

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТРАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1**

«Утверждаю»

И.о. директора МАУДО ЦСШ № 1

**С.В. Кольцов**

« _____ 2024 г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»
этап совершенствования спортивного мастерства
(первый год обучения)**

г. Наро-Фоминск

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки (далее – Программа) по виду спорта «художественная гимнастика» для этапа совершенствования спортивного мастерства первого года обучения (далее ЭССМ-1), составлена в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 г. № 984, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации от 20 декабря 2022 г. № 71709 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе: вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по художественной гимнастике, направленную на развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники художественной гимнастики, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребностей к занятиям спортом и ведение здорового образа жизни.

ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Программа содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему тренировочной работы, по технико-тактической и физической подготовке.

Продолжительность этапа спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этап спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе совершенствования спортивного мастерства первого года обучения по виду спорта «художественная гимнастика» (для спортивной дисциплины индивидуальная программа)

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапа (в годах)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)
		девочки	мальчики	
Этап совершенствования спортивного мастерства первого года обучения	Не ограничивается	от 12	от 13	2-4

Продолжительность этапа спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этап спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе совершенствования спортивного мастерства первого года обучения по виду спорта «художественная гимнастика» (для спортивной дисциплины групповые упражнения)

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапа	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную	Наполняемость (человек)
----------------------------	-------------------------	---	-------------------------

	(в годах)	подготовку (лет)		
		девочки	мальчики	
Этап совершенствования спортивного мастерства первого года обучения	Не ограничивается	от 12	от 13	6-12

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в группах на этапе совершенствования спортивного мастерства первого года обучения по виду спорта «художественная гимнастика»

Этапный норматив	Этап совершенствования спортивного мастерства
Кол-во часов в неделю	20
Общее кол-во часов в год	1040

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно- тренировочных мероприятий для лиц, проходящих спортивную подготовку в группе этап совершенствования спортивного мастерства	
	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий на ЭССМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовки	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	До 10 суток

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Количество соревнований
Контрольные	2
Отборочные	4
Основные	6

Критерии отнесения соревнований к контрольным, отборочным, основным

К контрольным соревнованиям относятся первенства и соревнования МАУДО ЦСШ № 1, открытые соревнования и первенства муниципальных образований

К отборочным – первенства и соревнования Наро-Фоминского городского округа, открытые соревнования и первенства муниципальных образований, открытые межмуниципальные соревнования и первенства.

Основными соревнованиями являются соревнования и первенства Московской области, межрегиональные соревнования, всероссийские соревнования и первенства.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели календарного года. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства первого года обучения

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки
	этап совершенствования спортивного мастерства первого года обучения
	ЭССМ-1
	Недельная нагрузка в часах
	20
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
Общая физическая подготовка	31
Специальная физическая подготовка	156

Участие в спортивных соревнованиях	104
Техническая подготовка	625
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31
Инструкторская и судейская практика	10
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	83
Всего часов в год	1040

*Допустимо отклонение часовой нагрузки в соответствии Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Приоритетной целью в сфере воспитания подрастающего поколения является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины. Для достижения этой цели распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р г. Москва была утверждена «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (далее Стратегия), которая использовалась в качестве основы для формирования планов воспитательной работы по этапам спортивной подготовки.

План воспитательной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства первого года обучения

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса работы с гимнастами и гимнастками любого возраста и уровня подготовленности.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Здоровьесбережение		
1.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> – формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); – подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	В течение года
1.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> – формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика 	В течение года

		переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
2	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
2.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях иных мероприятиях)	Участие в: <ul style="list-style-type: none"> — физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия). 	В течение года
3	Развитие творческого мышления		
3.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: <ul style="list-style-type: none"> — формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; — развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; — правомерное поведение болельщиков; — расширение общего кругозора юных спортсменов; 	В течение года

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ

Содержание мероприятия	Форма проведения	Этап, на котором реализуется мероприятие	Сроки реализации мероприятий
Ознакомление с антидопинговыми правилами	Лекции, видео уроки	ЭССМ-1	Август-сентябрь
Информирование спортсменов о запрещенных веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	ЭССМ-1	В течение года по плану
Повышение осведомленности об опасности допинга для здоровья	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	ЭССМ-1	В течение года по плану тренера
Формирование критического отношения к допингу	Лекции, беседы, тренинговые программы	ЭССМ-1	Постоянно

ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ

Одной из задач спортивной подготовки в художественной гимнастике является формирование базовых навыков осуществления тренерско-инструкторской и судейской деятельности, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся на этапе совершенствования спортивного мастерства должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и основами методики построения тренировочного занятия. Обучающиеся, работая в качестве помощников тренера-преподавателя, должны уметь разрабатывать содержание и проводить комплексы разминки, комплексы тренировочных упражнений, фрагменты тренировочных занятий в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа, владеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Содержание работы	Группы ЭССМ - 1
Проведение подвижных и спортивных игр	+
Участие в подготовке к спортивно-массовым выступлениям (разучивание композиции)	+
Подготовка и проведение беседы с юными спортсменками по истории художественной гимнастики	+
Объяснение ошибок, оказание	+

страховки и помощи гимнасткам своей группы	
Составление плана-конспекта фрагмента тренировочного занятия и самостоятельное его проведение с юными гимнастками	+
Самостоятельная работа в качестве инструктора или стажера-тренера по художественной гимнастике	+

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований по художественной гимнастике, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.

ПЛАНЫ МЕДИЦИНСКИХ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ И ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144 н и предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера по договору.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно - гигиенические), медико-биологические и психологические.

- Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:
- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2) Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация,
- физиотерапия,
- гидротерапия,
- все виды массажа,
- баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3) Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Объем восстановления в месячных циклах максимально может составлять до 14 ч.

Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьируется от 8 до 100 ч.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности; овладеть основами техники вида спорта «художественная гимнастика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила;

- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее — тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3. Контрольные нормативы проводятся в период с апреля по май, контрольно-переводные - с октября по ноябрь.

4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации для этапа совершенствования спортивного мастерства первого года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
			Девушки
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	<p>«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками;</p> <p>«4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см;</p> <p>«3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см;</p> <p>«2» – захват только одной рукой;</p> <p>«1» – наклон без захвата.</p>
1.2.	Поперечный шпагат	балл	<p>«5» – сед, ноги точно в стороны;</p> <p>«4» – с небольшим поворотом бедер внутрь;</p> <p>«3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см;</p> <p>«2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см;</p> <p>«1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.</p>
	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги,		<p>«5» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены;</p> <p>«4» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании, ноги максимально напряжены;</p> <p>«3» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями, опорная нога незначительно сгибается при наклоне;</p>

1.3.	другую вперед на 170-180 градусов, боком к опоре (правой и левой)	балл	«2» – касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов; «1» – отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в исходное положение, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.
1.4.	Из положения «лежа на спине», ноги выпрямлены, сед «углом» с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» – 14 раз; «4» – 13 раз; «3» – 12 раз; «2» – 11 раз; «1» – 10 раз.
1.5.	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад за 10 с	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	«5» – 36-37 раз; «4» – 35 раз; «3» – 34 раза; «2» – 33 раза; «1» – 32 раза.
1.7.	Из стойки на полупальцах руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги.	балл	«5» – сохранение равновесия 5 с и более; «4» сохранение равновесия 4 с; «3» – сохранение равновесия 3 с; «2» – сохранение равновесия 2 с; «1» – сохранение равновесия 1 с
	Боковое равновесие на полупальце одной другой в сторону - вверх,		«5» – амплитуда более 180°, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4» – амплитуда близко к 180°, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали;

1.8.	руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«3» – амплитуда 175°-160°, грудной отдел отклонен от вертикали; «2» – амплитуда 160°-145°, туловище наклонено в сторону; «1» – амплитуда 145°.
1.9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной другая вперед – вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – амплитуда 180° и более, туловище близко к вертикали; «4» – амплитуда близко к 180°, туловище незначительно отклонено назад; «3» – амплитуда 160°-145°; «2» – амплитуда 135°, на низких полупальцах; «1» – амплитуда 135°, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.
1.10.	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	«5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135°.
1.11.	Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	«5» – фиксация шпагата в трех фазах движения; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135°.
1.12.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – перекал без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4» – вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; «3» – перекал с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2» – завершение переката на плече противоположной руки; «1» – завершение переката на спине

1.13.	В стойке на полупальцах в круге диаметром 1метр, жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой.	балл	«5» – 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» – 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» – 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1» – 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга.
1.14	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа-
Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

- 5,0-4,5 – высокий;
- 4,4-4,0 – выше среднего;
- 3,9-3,5 – средний;
- 3,4-3,0 – ниже среднего;
- 2,9-0,0 – низкий уровень

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Примерное тематическое планирование на учебный год для групп этапа совершенствования спортивного мастерства первого года обучения.

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Общая физическая подготовка:	31	сентябрь-август
	ОРУ, ходьба, бег, упражнения для пресса и осанки, подвижные игры, силовая подготовка		
2.	Специальная физическая подготовка:	156	сентябрь-август
	Хореография		
	Акробатика		
	Равновесия		
	Вращения		
	Прыжки		

3.	Спортивные соревнования	104	сентябрь-август
4.	Техническая подготовка:	625	сентябрь-август
	Скакалка, обруч		
	Мяч, булавы		
	Лента		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31	сентябрь-август
	Режим дня, техника безопасности, гигиена		
6.	Инструкторская и судейская практика	10	сентябрь-август
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	83	сентябрь-август
ИТОГО:		1040	

Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства первого года обучения по виду спорта «художественная гимнастика»

Физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Понятие «строй», «шеренга», «колонна», «двухшереножный строй», «ряд», «фронт», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты налево, направо, кругом, полповорота. Расчет. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Фигурная маршировка. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоходы налево, направо, внутрь, наружу. Движение по диагонали и по косым направлениям на заданные точки. Движение змейкой, петлей, скрещением. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Перестроение дроблением шагами (приставные, шаги галопа), прыжками. Размыкание уступами (после расчета).

Упражнения без предметов. 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 различном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления соупражняющейся, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре у стенки, на гимнастической скамейке, в упоре лёжа, в упоре лёжа, но с отведением ноги (поочередно – правой, левой) назад при сгибании рук, то же, но одновременно с разгибанием рук, то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки) и в висах (подтягивание в висе лёжа, в различных хватах, в смешанных висах, в висе). Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями. Рывковые и пружинные движения руками и туловищем с максимальной амплитудой из различных положений и в различных направлениях с изменением темпа.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад с поворотами туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке, с гимнастическими палками на лопатках. Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3 кг) и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения лёжа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание ног и туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в различных положениях (наклонах, упорах, в седах, с закрепленными ногами).

Упражнения 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, вперед – наружу (и внутрь), назад – наружу (и внутрь). 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 руками. Движения ног в горизонтальной плоскости (из исходного положения 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, лёжа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или соупражняющейся. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движением туловищем, руками (на месте и в движении).

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

Упражнения на гимнастической скамейке: в упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным отведением ног назад; стоя с опорой ногой о скамейку – наклоны с различными положениями рук и движениями руками; сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища; лёжа на скамейке – поднимание ног до положения стойка на лопатках и медленное опускание тела в положение лежа и др. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе. Упражнения на гимнастической стенке: стоя лицом (боком, спиной) к стенке – поочередные взмахи ногами; стоя боком (лицом) к стенке, нога 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, подтягивание и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседания на одной и обеих ногах, пружинные сгибания ног, наклоны вперед с махом ногой назад. Из стойки на одной, другая на рейке – наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге; стоя спиной к стенке – наклоны вперед с поочередными перехватами руками. Из стойки спиной к стенке или сидя на пятках, перехватывая руками вниз по рейкам, перейти в мост или наклон назад на коленях, перехватом вверх перейти в исходное положение. Из положения лежа на спине, хватом за первую рейку – сгибаясь, стойка на лопатках, опускание вперед в исходное положение; из положения лёжа, зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Специальная физическая подготовка

Специально-двигательная подготовка направлена на развитие способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами. К таким специальным способностям относятся:

1) проприоцептивная (тактильная) чувствительность – «чувство предмета» (для развития – выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения);

2) координация (согласование) движений тела и предмета (для развития выполняются упражнения в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, асимметричные движения, движения в парах и тройках);

3) распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнершу, на «свой» предмет и предметы партнерш (для развития осуществляется работа с двойными или двумя предметами, параллельная и асимметричная, работа с партнерами);

4) быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет) (для развития осуществляются броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнера после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала). 1

Функциональная подготовка – это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества. Средствами функциональной подготовки могут быть:

- 15-20 минутные комплексы аэробики;
- танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;

Абсолютная – суммарная сила многих мышечных групп в каком-то движении. Относительная – сила, приходящаяся на 1 кг веса.

Средствами развития силы являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

Виды сопротивлений:

- вес собственного тела или его частей;
- сопротивление партнера или самосопротивление;
- вес предметов: гири, гантели, набивные мячи;
- сопротивление растягиваемых предметов: резина, эспандер и др.; – смешанные сопротивления.

Упражнения на развитие силы классифицируются по анатомическому признаку:

- на силу мышц рук и плечевого пояса;
- на силу мышц ног и туловища;
- на силу мышц ног и тазового пояса.

Методы развития силы:

- 1) метод повторных усилий:
 - а) выполнение упражнений определенное количество раз или подходов;
 - б) предельное количество – «до отказа»;
- 2) метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время;
- 3) метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время;
- 4) метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

Особенности развития быстроты.

Выделяют четыре элементарные формы быстроты:

- 1) время реакции;
- 2) время одиночного движения;
- 3) резкость – быстрое начало;
- 4) частота (темп) движений.

Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты. К средствам развития быстроты относятся:

- 1) упражнения, требующие быстрой реакции:
 - а) на движущийся объект – остановка, ловля, отбив или откат предмета;

b) выбора – что сделать;

2) упражнения, которые необходимо выполнять быстро, то есть те, что выполняются во время полета предмета: кувырки, вращения тела, перевороты и др.;

3) движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой: бег, вращение скакалки, обруча, булавы, ленты, малые круги, мельницы, спирали, змейки, жонглирование.

Правила развития быстроты:

1) использовать только хорошо освоенные задания;

2) задания выполнять на «свежие силы», непродолжительное время;

3) трудность задания повышать постепенно;

Методы развития быстроты:

– облегчение условий – выполнение заданий «с горки», реакция на подвешенный или подаваемый предмет;

– выполнение заданий «за лидером»;

– ориентировки по скорости – подсчет, хлопки, метроном, музыка;

– повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околопредельной скоростью, сериями;

– усложнение условий – «в горку», на «неудобной» опоре, с неудобной и неожиданной подачи;

– игровые или соревновательные задания по типу «кто быстрее» и «кто больше?».

Особенности развития прыгучести.

Средствами развития прыгучести являются:

1) упражнения на развитие эластичности мышц ног – растягивание;

2) упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;

3) упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;

4) упражнения для изучения и совершенствования техники:

а) приземления – сходжение и спрыгивание с возвышения;

Средства развития гибкости:

1) упражнения на расслабление;

2) плавные движения по большой амплитуде;

3) повторные пружинящие движения;

4) пассивное сохранение максимальной амплитуды;

5) активное сохранение максимальной амплитуды;

6) махи с постепенным увеличением амплитуды.

Методы развития гибкости:

– повторный;

– помощи партнера;

– применение отягощений и амортизаторов;

– игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления.

Особенности развития функции равновесия.

Средства развития функции равновесия:

1) упражнения на силу мышц ног и туловища;

2) упражнения на уменьшенной опоре – на носках, носке одной ноги;

3) упражнения на повышенной опоре – скамейке, бревне;

4) упражнения с отключением зрительного анализатора – с закрытыми глазами;

5) упражнения с раздражением вестибулярного анализатора – движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;

6) фиксация заключительных фаз движений: вращений тела, прыжков, волн.

Методы развития функции равновесия:

- повторный;
- ориентировки;
- усложнения условий;
- игровой и соревновательный.

Особенности развития выносливости.

Средства развития выносливости:

- 1) общей – бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание;
- 2) специальной – длительное выполнение упражнений художественной гимнастики.

Правила развития выносливости:

- работа на фоне утомления;
- постепенное увеличение вначале длительности работы, затем интенсивности работы.

Методы развития выносливости:

- равномерный – выполнение задания за заданное время;
- повторный – несколько раз по 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут;
- переменный – несколько раз меняя продолжительность работы и отдыха.

Примерный тематический план физической подготовки

Этап совершенствования спортивного мастерства													
Содержание	Часы	месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Общая физическая подготовка	31	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3
Специальная физическая подготовка	159	8	10	11	13	11	10	22	22	10	14	14	14
На координацию - двигательные задания, игры, эстафеты на пространственную, временную, мышечную, ритмическую дифференцировку и согласование движений	14			1	1	1	1	3	3	1	1	1	1
На гибкость - упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч - пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление	49	3	3	3	4	3	3	6	6	3	5	5	5
На силу - упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
На быстроту - упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений	0												
На прыгучесть - упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости	28	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2
На равновесие - сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре	41	1	3	3	4	3	1	6	6	2	4	4	4
На выносливость - выполнение упражнений на фоне утомления	3						1	1	1				

Техническая подготовка

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Индивидуальное упражнение с обручем	<p>Техника предмета (вращения, вертушки, перекаты, броски). Танцевальные дорожки.</p> <p>Динамически элементы с вращением («риски»).</p> <p>«Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета).</p> <p>Равновесия, повороты, прыжки с обручем.</p>
Индивидуальное упражнение с мячом	<p>Техника предмета (восьмерки, круги, обволакивания, отбивы от пола, отталкивания, перекаты, броски).</p> <p>Танцевальные дорожки.</p> <p>Динамически элементы с вращением («риски»).</p> <p>«Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета).</p> <p>Равновесия, повороты, прыжки с мячом.</p>
Индивидуальное упражнение с булавами	<p>Техника предмета (малые круги, мельницы, малые броски). Танцевальные дорожки.</p> <p>Динамически элементы с вращением («риски»).</p> <p>«Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета).</p> <p>Равновесия, повороты, прыжки с булавами.</p>
Индивидуальное упражнение с лентой	<p>Техника предмета (спиральки, змейки, восьмерки, броски). Танцевальные дорожки.</p> <p>Динамически элементы с вращением («риски»).</p> <p>«Мастерство» (сложно координационное сочетание работы тела и предмета).</p> <p>Равновесия, повороты, прыжки с лентой.</p>
Групповое упражнение с пятью скакалками	<p>Техника предмета (вращения, «эшапе», прыжки, броски). Танцевальные дорожки.</p> <p>Динамически элементы с вращением («риски»). Сотрудничество (взаимодействия между гимнастками).</p>
Групповое	<p>Переброски.</p>

упражнение с булавами	<p>Равновесия, повороты, прыжки со скакалкой.</p> <p>Техника предмета (мельницы, круги, ассиметричные вращения, отталкивания, перекаты, броски, жонглирование).</p> <p>Танцевальные дорожки.</p> <p>Динамически элементы с вращением («риски»). Сотрудничество (взаимодействия между гимнастками). Переброски.</p> <p>Равновесия, повороты, прыжки булавами.</p>
-----------------------	--

Теоретическая подготовка

Содержание теоретической подготовки предполагает освоение знаний следующих разделов:

Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Место художественной гимнастики в общей системе средств физического воспитания. Единая всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормативы и требования по художественной гимнастике. Комплекс ГТО, его значение, структура и содержание.

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

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

Общая и специальная физическая подготовка. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики. Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям с предметами: броскам, отбивам, ловле, перекатам, вращениям, вертушкам, мельницам, спиральям.

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

Психологическая и тактическая подготовка обучающихся. Сущность психологической и тактической подготовки, их значение, задачи. Характеристика видов предстартовых состояний и методика формирования боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Методика подготовки к исполнению упражнений на оценку. Средства, виды и формы спортивной тактики, особенности их применения в тренировочной и соревновательной деятельности. Сущность и назначение идеомоторной и психорегулирующей тренировки. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки.

Основы музыкальной грамотности. Значение музыки в художественной гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки. Программная, непрограммная музыка. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика, регистровая окраска. Форма и фразировка. История музыки и музыкальная литература. Жизнь и творчество композиторов-классиков. Прослушивание и обсуждение музыкальных иллюстраций.

Основы композиции и методика составления произвольных комбинаций. Понятие о содержании, композиции и исполнении произвольных комбинаций, требования к ним, компоненты оценки. Этапы и методика составления произвольных комбинаций. Способы создания новых элементов.

Правила судейства, организация и проведение соревнований. Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при исполнении упражнений без предмета и с предметом. Сбавка за содержание, композицию и качество исполнения произвольных комбинаций. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия. Права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки. Понятие о спортивной форме и этапах ее становления. Календарь спортивных соревнований и деление годового цикла подготовки на периоды, этапы, мезо и микроциклы. Краткая характеристика соревнований, объема и интенсивности тренировочных нагрузок на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода тренировок. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде.

Планирование, учет и контроль в учебно-тренировочном процессе. Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета и контроля. Дневник гимнастки, его значение в общем процессе управления.

Режим, питание и гигиена гимнасток. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации по режиму дня гимнасток. 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 и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ неотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	В течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.

			Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно- тренировочных мероприятий.
--	--	--	---

Хореографическая подготовка

Классический урок состоит из нескольких разделов:

I. *Exercice* (экзерсис) - комплекс движений у станка.

Исполняются движения ежедневно в определенной последовательности:

- 1) *Demi u grandplie* (дэми и гран плие);
- 2) *Battement tendu u battement tendu jete* (батман тандю и батман тандю-жэтэ);
- 3) *Rond de jambe par terre* (рон дэ жамб пар тэр);
- 4) *Battement fondu* (батман фондю);
- 5) *Battement frappe u battement double frappe* (батман франпэ и батман дубль франпэ);
- 6) *Rond de jambe en l 'air* (рон дэ жамб ан лер);
- 7) *Petits battements sur le cou-de-pied* (пטי батман сюр ле ку-дэ-пье);
- 8) *Battement relevent u battement developpe* (батман ролевэян и батман дэвлеппэ);
- 9) *Grand battement jete* (гран батман жэтэ).

II. Экзерсис на середине зала (без опоры) включает в себя маленькое (рабочее) *adagio* и большое (танцевальное) *adagio*.

Цель маленького *adagio* - освоение и совершенствование новых движений, используемых впоследствии в большом *adagio*. Цель большого *adagio* - развитие танцевальности и выразительности.

III. *Allegro* (от итал. - быстро, живо) - это прыжки различного характера от маленьких до больших.

Основные движения, используемые в экзерсисе у опоры

№	Название, перевод, описание движения	Назначение движения	Характерные ошибки	Разновидности движения	Сочетание с другими движениями
1.	Releve (ролевэ, с фр. - поднимать) - подъем на полупальцы	Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость	Отсутствие выворотности стоп в момент подъема на полупальцы, «завалы» на большие пальцы ног, резкое опускание с полупальцев	По всем позициям ног. На одной ноге (вторая может находится в любом, характерном для классики положении)	Различные виды между собой, ритмически, а также с plie , со всеми видами port de bras (пор дэ бра), с наклонами и перегибами корпуса
2.	Plie (плие, с фр. - сгибание, складывание) - приседание	Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, а также выворотность, эластичность связок, силу ног	Отрыв пяток от пола при исполнении demi plie и grand plie по II поз., отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, направление коленей вперед, отведение тазобедренного сустава назад, «завалы» на большие пальцы ног	Demi plie (дэми плие, с фр. - половина сгибания)- полуприседание. Grand plie (гран плие, с фр. - большое сгибание) - полное приседание	Releve, battement tendu (батман тандю), demi rond (дэми ронд), I, III, IV port de bras, перегибы и наклоны корпуса
3.	Battement tendu (батман тандю). « Battement » с фр. - биение, отбивание. Второе слово рядом со словом « battement » определяет характер движения. Battement tendu - движение натянутой ноги из позиции в позицию	Развивает силу и натянутость ног - коленей, стоп, подъемов, пальцев, выворотность	Переход тяжести корпуса за рабочей ногой, оседание на бедре опорной ноги, сгибание колена при возвращении рабочей ноги в и.п., «завал» опорной стопы на большой палец, отрыв стопы рабочей ноги от пола в момент ее открывания или закрывания, отсутствие выворотности в стопах	B.t. по I позиции. B.t. по V поз. B.t. pour le pied (пур ле пье.с фр-для стопы) - с переходом рабочей ноги с полупальцев на всю стопу и обратно. B.t. 46plie46par terre (пасэ пар тэр, с фр. - проходя по полу)- прохождение рабочей ноги через I позицию. B.t. в позы. Double b.t. (дубль, с фр. - двойной) - двойное b.t	Все виды между собой, ритмически, а также с demi 46plie, c releve, c demi rond de jambe par terre (дэми рон дэ жамб пар тэр) и rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр).

4.	<p>Battement tendu jete (батман тандю жэтэ, jete c фр. - бросок) - бросковое движение натянутой ногой на 25°</p>	<p>Развивает силу и легкость ног, а также резкость движения ног и выворотность в тазобедренном суставе</p>	<p>Отсутствие фиксированной точки в воздухе, оседание на опорном бедре, расслабленное колено рабочей ноги, отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, отсутствие скольжения рабочей ноги по полу перед jete и после него, раскачивание корпуса</p>	<p>B.t.j. по I позиции. B.t.j. по V поз. B.t.j. pour le pied (пур ле пье) - стопа рабочей ноги в воздухе сокращается и снова вытягивается. B.t.j. pique (пике, с фр. - укол) - рабочая нога опускается носком в пол и, словно уколовшись, сразу же вновь поднимается на воздух. B.t.j. plie par terre (пасэ пар тэр) - рабочая нога проходит через I поз. B.t.j. в позы. Double b.t.j. (дубль) - двойное жэтэ</p>	<p>Все виды между собой, ритмически, а также с demi plie, c releve, c battement tendu, c demi rond de jambe u rond de jambe на воздух, c flic-flac (флик-фляк)</p>
5.	<p>Rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр, с фр. - круг ногой по полу) - движение рабочей ноги по кругу по полу. Основная работа происходит в тазобедренном суставе</p>	<p>Развитие выворотности в тазобедренном суставе</p>	<p>Переход центра тяжести за рабочей ногой, оседание на бедре опорной ноги, раскачивание корпуса, разворачивание бедер за рабочей ногой, отсутствие выворотности стопы при проведении рабочей ноги через I поз. (plie par terre), исполнение plie par terre не на сильную долю музыкального такта</p>	<p>Rond de jambe par terre в чистом виде. R.d.j. на plie. R.d.j. на 45°. Grand r.d.j. на 90°. (большой рон дэ жамб). Grand rond de jambe jete (гран рон дэ жамб жэтэ) - бросок ноги рондом</p>	<p>Все виды между собой ритмически, а также с, temps releve par terre (там ролевэ пар тэр, с фр. - движение в один темп) - preparation к rond de jambe par terre, с различными port de bras (пор дэ бра), с наклонами и перегибами корпуса, с растяжкой, с battement relevent (батман ролевелян) и с battement developpe (батман дэвлеппэ)</p>

6.	<p>Battement fondu (батман фондю, <i>fondu c</i> фр. - тающий) - сложнокоординатное движение, состоящее из сгибания рабочей ноги на <i>cou-de-pied</i> (условное или сзади) с одновременным <i>demi plie</i> на опорной ноге и открывания рабочей ноги в любом направлении с одновременным вытягиванием опорной ноги из <i>demi plie</i></p>	<p>Развивает силу и эластичность, мышц ног коленные и голеностопные связки, икроножные мышцы, ахиллово сухожилие, выворотность</p>	<p>Самая грубая ошибка - одновременная работа обеих ног: приход в <i>demi plie</i> на опорной ноге должен совпадать с приходом рабочей ноги на <i>cou-de-pied</i>, и также вырастание из <i>demi plie</i> должно совпадать с вытягиванием рабочей ноги на воздух. Кроме того, ошибками являются: отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, оседание на бедре опорной ноги, открывание рабочей ноги вперед коленом, назад - низом ноги, резкое исполнение движения</p>	<p>Battement fondu носком в пол. В.ф на 45° B.f на полупальцах B.f. на полупальцах. B.f на 90°. B.f. в позы. B.f. c plie-releve (плие-ролевэ). Double b.f. (дубль) - двойной батман фондю</p>	<p>Все виды между собой, а также с <i>releve, c demi rond de jambe u rond de jambe</i> на воздух, с <i>battement soutenu</i> (батман сутеню), с <i>battement relevent</i> (батман ролевэлян), с <i>tombe-coupe</i> (томбэ-купэ, с фр. - падение-выбивание), <i>crasde bourree</i> (па дэ бурэ, с фр. - набивной шаг), с <i>battement frappe</i> (батман фраппэ) и <i>battement double frappe, c preparation к tour</i> (препарасьон к туру) и <i>tour</i></p>
7.	<p>Battement soutenu (батман сутеню, <i>soutenu</i> с фр. - непрерывный, неослабевающий, равномерный) - относится к группе «текучих» <i>battement</i>. Рабочая нога через проходящее положение <i>cou-de- pied</i> вытягивается в заданном направлении, одновременно опорная нога опускается в <i>demi</i></p>	<p>Назначение то же, что и у <i>battement fondu</i></p>	<p>Самой грубой ошибкой при исполнении <i>b.s.</i>, как и при исполнении <i>b.f.</i>, является одновременная работа ног. Другие ошибки также совпадают с ошибками, свойственными <i>b.f.</i></p>	<p>Battement soutenu носком в пол. В.с. с подъемом на полупальцы. B.s. на45°. B.s. на 90°. B.S. В ПОЗЫ</p>	<p>Все виды между собой, а также с <i>releve, c battement fondu, c demi rond de jambe</i> (дэми рон дэ жамб) и <i>rond de jambe, c battement relevent</i> (батман ролевэлян), с <i>battement frappe u battement double frappe</i></p>

	<p><i>plie</i>, затем рабочая нога скользит по полу вытянутым носком, подводится к опорной в V поз. На полупальцах. Разница между <i>battement fondu</i> и <i>battement soutenu</i> в акценте: при исполнении <i>b.f</i> акцент от себя, при исполнении <i>b.s.</i> - к себе</p>				
8.	<p><i>Battement frappe</i> (батман фрэппэ, <i>frappe</i> с фр. - удар) - удар рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги на воздух. Акцент движения - от себя</p>	<p>Развивает силу ног, резкость движения ног, ловкость и подвижность стопы и коленного сустава</p>	<p>Ошибкой является исполнение движения не от колена, а от бедра: работать должен только низ ноги от колена, верх ноги закреплен. Кроме того, ошибками являются: невыворотность, оседание на опорном бедре, раскачивание корпуса, открывание ноги вперед коленом, назад-низом ноги, недостаточная резкость движения</p>	<p><i>Battement frappe</i> носком в пол. <i>B.fr.</i> на 25°. <i>B.fr.</i> на 45°. <i>B.fr.</i> на полупальцах. <i>B.fr.</i> с подъемом на полупальцы. <i>B.fr.</i> в позы. <i>B. fr.</i> с опусканием в <i>demi plie</i>. <i>B.fr.</i> с сокращенной стопой. <i>Battement double frappe</i> - двойное фрэппэ - в основе движения лежит <i>petit battement sur le cou- de-pied</i> (пти батман сюр ле ку-дэпье)</p>	<p>Все виды между собой, ритмически, а также с <i>battement fondu u battement soutenu, c demi rond de jambe u rond de jambe, c tombe-coupe</i> (томбэ-купэ), <i>c pas de bourree</i> (па дэ бурэ), с <i>petit battement</i> (пти батман), с <i>_flic-flac</i> (флик-фляк), с <i>rond de jambe en l'air</i> (рон дэ жамб ан лер), с <i>preparation к tour u tour</i></p>
9.	<p><i>Rond de jambe en l'air</i> (рон дэ жамб ан лер, с фр. - круг ногой в</p>	<p>Вырабатывает силу верхней части рабочей ноги, подвижность и</p>	<p>Ошибкой является исполнение движения не от колена, а от паха: работать должен только низ ноги,</p>	<p><i>Rond de jambe en l'air</i> в чистом виде. <i>R.d.j. en l'air</i> на полупальцах.</p>	<p>Все виды между собой ритмически, а также <i>c' temps releve</i> (там ролевэ) на 45° - <i>preparation к r.d.j.</i></p>

	<p>воздухе) - рабочая нога на высоте 45°, при неподвижном бедре, сгибаясь в колене, продвигается по дугообразной линии к опорной ноге, подводится носком к икре и, продолжая движение по дуге, вытягивается в сторону. Направление дуги сзади-вперед - это rond de jambe en l'air en dehors (ан дээр, с фр. - наружу), спереди-назад - rond de jambe en l'air en dedans (ан дэдан, с фр. - вовнутрь)</p>	<p>ловкость ноги от колена до пальцев стопы, «выворотность» в тазобедренном суставе, а также учит не понижать уровень рабочей ноги при сгибании и разгибании коленного сустава</p>	<p>верх ноги закреплен, при этом рабочая нога обязательно должна доходить до икры опорной, касаясь ее. Кроме того, ошибками также являются: отсутствие «выворотности» в тазобедренном суставе, оседание на опорном бедре, «скошенный» подъем рабочей ноги</p>	<p>R.d.j. en l'air c 50plie- releve (плие-ролевэ). Double r.d.j. en l'air (дубль рон дэ жамб ан лер) - двойной</p>	<p>en l'air, c demi rond de jambe на воздух, с tombe- coupe (томбэ-купэ), с pas de bourre (па дэ бурэ), с flic-flac, с battement frappe, c petit battement (пти батман), c preparation к tour u tour</p>
10	<p>Petit battement sur le cou-de-pied (пти батман сюр ле ку-дэ- пье, с фр. -маленькие батманы на уровне щико-лотки) - перенос рабочей ноги с учебного cou- de-pied на cou-de- pied сзади и обратно путем разгибания ноги в сторону на поло-вину расстояния до II позиции</p>	<p>Движение вырабатывает подвижность низа ноги от колена при закреплённом верхе, а также четкость и резкость движения ног, выворотность</p>	<p>Колено рабочей ноги не должно заворачиваться вовнутрь, нельзя оседать на опорном бедре, верх ноги должен быть закреплён, работает только низ ноги, корпус не должен раскачиваться, нельзя оттягиваться от палки</p>	<p>Petit battement на целой стопе. P.B. на полупальцах</p>	<p>Комбинируется ритмически, а также с demi 50plie, c releve, c I port de bras (пор дэ бра), с tombe-coupe, с pas de bourree, с flic-flac, с battement battu (батман батю, battu с фр. - битый), с battement frappe (батман фраппэ) и battement double frappe, c preparation к tour u tour</p>

11 ·	<p>Battement rele-velent (батман ролевэлян, с фр. - медленный подъем ноги) - медленное поднимание натянутой по всей длине ноги на 45°, 90° или выше</p>	<p>Развивает силу ног, шаг, легкость рабочей ноги, выворотность в тазобедренном суставе</p>	<p>Ошибками являются: смещение центра тяжести с опорной ноги, оседание на опорном бедре, резкие подъемы и спуски рабочей ноги, завернутая вовнутрь рабочая нога (особенно при исполнении движения в сторону и назад), «завал» на большой палец опорной ноги, облакачивание на палку</p>	<p>Battement relevent на 45°. В.rel. на 90°. B.rel. выше 90°. B.rel. с подъемом на полупальцы. B.rel. в позы</p>	<p>Battement relevent входит в комбинацию <i>adagio</i>; все виды b.rel. сочетаются между собой, а также - с battement developpe (батман дэвлеппэ), с rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр) и grand rond (гран ронд), с rond de jambe en Fair (рон дэ жамб ан л^{фр})</p>
12 ·	<p>Battement developpe (батман дэвлеппэ, developpe с фр.- разворачивать) - мягкое, медленное вынимание ноги через 51plie51 (пассэ) на 90° и выше во все направления</p>	<p>Развивает силу ног, шаг, выворотность в тазобедренном суставе, вырабатывает танцевальность и чувство позы</p>	<p>Рабочая нога вынимается низом ноги, как можно дальше удерживая выворотное колено на plie, тяжесть корпуса остается на опорной ноге, нельзя оседать на опорном бедре и облакачиваться на палку, ноги не должны заворачиваться вовнутрь (особенно при исполнении движения в сторону и назад), руки и голова должны сопровождать движение ноги</p>	<p>Battement developpe в чистом виде. В.deveioppe plie (дэвлеппэ пассэ, plie с фр. - проходящее) - переход ноги из позы в позу через plie у колена, не опуская ногу в V поз. В.dev. на полупальцах. В.dev. в позы. В.dev. с demi rond de jambe (с половиной круга).В.dev. с plie-releve (плие- ролевэ). В.dev. с plie-releve и demi rond de jambe. В.deveioppe ballote (балетэ, с фр. - качаться) - переход ноги с dev. Вперед на plie в dev. Назад на plie и обратно через plie на полупальцах. В момент dev. Корпус откидывается в</p>	<p>Все виды b.dev. комбинируются между собой, а также с battement relevent, с demi rond de jambe u grand rond de jambe (гран рон дэ жамб), с rond de jambe en Fair (рон дэ жамб ан лер) на 90, с различными port de bras (пор дэ бра), наклонами и перегибами корпуса, с preparation к tour u tour</p>

				<p>противоположную от ноги сторону. <i>V.dev.</i> с коротким <i>balance</i> (балянсэ, с фр. - качать)</p> <p>- в момент нахождения ноги в воздухе нога немного при-опускается и тут же поднимается обратно, движение резкое</p> <p><i>V.Developpe balance</i> с быстрым <i>demi rond</i> (<i>de-ci, de-la</i> - дэ-си, дэ-ля с фр. - туда-сюда)</p> <p>- находящаяся в воздухе нога исполняет <i>demi rond</i> в любом направлении и тут же возвращается обратно, движение резкое</p>	
13	<p><i>Grand battement jete</i> (гран батман жэтэ, с фр. - большой бросок ногой) - мах ногой на 90° и выше, исполняется во все направления</p>	<p>Развивает легкость и силу ног, резкость движения ног, шаг</p>	<p>Бросок должен исполняться низом ноги, колени сильно вытянуты, в воздухе должна быть фиксированная точка, вниз нога опускается сдержанно, не оседать на опорном бедре, плечи не должны подниматься, корпус ровный, не облакачиваться на палку, не должно быть «завалов» на большой палец опорной ноги</p>	<p><i>Grandbattementjete</i> В чистом виде. <i>G.b.j. pointe</i> (пуантэ, с фр. - точка) - после <i>g.b.j.</i> рабочая нога опускается наносок и из этого положения движение повторяется. <i>G.b.j.</i> с подъемом на полупальцы. <i>G.b.j.</i> на полупальцах. <i>G.b.j.</i> в позы. <i>G.b.j.</i> с быстрым <i>developpe</i> - мягкий батман.</p> <p><i>G.b.j. balance</i> (балянсэ, с фр. - качать) - <i>grand battement</i> спереди назад и обратно через <i>plie par terre</i> (пассэ пар тэр, с фр.</p>	<p>Все виды между собой, ритмически, а также с <i>releve, c 52plie, c battement tendu, c port de bras, c preparation</i> (препарасьон) к <i>tour u tour</i></p>

				- проходя по полу)- меня направление, нога проходит через I позицию, корпус отклоняется от ноги	
--	--	--	--	--	--

