобщение к занятиям физкультурно-спортивной направленности.

*воспитательные:*

- сформировать желание в выборе здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать морально-волевые качества (учить детей преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в экстременных ситуациях);
- восполнение дефицита общения и двигательной активности;
- воспитать взаимопомощь, трудолюбие;
- сформировать систему специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике;
- сформировать представление о влиянии физических нагрузок на организм.

Занятия художественной гимнастикой полезны тем, что:

- укрепляют здоровье и совершенствуют функции организма учащегося: хорошую тренировку получают сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы;
- улучшают моторику, способность выполнять акробатические элементы и танцевальные движения;
- укрепляют опорно-двигательный аппарат;
- учат самостоятельно решать возникающие конфликты и споры.

Чтобы успешно решить эти задачи, необходима прочная основа двигательного потенциала учащихся, а также эстетическое чутье, основанное на музыкальности и хореографичности уже в детском возрасте.

В основу Программы легли определенные педагогические принципы:

- *всестороннего и гармонического развития личности.* Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее - физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое - развитие личности ребенка;
- *осознанности* направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям;
- *активности* предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества;
- *преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития;
- *дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.
- *доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному». Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом.

### Особенности формирования групп и объем недельной тренировочной нагрузки

Таблица 1

Этап подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Спортивнооздоровительный	3	10	15	6

**Формы проведения тренировочных занятий** разнообразны: фронтальная (работа со всеми одновременно); групповая (разделение учащихся на группы для выполнения определенной работы); индивидуальная форма занятий - часто применяется при отработке технических действий (учащемуся дается самостоятельное задание с учетом его возможностей); итоговая аттестация учащихся.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма учащихся и условий занятий.

Результаты освоения программного материала дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Художественная гимнастика» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного материала. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия художественной гимнастикой для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности художественной гимнастикой;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной направленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе тренировочных занятий;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня учащихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных тренировочных занятиях;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время тренировочной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий в художественной гимнастике, а также применения их в тренировочной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по художественной гимнастике.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированных качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания учебного материала, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются, как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по художественной гимнастике;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из художественной гимнастики, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по художественной гимнастике.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного материала. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творческих применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по художественной гимнастике.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития художественной гимнастики в России и за рубежом, которые способствуют укреплению мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития в области физической культуры, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте художественной гимнастики в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по художественной гимнастике, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к партнеру в условиях тренировочной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия по художественной гимнастике разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия физической подготовкой, подбирать физические упражнения.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия по художественной гимнастике, формировать телосложение и правильную осанку, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и

пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о художественной гимнастике, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий по художественной гимнастике с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **Организация тренировочного процесса**

Тренировочный год начинается с сентября месяца. Обучение ведется на русском языке. Форма обучения – очная. Форма проведения занятий - аудиторная и внеаудиторная. Форма аудиторных занятий: теоретическая, практическая, комбинированная. Форма внеаудиторных занятий: самостоятельные занятия в случае карантина в Учреждении или отсутствия учащегося по причинам, не зависимым от учреждения.

При наборе в группы принимаются все желающие, не имеющие ограничений по здоровью.

Реализация Программы осуществляется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Состав группы может изменяться в течение года. В случае выбывания учащегося из группы, тренеру-преподавателю рекомендуется в двухнедельный срок принять меры по ее доукомплектованию.

Специфика художественной гимнастики и накопленный опыт ведущих тренеров страны диктуют вести спортивную ориентацию учащихся на основе круглогодичного приема в спортивно-оздоровительные группы.

**Ведущими методами обучения**, рекомендуемыми данной Программой, являются:

- *словесные методы*, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.;

- *наглядные методы* – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- *практические методы* - метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;
- *игровой и соревновательный методы* применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки двигательных действий.

Зачисление учащегося в состав группы в течение учебного года производится при наличии вакантного места в группе.

В каникулярный период тренировочные занятия проходят согласно утвержденному расписанию директором школы. В каникулярный период учащиеся, в силу определенных обстоятельств, не посещающие тренировочные занятия, могут получать от тренера-преподавателя самостоятельные задания, которые выполняются при непосредственном контроле их родителей.

Такие же условия соблюдаются и во время карантина в учреждении.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха учащихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Организация образовательного процесса регламентируется годовым тренировочным планом (далее - учебный план), годовым календарным графиком, расписанием тренировочных занятий.

## Годовой учебный план

В программе отражено построение образовательного процесса спортивно-оздоровительной группы, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах. В основу отбора учебного материала для спортивно-оздоровительных групп положен спортивно-игровой метод организации и проведения занятий.

В учебном плане сохранена номенклатура обязательных образовательных компонентов и базисное количество часов на обязательные образовательные компоненты.

### Примерный учебный план на 36 недель тренировочных занятий

Таблица 2

№ п/п	Содержание занятий	Спортивно-оздоровительный этап (часы)
1	Максимальное количество тренировочных занятий	180
2	Максимальное количество тренировочных занятий в неделю	5
3	Максимальное количество часов в неделю	9
4	Общее количество часов в году	324
<b>Разделы подготовки</b>		
<b>Теоретический</b>		
1	Теоретическая подготовка	9
2	Итоговая аттестация	1
<i>Итого по разделу:</i>		10
<b>Практический</b>		
1	Общая физическая подготовка	140
2	Специальная физическая подготовка	98
3	Итоговая аттестация	2
<i>Итого по разделу:</i>		240
4	Техническая подготовка	72
5	Итоговая аттестация	2
<i>Итого по разделу:</i>		74

Учебный план принимается педагогическим советом, утверждается приказом директора школы.

## Содержание учебного курса

**Спортивно-оздоровительный этап** - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

Периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств общей физической подготовки, освоению базовых технических элементов и навыков художественной гимнастики.

*Основная задача на этом этапе – воспитывать интерес к занятиям художественной гимнастикой. Занятия должны быть увлекательными и разнообразными. Следует формировать целостные двигательные конструкции базовой техники. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начинать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по художественной гимнастике.*

Проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать двигательные качества. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок. Осуществлять первоначальный отбор. Содержание теоретического и практического материала Программы представлено в *Таблице 3*.

*Таблица 3*

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов
<b>1. Теоретический раздел</b>		
1.1	История развития художественной гимнастики	9
1.2	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	
1.3	Личная гигиена в физической культуре и спорте	
1.4	Профилактика заболеваемости в спорте	
1.5	Профилактика травматизма на занятиях	
1.6	Итоговая аттестация по разделу	
Итого:		10
<b>2. Практический раздел</b>		
<b>2.1. Общая физическая подготовка</b>		
2.1.1	Гимнастика с основами акробатики	140
2.1.2	Легкая атлетика	
2.1.3	Спортивные игры	
<b>2.2. Специальная физическая подготовка</b>		
2.2.1	Развитие быстроты	98
2.2.2	Развитие силовых способностей	
2.2.3	Развитие скоростно-силовых способностей	
2.2.4	Развитие общей выносливости	
2.2.5	Развитие координационных способностей	
2.2.6	Развитие гибкости	
2.2.7	Итоговая аттестация по разделу «Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка»	
2.2.8	Итоговая аттестация по разделу	2

		Итого:	230
<b>2.3. Техническая подготовка</b>			
2.3.1	Беспредметная подготовка	72	
2.3.2	Предметная подготовка		
2.3.3	Хореографическая подготовка		
2.3.4	Музыкально-двигательная подготовка		
2.3.5	Акробатические и партерные элементы		
2.3.6	Итоговая аттестация уровня интегральной подготовленности		2
		Итого:	74
<b>Итого по разделам:</b>			<b>324</b>

## Теоретический раздел

Приобретение теоретических знаний позволяет учащимся правильно оценить социальную значимость физической культуры и спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера-преподавателя, проявлять творчество на тренировочных занятиях.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, демонстраций видео непосредственно на тренировочном занятии в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, техникой, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Теоретические занятия направлены на воспитание сознательного отношения детей и родителей к спорту и к занятиям чир спортом. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, и материал излагается в доступной форме для каждого возраста.

### Теоретическая подготовка

**История развития художественной гимнастики.** Возникновение и развитие художественной гимнастики. Зарождение художественной гимнастики в России. Достижения России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх.

**Влияние физических упражнений на организм спортсмена.** Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Восстановительные мероприятия в спорте.

**Личная гигиена в физической культуре и спорте.** Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Уход за телом. Гигиенические требования к питанию. Режим дня и особенности питания.

**Профилактика заболеваемости в спорте.** Простудные заболевания у спортсменов, причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания.

**Профилактика травматизма на занятиях.** Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и

инвентарю. Профилактика травматизма. Соблюдение техники безопасности на занятиях, при выполнении акробатических упражнений.

## **Практический раздел**

Физическая подготовка ориентирована на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, улучшение физических свойств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации.

Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие обучающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка проводится с целью всестороннего физического развития учащихся, укрепления костно-связочного аппарата, развития мышц, улучшения подвижности в суставах, совершенствования координации движений, повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Характер, дозировка и усложнение общеразвивающих упражнений определяется в зависимости от уровня физического развития и подготовленности учащихся.

Общеразвивающие упражнения выполняются на месте, в движении, без предметов и с предметами, индивидуально, группой или с партнером.

В процессе общефизической подготовки учащиеся изучают теоретические материалы по данному разделу программы: общая физическая подготовка и ее роль в процессе учебных занятий. Понятия качеств общей физической подготовки. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

Основная задача обеспечить выработку базовых двигательных навыков, расширить количество двигательных возможностей и умений, компенсировать односторонность нагрузки, получаемой от основной спортивной деятельности (художественная гимнастика).

В спортивно-оздоровительных группах основной упор в тренировочном процессе делается на развитие уровня *общей физической подготовленности*, т.е. комплексное развитие физических качеств - выносливости, быстроты, координации, гибкости и силы. Причем, ведущими физическими способностями, являются координационные, силовые способности, а также гибкость. Общая физическая подготовка тесно связана с теоретическими сведениями, которые составляет лишь небольшой курс ознакомительной программы о «Художественной гимнастике» как виде спорта.

**Гимнастика с основами акробатики.** *Организующие команды и приемы:* перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противоходом, змейкой, кругом, скрещением; повороты (налево, направо, кругом) на месте и в движении; переход на ходьбу и бег, на шаг; изменение скорости движения строя; границы площадки, углы, середина, центр.

**Разновидности ходьбы и шагов:** «мягкий шаг»; «острый шаг»; «широкий шаг»; «скрестный шаг»; «переменный шаг».

**Общеразвивающие упражнения без предметов.** *Упражнения для мышц шеи:* наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях.

**Упражнения для туловища:** маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями; круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях; поднимание туловища из положения, лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку илидерживаются партнером; упражнения на ощущение правильной осанки; упражнения на расслабление мышц рук, туловища, ног стоя, сидя, лежа; чередование в напряжении и расслаблении отдельных мышц и всех мышц тела.

**Упражнения для рук и плечевого пояса:** поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся); прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза; упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

**Упражнения для ног:** сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой; полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону; прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно); максимальное растягивание и расслабление ног, шаговые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седи для развития «выворотности» ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

**Упражнения в лазании:** лазание по лестнице, канату, шесту с помощью и без помощи ног; медленное опускание в висе на руках с широким перехватом руками.

**Общеразвивающие упражнения с предметами.** *Упражнения с набивными мячами:* поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

**Упражнения с отягощениями:** эспандерами; резиновыми амортизаторами.

**Акробатические упражнения.** Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения, лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. «Мост» из положения, лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись, и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). «Мост» из положения, стоя. Шпагат с опорой на руки. Шпагат «продольный» и «поперечный».

*Упражнения по типу «полосы препятствий».* Перелазание, пролезание, перепрыгивание, кувырками, с различными перемещениями; лазание по канату; переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей, набивных мячей), ловлей и метанием мячей.

**Легкая атлетика.** *Беговые упражнения:* бег с ускорением до 15-20 м; низкий старт и стартовый разбег; повторный бег по дистанции от 20 до 30 м со старта и с ходу с максимальной скоростью; бег по наклонной плоскости вниз; бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен); бег с гандикапом; кроссовый бег 2-3 км.

*Прыжковые упражнения:* в длину с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; пятикратный прыжок с места; прыжки в высоту с места и с разбега; перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда»; прыжки в глубину.

**Спортивные игры.** Бадминтон, пионербол, баскетбол, (игры проводятся по упрощенным правилам). Спортивные игры по упрощенным правилам используется с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития быстроты ориентирования и тактического мышления, а также выносливости, быстроты и восстановления после других видов нагрузки.

**Подвижные игры и эстафеты.** Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний. Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками. «Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах. «Резвые мышата» – ползание на коленях. «Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом. «Рыбак и рыбка», «Кто последний», «Смелые мышки», «Нитка, иголка», «День и ночь».

В художественной гимнастике ведущую роль в физической подготовке играет развитие таких физических качеств как гибкость, координация и равновесие.

Развитие равновесия – одно из значимых направлений общей физической подготовки гимнасток. Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях. Длительность сохранения равновесия – это показатель не только уровня развития, но и функционального состояния ЦНС. Этот показатель используют так же, как критерий тренированности и готовности гимнасток к соревнованиям. Существенная роль в регуляции положения тела отводится двигательному и вестибулярному анализаторам, а также тактильному и зрительному.

*Средства развития функции равновесия:*

- упражнения на силу мышц ног и туловища;
- упражнения на уменьшенной опоре - на носках, носке одной ноги;
- упражнения на повышенной опоре - скамейке, бревне;
- упражнения с отключением зрительного анализатора - с закрытыми глазами;
- упражнения с раздражением вестибулярного анализатора - движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты; фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.

*Методы развития функции равновесия:*

- повторный;
- ориентировки;
- усложнения условий;

- игровой и соревновательный.

При подготовке гимнасток немаловажную роль играет функциональная подготовка. Функциональная подготовка – это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества.

Речь идет о развитии специальной выносливости, однако важность и трудоемкость работы дают основание для выделения ее в качестве особого вида подготовки.

Средствами функциональной подготовки в гимнастике кроме общепринятых (бег, кросс, плавание) являются: 15-20 минутные комплексы аэробики; танцы любой стилистики в течение 15-20 минут; прыжковые серии, как без предмета, так и с предметами; особенно ценные прыжки со скакалкой; сдвоенные соревновательные комбинации.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

Основными принципами СФП обучающихся в сложно-координационных видах спорта являются:

- *соразмерность* – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;
- *сопряженность* – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям чир спорта;
- *опережение* – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

**Средства СФП.** Средствами СФП являются общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения избранного вида спорта, а также специальные упражнения.

*Развитие быстроты.* Бег с ускорением 10-20 м; бег с изменением скорости и направления движения; бег с низкого и высокого старта (15-20 м); рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Подвижные игры: «Вызов», «Салки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота», «Мяч капитану».

*Развитие силовых способностей.* Статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (набивные мячи, гантели, амортизаторы, сопротивление партнера), направленные на развитие силы мышц рук, брюшного пресса, спины, ног; подтягивание на низкой из виса лежа, отжимание в упоре на полу (быстро и медленно); подтягивание с остановками по ходу движения и сохранением пауз по 3-4 с (3-4 остановки в процессе подтягивания), то же при опускании вниз; отжимание в упоре в быстром темпе, то же с остановками по ходу движения; поднимание прямых ног на гимнастической стенке до 90° и выше; удержание угла в висе; поднимание туловища из положения лежа на спине.

*Развитие скоростно-силовых способностей.* Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости; эстафеты и игры с бегом и

прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы; прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать); прыжки с предметами в руках и с отягощениями.

*Развитие общей выносливости.* Прыжки со скакалкой; чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью; плавание с учетом и без учета времени; ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 1 до 3 км на время.

*Развитие координационных способностей.* Упражнения, которые предъявляют высокие требования к точности движений (акробатические упражнения, упражнения в равновесии); упражнения, в которых имеется элемент внезапности (подвижные игры, спортивные игры); упражнения, в которых в зависимости от ситуации или сигнала необходимо менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения); выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него); выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры); различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 1800-3600 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

*Развитие гибкости.* Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры); наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног); шпагат; шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки; движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения для увеличения подвижности в суставах усложнять изменением исходных положений, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

## **Техническая подготовка**

*Техническая подготовка* — это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня.

Критериями технической подготовленности, с одной стороны, являются объем, разносторонность двигательных навыков и умений (что умеет учащийся), с другой - эффективность, освоенность, то есть критерии, характеризующие степень овладения учащимся техники движений (качество движений, освоенных учащимся). Для художественной гимнастики характерны некоторые отличительные особенности, которых нет в других видах спорта:

- сложность структуры двигательных действий гимнасток обуславливает необходимость запоминать большой объем относительно независимых между собой

движений и это предъявляет требования к памяти гимнасток, а также к таким качествам, как исполнительность, ясность и полнота зрительных представлений, точность воспроизведения движения;

- качество исполнения упражнений (выразительность, артистичность и т. п.) диктует необходимость формирования способности к самоконтролю и коррекции мышечных усилий, устойчивости внимания, умения концентрировать и распределять внимание, быстроты реагирования, быстроты мышления, сообразительности, самокритичности, настойчивости;

- соревновательные композиции гимнасток носят динамичный характер и выполняются «каскадным» способом;

- программы гимнасток насыщены сложно-координационными элементами «тела» и «предметов», наблюдается разно-структурность жанров музыкальных сопровождений соревновательных композиций.

На современном этапе развития художественной гимнастики выделяют следующие разделы технической подготовки:

- *беспредметная подготовка* - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки;

- *предметная подготовка* - формирование техники движений предметами, ее компонентами являются: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, мячом, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты;

- *хореографическая подготовка* - формирование техники хореографических движений;

- *музыкально-двигательная подготовка* - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой;

- *акробатические и партнерные элементы* – формирование техники акробатических движений.

**Беспредметная подготовка.** Упражнения без предмета являются базой технической подготовки. Эти упражнения выполняются на каждом занятии, предпочтительно в основной части в виде комплексов упражнений или поточным методом.

### Классификация упражнений беспредметной подготовки

Таблица 4

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинистые движения	ногами	на двух, одной, поочередно

	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
<b>Расслабления</b>	простые	
	посегментные	
	стекание	
<b>Волны</b>	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
<b>Взмахи</b>	переднезадние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
<b>Наклоны</b>	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	450, 900 (горизонтальные), 1350 ниже (низкие)
	по и.п. или по опоре	на двух ногах, на носках
<b>Равновесия</b>	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
<b>Повороты</b>	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкругом, от маховой ноги, серийно, поточное
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно)
<b>Прыжки</b>	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя

	толчком одной, приземление на толчковую ногу	скакоч, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног – разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан, жэтэ антурнан в кольцо, жэтэ антурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища $\frac{1}{4}$ , $\frac{1}{2}$ , «бедуинский»
<b>Ходьба и бег, спортивные виды ходьбы</b>		походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприседе, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади, мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий
<b>Спортивные виды бега</b>		семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом

*Танцевальные элементы* — это характерные шаги, позы, движения, стилистические положения или движения рук и головы, заимствованные из народных, современных и историко-бытовых танцев. Они используются в качестве стилизующих и связующих движений при использовании соответствующей танцевальной музыки и значительно обогащают выразительные средства гимнасток.

Ходьба, бег и танцевальные элементы являются отличной школой движений, средствами формирования многих важных эстетических качеств.

В обучении этим элементам обычно придерживаются следующего порядка:

- вначале изучаются движения ног, затем рук, и, наконец, их координация;
- вначале изучаются элементы, затем соединения и потом комбинации элементов по частям.

**Предметная подготовка.** Упражнения с предметами составляют основное содержание технической подготовки гимнасток. При обучении упражнений с предметами необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Не вводить различные предметы в урок раньше, чем будут освоены основные навыки движений без предмета;
2. Начинать обучение упражнений с мячом, затем переходить к упражнениям со скакалкой (в практике встречается и обратный вариант);
3. Обучать упражнениям с предметами в облегченных условиях: на месте, замедляя темп, используя подводящие упражнения и упрощенные варианты предметов. Вес, размеры, структура предметов должны соответствовать возможностям обучающихся, направленное варьирование веса и размеров предмета позволяет легче и быстрее обучать некоторым движениям, развивать необходимые двигательные качества;

4. Применять упражнения в одинаковом объеме для правой и левой руки;
5. Упражнения с предметами вводить в основную часть учебно-тренировочного занятия, причем разучивание новых упражнений, требующих тонкой координации, должно предшествовать уже изученным, выполняемым интенсивно;
6. После освоения основной формы, движения изучаются, закрепляются и совершенствуются путем изменения условий их выполнения, к которым относятся:
  - уменьшение и увеличение импульса силы (например, амплитуды и высоты бросков);
  - дополнительные движения туловищем при махах, бросках, ловле, увеличение амплитуды сгибания - разгибания, поворота и т.д.;
  - перенесения тяжести тела с ноги на ногу или круговые движения при махах, перекатах, восьмерках;
  - соответствующие или усиленные движения туловища, сопровождающих движения предмета (например, при перекатах мяча);
  - усложненные положения рук (например, в момент ловли рука за спиной, руки в скрестном положении).

дальнейшее совершенствование осуществляется путем соединения нескольких элементов следующими способами: серии соединение одинаковых элементов; ряды - соединение разных элементов одной структурной группы; соединения элементов разных структурных групп с предметом; соединение элементов разных структурных групп с предметами и без предмета.

### Классификация упражнений с предметами

Таблица 5

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
<b>Броски и переброски</b>	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
<b>Отбивы</b>	об пол	вперед, назад в сторону
<b>Ловли</b>	простые	вперед и над собой, сбоку
<b>Передачи</b>	простые	перед собой, над собой
<b>Перекаты</b>	по полу	вперед, назад в сторону, обратный, по дуге
<b>Вращения</b>	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
<b>Вертушки</b>	на полу	без и со смещением
<b>Прыжки через предмет</b>	с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела
<b>Элементы входом в предмет</b>	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу

**Хореографическая подготовка.** Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса, помогающее сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства. Именно в процессе занятий хореографией гимнастки ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются: выворотность; гибкость; координация; устойчивость; легкий высокий прыжок; вырабатывается правильная осанка; укрепляется опорно-двигательный аппарат; формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает в себя обучение элементам четырех танцевальных систем: классический; народно-характерный; историко-бытовой; современной.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

На спортивно-оздоровительном этапе хореографическая подготовка включает в себя обучение основным элементам классического танца: позиции рук, ног, упражнения у станка, а также основные позы классического танца.

*Позиции рук.* В классическом танце три позиции рук:

I позиция - закругленные в локтях и запястьях руки со сближенными кистями подняты перед собой на уровне желудка;

III позиция - изучается после того, как изучена I позиция: округлые руки наверху, над головой (чуть впереди);

II позиция - округлые руки открыты в стороны на уровне плеч (чуть покато).

Это наиболее трудная позиция, учат ее по-разному: из I и из III позиций, но чаще из III. При обучении II позиции из III руки немного приоткрываются наверх и, раскрываясь, опускаются ребром вниз до уровня II позиции. На II позиции рука должна стать как бы продолжением плеча, держится она верхней мышцей плеча, локоть смотрит в точку 5, локоть и мизинец составляют одну линию, запястье не должно быть «сломано», оно также продолжает, линию руки, плавно закругляясь. При обучении II позиции из I руки начинают движение от пальцев и широко раскрываются друг от друга до уровня II позиции.

Помимо этих трех позиций руки могут также находиться в подготовительном положении. При этом они свободно опущены вниз с мягко закругленными локтями и запястьями, кисти сближены, ладони обращены вверх, пальцы сгруппированы; руки не должны прикасаться к корпусу или слишком отводиться вперед. Все остальные положения рук, существующие в классическом танце — это производные от трех основных позиций.

Многие упражнения классического танца начинаются с предварительного приоткрывания рук (или руки) в пониженную вторую позицию (так называемый «вздох

рукой»). Это подготовка к упражнению, исполняется она на затакт, после чего руки (или рука) возвращаются в подготовительное положение.

*Позиции ног.* В классическом танце пять выворотных позиций ног. Изучаются они лицом к палке в следующей последовательности:

I позиция - ступни ног стоят на одной линии, пятки вместе, носки врозь. Следить, чтобы не было завалов на большие пальцы.

II позиция - ступни ног также стоят на одной линии, но между пятками выдерживается расстояние, равное длине ступни.

III позиция - ступни ног в выворотном положении соприкасаются, закрывая друг друга на половину стопы. В классике III позиция встречается редко, но она подготовливает ноги к изучаемой позднее V позиции.

V позиция - ступни ног плотно соединены и полностью закрывают друг друга; при этом пятка одной ноги прижата к носку другой. Стоять без завалов на большие пальцы.

IV позиция - выворотные стопы стоят параллельно друг другу, расстояние между ними равно длине стопы, центр тяжести на обеих ногах. Это самая сложная позиция в классическом танце, изучается она после того, как изучена V позиция ног, и после того, как пройден battement tendu вперед из V позиции.

В художественной гимнастике почти нет движений, в которых бы стопы гимнасток находились в идеально выворотном положении. То же самое можно наблюдать и в балете: балерины почти никогда не танцуют по идеальной V позиции. Однако, уроки классического танца, на которых ежедневно ноги ставятся в выворотные позиции, воспитывают ноги, развивают их силу и выворотность. Освоив, все пять позиций классического танца на хорошем уровне, гимнастка будет идеально владеть своими ногами и сможет поставить их в любое нужное ей положение.

*Позы.* В классическом танце существуют следующие позы: croise вперед (маленькая, большая) и croise назад (маленькая, большая); efface вперед (маленькая, большая) и efface назад (маленькая, большая); ecarte (экартэ) вперед (маленькая, большая) и ecarte назад (маленькая, большая); arabesque (арабеск, с фр. - узор) первый (I), второй (II), третий (III), четвертый (IV); attitude croise (аттитюд круазэ) и attitude efface (аттитюд эфасэ).

В классическом танце очень часто встречается положение кистей allonge (аленжэ), с которым также нужно познакомить учениц, особенно перед тем, как приступать к изучению поз arabesque.

**Музыкально-двигательная подготовка.** Музыкально-двигательная подготовка в художественной гимнастике базируется на системе ритмической гимнастики Эмиля ЖакДалькроза, преобразованной Р.А. Варшавской. Осуществляется музыкально-двигательная подготовка в виде бесед, специальных заданий на связь движений с музыкой, музыкальных игр и творческой импровизации.

Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей поиска соответствующих музыке движений.

Средствами музыкально-двигательной подготовки являются: теоретические основы музыкальной грамоты; специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры.

*Формы организации* музыкально-двигательной подготовки: специальные теоретические занятия; практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности; музыкальные игры.

*Акробатические и партнерные элементы.* Акробатические элементы широко применяются во всех спортивных видах гимнастики: акробатике, спортивной и художественной гимнастике. Отличительной особенностью акробатических упражнений является их искусственность, то есть отвлеченность от естественных форм движений человека, таких как ходьба, бег, прыжки.

Акробатические элементы представляют собой необычные статические положения: мосты, шпагаты, стойки и различные движения, связанные с частичным, полным или многократным переворачиванием через голову.

*Основным механизмом* акробатических движений является вращение тела вокруг всех возможных осей, но, главным образом, за счет вращения вокруг горизонтальных осей: фронтальной - движение вперед и назад и сагиттальной - движение в сторону. Достигается вращательный момент за счет поочередной опоры разными частями тела или по тому же принципу в безопорной фазе.

Классифицируются индивидуальные акробатические элементы следующим образом: во-первых, выделяют две группы элементов; статические и динамические, во-вторых, каждая группа подразделяется на структурные группы.

*Статические положения:* мосты - на двух и одной ногах, руках; шпагаты - на правую, левую ногу, поперечный; упоры - стоя, сидя, лежа; стойки - на лопатках, груди, предплечьях, руках и др.

*Динамические движения:* перекаты; кувырки; перевороты; повороты; сальто.

*Перекаты* — это вращательные движения тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Виды перекатов: по направлению: вперед, назад, в сторону; по положению тела: в группировке, согнувшись, прогнувшись.

*Кувырки* — это вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

Виды кувырков: по направлению: вперед и назад; по положению тела: в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно; по соединениям: в стойку на голове, в стойку на руках. Кувырки вперед могут также выполняться с фазой полета.

*Перевороты* — это вращательные движения тела с полным переворачиванием и промежуточной опорой.

Виды переворотов: медленные; темповые.

Медленные перевороты (их еще называют перекидками) выполняются равномерным вращением тела без фазы полета, темповые перевороты имеют одну или две кратковременные фазы полета.

Виды переворотов по направлению: вперед, назад, в сторону; по способу опоры - через касание двумя руками, одной рукой и на предплечьях.

## **Система соревнований**

Система соревнований формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация спортсменок, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Однако количество официальных соревнований недостаточно для качественной подготовки спортсменок на всех этапах многолетней подготовки. Необходимо организовывать дополнительные соревнования и контрольные испытания - матчевые встречи, розыгрыш кубков по многоборью, соревнования по сокращенной программе. Важным является организация соревнований по проведению и сдаче контрольные нормативы по ОФП и СФП.

В зависимости от решения тех или иных задач соревнования необходимо разделить на следующие уровни:

1. *подготовительные* - решают задачи адаптации спортсменок к условиям соревновательное борьбы, приобретение соревновательного опыта;
2. *контрольные* - выявляют возможности спортсменок, эффективность тренировочного процесса, с учетом которой разрабатывается программа последующей подготовки;
3. *отборочные* - выполнение контрольных нормативов (завоевание высоких мест), позволяющих наедятся на успешное выступление в главных соревнованиях; *главные* - максимальная реализация накопленного в процессе тренировочного процесса потенциала и, как следствие, завоевание возможно более высоких мест.

## **Система контроля и зачетные требования**

Условием эффективной подготовки учащихся является система педагогического контроля, позволяющая корректировать содержание тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировочного занятия. Определение уровня физической, технической и функциональной подготовленности, сопоставление его с программными требованиями позволяет индивидуализировать ход подготовки, выявить и своевременно устранить недостатки в методике тренировочного занятия.

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности учащихся определяется каждым тренером-преподавателем самостоятельно путем проведения контрольных заданий по изученному материалу программы.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для учащихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для учащихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования биологического возраста учащихся и скорректированы с учетом их возрастных особенностей. По окончанию обучения Программы проводится итоговая аттестация.

В течение учебного года тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль успеваемости учащихся. Текущий контроль осуществляется путем систематической проверки приобретенных умений и знаний учащимися в процессе обучения. Тренер-преподаватель следить за правильностью выполнения заданий по всем разделам Программы, за посещаемостью занятий. Отметку текущего контроля осуществляет в журналах учета работы тренировочной группы 1 раз в полугодии.

В качестве результатов текущего контроля успеваемости фиксируются следующие показатели:

- количество тренировочных дней в течение месяца;
- тренировочные задания.

## **Ожидаемые результаты**

Ожидаемые результаты освоения Программы оцениваются по следующим критериям:

- уровню освоения – уровень углубления (функциональная грамотность);
- уровню действий – репродуктивно-эвристический;
- уровню освоения культурных ценностей – ориентация, адаптация.

*Учащиеся должны знать на конец обучения:*

- история развития избранного вида спорта;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях художественной гимнастикой.

*Учащиеся должны уметь на конец обучения:*

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий плаванием;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

*Учащиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:*

- соблюдать личную гигиену;
- использовать простейшие виды закаливания;
- соблюдать меры безопасности на тренировке и в раздевалке;
- улучшать физическую подготовленность и укреплять здоровье;

- приобретать опыт групповых и индивидуальных действий, воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи).

*Учащиеся должны быть способны проявлять следующие отношения:*

- стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

## **Нормативное обеспечение программы**

Программа разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726р);
3. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008;
4. Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
5. Приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
6. Приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013г. № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта»;
7. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

## Примерный годовой план – график распределения учебных часов

Таблица 6

№ п/п	Содержание разделов подготовки	Месяцы									Итого часов
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
1.1	Итоговая аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
2	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП)	27	27	26	26	26	26	26	27	27	238
2.1	Итоговая аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2
3	Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
3.1	Итоговая аттестация уровня интегральной подготовленности	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2
<b>Итого часов:</b>											<b>324</b>

## Итоговая аттестация теоретического раздела

Таблица 7

№ п/п	Вопросы по теоретической подготовке	Ответы
1	Что такое художественная гимнастика?	Вид спорта, заключающийся в выполнении под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом

2	Назовите гимнастические предметы, которые входят в занятия художественной гимнастике.	Скакалка, обруч, мяч, булавы, лента
3	Назовите количество основных положений рук в хореографии	4
4	Опишите спортивную форму во время тренировочных занятий	Трико, футболка, гимнастический купальник, гимнастические «получешки»
5	Какое количество гимнасток участвуют в групповом упражнении?	5 (одна запасная)
6	Сколько времени длится индивидуальное упражнение?	От 1 мин 15 с до 1 мин 30 с
7	Сколько времени длится групповое упражнение?	От 2 мин до 2 мин 30 с
8	Перечислите разновидности шпагатов.	Прямые: на правую и левую ногу; поперечный
9	Какие вы знаете прыжки?	Касаясь, в шпагат, кольцом, кабриоль, кольцом двумя
10	Какие вы знаете равновесия?	Пассе, «ласточка», аттидюд, с захватом ноги

4

## Контроль уровня физической подготовленности

Итоговый контроль уровня физической подготовленности учащихся производится на основе нормативов дополнительных образовательных программ по художественной гимнастике.

Система контроля уровня физической подготовленности учащихся предлагает использовать следующий комплекс тестов: тест на быстроту и ловкость - челночный бег 3х10 м; тесты скоростной готовности - бег 30 м; тесты на выносливость - бег 1000, 1500, 2000 м; тест скоростно-силовой готовности - прыжок в длину с места; тест на силу и силовую выносливость - подтягивание из виса на низкой перекладине; тест на силу и силовую выносливость - сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на полу (отжимание рук в упоре лежа на полу); тест на силовую выносливость - сгибание и разгибание туловища из положения, лежа на спине 30 с и 1 мин; тест на гибкость - наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

## **Состав тестов контроля физической подготовленности**

Уровень физической подготовленности пловцов характеризует эффективность решения одной из важных задач физического воспитания, связанной с реализацией оздоровительной и прикладной направленности занятий, всесторонностью и гармоничностью развития. Он определяется с помощью двигательных тестов. Технология тестирования уровня физической подготовленности позволяет оценить спортсменов любого возраста. Состав тестов определен исходя из следующих метрологических и методических оснований.

1. Репрезентативность состава тестов для оценивания физической подготовленности. Она, как известно, характеризуется показателями силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. Следовательно, должны быть представлены тесты, с помощью которых можно оценить уровень всех перечисленных физических качеств.
2. Надежность и информативность отобранных тестов. Это значит, что они должны оценивать именно то качество, которое измеряется. При этом на достижение результата тестирования не должны оказывать существенного влияния сопутствующие для тестирования факторы.
3. Простота содержания тестов и технологии процедуры тестирования. Техника тестирования должна быть единой. Приводим ее описание.

### **1. Челночный бег 3х10 м**

**Обоснование.** Данный тест проводится с целью определения уровня быстроты и ловкости. Быстрота проявляется в скорости бега. Ловкость проявляется в умении быстро изменить направление движения на противоположное.

**Техника измерения.** В забеге принимают участие 2 человека. На расстоянии 10 м прорачиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Испытуемый, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется секундомером с точностью до 0,01

секунды. В случае невыполнения касания испытуемым прочерченной линии, попытка не считается.

## **2. Бег 30 м**

**Обоснование.** Данные тесты проводятся с целью определения скоростных способностей.

**Техника измерения.** В забеге принимают участие не менее 2 человек. По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и занимает исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняется вперед и по команде «Марш!» бежит к линии финиша по своей дорожке. Результат фиксируется секундомером с точностью до 0,01 секунды.

## **3. Бег 1000, 1500, 2000 м**

**Обоснование.** Этот тесты проводятся для определения аэробной производительности (характеризующей выносливость).

**Техника измерения.** По сигналу испытуемый начинает бег с произвольной скоростью по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Результат фиксируется секундомером с точностью до 0,1 секунды.

## **4. Прыжок в длину с места**

**Обоснование.** Этот тест мало чем отличается по информативности и надежности от многих других для оценивания уровня скоростно-силовой подготовленности. Однако относительно простая техника и быстрота тестирования позволяют рекомендовать его в первую очередь.

**Техника измерения.** Прыжок выполняется после предварительной разминки. Даются две попытки. Фиксируется в сантиметрах лучший результат. Соблюдаются правила соревнований по прыжкам в длину с места.

## **5. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине**

**Обоснование.** Данный тест характеризует уровень максимальной силы и силовой выносливости.

**Техника измерения.** Вис, лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Подъем - до уровня подбородка. Опускание - до выпрямленных рук. Темп - не чаще одного движения за 1 секунду. Не допускаются: рывки с прогибанием туловища, подбородок должен быть выше уровня грифа перекладины, разновременное сгибание рук, отсутствие фиксации на 0,5 с. Высота грифа перекладины - 90 см.

## **6. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на полу (отжимание рук в упоре лежа на полу)**

**Обоснование.** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу надежный и информативный тест, характеризующий уровень максимальной силы и силовой выносливости.

**Техника измерения.** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: выпрямленные перед собой руки упираются в пол на ширине плеч

пальцами вперед; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину стопы, пальцы стоп упираются в пол без дополнительного упора. Расстояние между указательными пальцами рук не должно превышать ширины плеч испытуемого. Сгибание рук выполняется до касания грудью поролоновой платформы высотой 5 см, а разгибание - до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии: голова - туловище - ноги. Темп - не чаще одного движения за 1 секунду. Запрещается касаться пола бедрами, разводить локти относительно осевой линии туловища более чем на 45°, делать «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем, останавливаться во время выполнения очередного сгибания - разгибания рук, касаться платформы грудью более 1 секунды.

### **7. Сгибание и разгибание туловища из положения, лежа на спине (поднимание туловища из положения, лежа на спине)**

**Обоснование.** В данном тесте определяется уровень силовой выносливости мышц брюшного пресса.

**Техника измерения.** Выполняется из положения, лежа на спине, на гимнастическом мате или гимнастическом коврике за 30 секунд или 1 минуту (в зависимости от возраста). И.п. – лежа, ноги зафиксированы носками у нижней рейки гимнастической стенки, колени согнуты, руки за головой. По команде «Марш!» включают секундомер. Испытуемый поднимается до положения, сидя (вертикально), касается локтями коленей и снова ложится. В этом упражнении учитывается количество правильных повторений.

### **8. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье**

**Обоснование.** Тест позволяет оценить гибкость, подвижность суставов позвоночника и тазобедренного сустава.

**Техника измерения.** Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами, выполняется из исходного положения на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Испытуемый выполняет три пружинящих наклона, результат фиксируется на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, с удержанием согнутого положения в течение 2-х секунд. Касание пальцами разметки до центральной линии записывается в протокол со знаком «-» (недостаточная гибкость касания); касание на центральной линии - «0»; результат за центральной линией записывается знаком «+» (повышенная гибкость касания). Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+». Ошибки: сгибание ног в коленях; удержание результата пальцами одной руки; отсутствие удержания результата в течение 2 с.

## Оценка результатов тестирования физической подготовленности

Таблица 8

Возраст (лет)	Уровень	Оценка результатов тестирования физической подготовленности										
		Высокий		Хороший		Средний		Высокий		Хороший		
7		9,6	6,0	4.50	-	-	145	12	10	19	-	+14
8		9,4	5,8	4.30	-	-	150	13	11	20	-	+14
9		9,2	5,6	4.20	-	-	160	14	12	21	-	+15
10		9,0	5,4	4.10	-	-	170	15	13	22	-	+14
11		8,8	5,3	-	7.50	-	175	16	14	-	39	+14
12		8,6	5,2	-	7.40	-	180	17	15	-	40	+14
13		8,4	5,1	-	7.20	-	185	18	16	-	41	+15
14		8,2	5,0	-	-	10.20	190	19	17	-	42	+15
15		8,0	4,9	-	-	10.10	195	20	18	-	43	+16
16		7,8	4,8	-	-	10.00	200	21	19	-	44	+17
17		7,6	4,7	-	-	9.50	205	22	20	-	45	+18
7	Высокий	9,8	6,2	5.00	-	-	135	10	8	17	-	+12
8		9,6	6,0	4.40	-	-	140	11	9	18	-	+12
9		9,4	5,8	4.30	-	-	150	12	10	19	-	+13
10		9,2	5,6	4.20	-	-	160	13	11	20	-	+12
11		9,0	5,5	-	8.00	-	165	14	12	-	37	+12
12		8,8	5,4	-	7.50	-	170	15	13	-	38	+12
13		8,6	5,3	-	7.30	-	175	16	14	-	39	+13
14		8,4	5,2	-	-	10.30	180	17	15	-	40	+13
15		8,2	5,1	-	-	10.20	185	18	16	-	41	+14
16		8,0	5,0	-	-	10.10	190	19	17	-	42	+15
17		7,8	4,9	-	-	10.00	195	20	18	-	43	+16
7	Хороший	10,0	6,4	5.10	-	-	125	8	6	15	-	+10
8		9,8	6,2	4.50	-	-	130	9	7	16	-	+10
9		9,6	6,0	4.40	-	-	140	10	8	17	-	+11
10		9,4	5,8	4.30	-	-	150	11	9	18	-	+10
11		9,2	5,7	-	8.10	-	155	12	10	-	35	+10
12		9,0	5,6	-	8.00	-	160	13	11	-	36	+10
13		8,8	5,5	-	7.40	-	165	14	12	-	37	+11
14		8,6	5,4	-	-	10.40	170	15	13	-	38	+11
15		8,4	5,3	-	-	10.30	175	16	14	-	39	+12
16		8,2	5,2	-	-	10.20	180	17	15	-	40	+13
17		8,0	5,1	-	-	10.10	185	18	16	-	41	+14
	Средний											

## **Контроль уровня интегральной подготовленности**

Итоговый контроль уровня интегральной подготовленности учащихся производится на основе нормативов дополнительных общеразвивающих программ по художественной гимнастике.

Система контроля уровня интегральной подготовленности и спортивных результатов учащихся предлагает использовать следующий комплекс тестов: «березка»; «колечко»; «мост» из положения, стоя; «складка»; «лягушка»; «шпагат»; «выпрыгивание»; «ласточка»; «флажок».

### **Состав тестов контроля интегральной подготовленности**

Уровень интегральной подготовленности учащихся характеризует эффективность решения одной из задач физического воспитания. Он определяется с помощью специальных технических тестов. Технология тестирования уровня интегральной подготовленности позволяет оценить учащихся любого возраста. Оценочные таблицы ориентированы на возраст учащихся, на момент тестирования. Техника тестирования должна быть единой. Приводим ее описание.

### **Оценка результатов тестирования уровня интегральной подготовленности**

#### **1. «Березка»**

**Условия выполнения.** Испытуемый, лежа на спине поднять ноги вверх, поддерживая таз руками. Колени, носки вытянуты. Удерживать статическое равновесие в данном положении.

- «высокий» – удержание от 10 и более секунд;
- «хороший» – удержание 8-9 с;
- «средний» – удержание от 6-7 с и менее;
- «низкий» – удержание 5 с и менее.

#### **2. «Колечко»**

**Условия выполнения.** Испытуемый, лежа на животе подняться на вытянутых руках, прогнувшись обоими плечами назад; ноги согнуть в коленях и достичь ими головы.

- «высокий» – стопы касаются головы;
- «хороший» – расстояние между головой и стопами составляет от 5 до 10 см;
- «средний» – расстояние между головой и стопами составляет от 11 до 15 см;
- «низкий» – расстояние между головой и стопами составляет более 16 см.

#### **3. «Мост» из положения стоя**

**Условия выполнения.** Испытуемый, из положения стоя, выполняет наклон назад, ставит руки на пол.

- «высокий» – руки и ноги полностью выпрямлены, тело образует дугу;

- «хороший» – руки выпрямлены, ноги согнуты в коленях, тело образует дугу;
- «средний» – руки и ноги сильно согнуты в суставах тело образует дугу;
- «низкий» - невозможность оторвать туловище от пола, тело не образует дугу.

#### 4. «Складка»

**Условия выполнения.** Испытуемый выполняет, сид на полу, ноги вытянуты вперед, носки вытянуты. Наклон туловищем вперед с руками. Слиться с ногами, не образуя «дыр».

- «высокий» – туловище полностью слито с ногами, не образуя «дыр»;
- «хороший» – туловище не полностью слито с ногами, расстояние между туловищем и ногами не более 5 см;
- «средний» – туловище не слито с ногами, расстояние между туловищем и ногами от 6 до 10 см;
- «низкий» - руки не выпрямлены, до пола остается более 11 см, тело не образует дугу.

#### 5. «Лягушка»

**Условия выполнения.** Испытуемый выполняет, сид на коленях, руки согнуты в локтях, плечи ровные, спина прямая. Развести колени как можно шире, положив внутреннюю поверхность бедра на пол, слиться с полом. Ноги разведены, стопы вытянуты.

- «высокий» – внутренняя поверхность бедра полностью прилегает к полу;
- «хороший» – расстояние между полом и внутренней поверхностью бедер не более 5 см;
- «средний уровень» – расстояние между полом и внутренней поверхностью бедер не более от 6 до 10 см;
- «низкий уровень» - расстояние между полом и внутренней поверхностью бедер не более 11 см.

#### 6. «Шпагат»

**Условия выполнения.** Испытуемый выполняет, шпагат без опоры с пола в двух вариантах – продольный (правый продольный, левый продольный) и поперечный. Спина прямая, плечи ровные, носки и колени вытянуты, руки в стороны. В продольном шпагате бедра находятся в закрытом положении, внутренняя поверхность бедра передней ноги и внешняя поверхность задней ноги полностью сливаются с полом. Стопа передней ноги упирается пяткой точно в пол, задней – пятка повернута в потолок. В поперечном шпагате бедра находятся в раскрытом положении, внутренняя поверхность бедер полностью сливаются с полом.

- «высокий» – бедра полностью находятся на полу;
- «хороший» – расстояние между полом и бедрами составляет не более 5 см;
- «средний» – расстояние между полом и бедрами составляет от 6 до 10 см;
- «низкий» – расстояние между полом и бедрами составляет не более 11 см.

## 7. «Выпрыгивание»

**Условия выполнения.** Испытуемый выпрыгивает вверх из седа на полу. Фаза полета в упражнении выполняется с выпрямленными коленями, стопами, носками; руки вытянуты вдоль туловища; спина прямая.

- «высокий» – упражнение выполнено 10 раз и более;
- «хороший» – упражнение выполнено 8-9 раз;
- «средний» – упражнение выполнено 6-7 раз;
- «низкий» – упражнение выполнено 5 раза и менее.

## 8. «Ласточка»

**Условия выполнения.** Испытуемый, стоя на полной стопе, отставить ногу на носок, затем поднять под углом 90°, удерживая статическое равновесие. Выполнять с прямой спиной, разведя руки в стороны, колени обеих ног прямые, носки вытянутые.

- «высокий» – удержание статического равновесия 10 с и более;
- «хороший» – удержание статического равновесия 7-9 с;
- «средний» – удержание статического равновесия 4-6 с;
- «низкий» – удержание статического равновесия 4 с и менее.

## 9. «Флажок»

**Условия выполнения.** Испытуемый, стоя на полной стопе согнуть ногу в коленном суставе, образовав бедром угол 90°; стопа согнутой ноги вытянута и прижата к опорному колену; опорное колено прямое. Спина ровная, руки в стороны. Попеременно выполнять на левую и правую ногу.

- «высокий» – удержание статического равновесия 10 с и более;
- «хороший» – удержание статического равновесия 7-9 с;
- «средний» – удержание статического равновесия 4-6 с;
- «низкий» – удержание статического равновесия 4 с и менее.