

муниципальное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»

Принята на
педагогическом совете
Протокол № 2
« 26 » мая 2023г.



Утверждаю
директор MAOUDO «ЦДТ»
М.А. Шульман
Приказ № 97/8-2 от 31.05.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
**«Хореография в художественной
гимнастике»**
(спортивная подготовка)

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 8-14 лет

Срок реализации: 1 год

**Карпова Евгения Александровна -
педагог дополнительного образования**

г. Биробиджан
2023г.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореография в художественной гимнастике» относится к **физкультурно-спортивной направленности**.

Уровень освоения программы: базовый.

Срок реализации программы: 1 год.

Занятия проводятся 4 раза в неделю по 3 академических часа; всего за учебный год 444 часа, 37 учебных недель).

Наполняемость группы: 12 человек. В группу спортивной подготовки зачисляются обучающиеся, имеющие спортивный разряд (80% от общего количества).

Хореография в художественной гимнастике утвердилась как средство специализированной подготовки обучающихся, помогающая сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Именно в процессе занятий хореографией гимнастики ближе всего соприкасаются с искусством. Искусство танца - это передача образа посредством движений тела и мимики, поэтому у занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания чувства, а также способность создавать яркий и выразительный образ.

На хореографических занятиях приобретает чистота исполнения, легкий высокий прыжок, большой танцевальный шаг (растяжка), правильное вращение; развивается выворотность ног, гибкость, координация, выносливость и сила, устойчивость; вырабатывается правильная осанка, свободное и пластичное владение руками, танцевальность; укрепляется опорно-двигательный аппарат; формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Данная программа разработана с учетом следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – 273-ФЗ);
- Указ Президента Российской Федерации от 19.12.2012г. № 1666 «О стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование»;
- Национальный проект «Успех каждого ребёнка»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образова-

ния, дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Санитарные правила СП 2.4.3648-20, Постановление от 28.09.2020г. №28);

- Постановление Правительства Еврейской автономной области от 11.02.2019г. № 22-пп «О государственной программе Еврейской автономной области «Развитие образования Еврейской автономной области» на 2018-2024 годы»;

- Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества»;

- Положение о дополнительной общеобразовательной программе МАОУДО «ЦДТ» от 23.03.2022г. приказ № 50/3-2;

- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» от 30.05.2016г. приказ № 93/3-2;

- Положение об аттестации по окончании обучения в муниципальном автономном образовательном учреждении дополнительного образования «Центр детского творчества» от 22.03.2023г. приказ № 49/3-2.

Актуальность программы. Программа предназначена для учащихся, занимающихся художественной гимнастикой, направлена на повышение мастерства и художественной выразительности гимнасток, развития пластики тела. Разработка программы вызвана необходимостью совершенствования учебно-тренировочного процесса в связи с ростом требований к уровню подготовки гимнасток. Современная хореография предъявляет высокие требования не только к технике выполнения сложнейших элементов, но и к умению донести образ, характер композиции, гармонию движения тела, предмета и музыки. Это требует от обучающихся владения всеми средствами выразительности, навыками сценического движения, актерского мастерства.

Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства. Именно в процессе занятий хореографией гимнастка ближе всего соприкасается с искусством. Искусство вообще - это отражение действительности в образах; искусство танца - это передача образа посредством движений тела и мимики. Поэтому у занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определённые эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ. Именно это позволяет говорить не только о развитии гимнастки, как профессионального спортсмена, но и развитии эмоционального интеллекта ребенка. Кроме того, при занятиях хореографией развиваются выворотность, гибкость, координация, устойчивость, лёгкий высокий прыжок; вырабатывается правильная осанка; укрепляется опорно-двигательный аппарат и, наконец (что очень важно), - формируется культура движений и умение творчески мыслить. Умение работать синхронно и слаженно – это неотъемлемая часть групповых гимнастических упражнений и танцевальных композиций (показательных упражнений). Занимаясь хореографией, гимнастки соприкасаются с различными видами искусства. Например, музыка на занятиях по хореографии знакомит их с основами музыкальной грамоты. Гимнастки должны выполнять движения в соответствии с ритмом, темпом и характером музыкального сопровождения. Занятия хореографией развивают также творческие способности учащихся.

Новизну данной программы по хореографической подготовке определяет синтез классической и современной хореографии. Необходимо учитывать, что программа по ху-

дожественной гимнастике значительно опережает требования к изучению многих элементов в сравнении с методикой преподавания школы классического танца. Программа адаптируется под особенности художественной гимнастики. Классический экзерсис является фундаментом для изучения всего комплекса танцевальных дисциплин. Техники современного танца позволяют расширить координационные возможности, учат правильному дыханию, умению целесообразно распределять энергию, шире использовать природные возможности тела. Учащиеся вовлекаются в творческий процесс, учатся не просто исполнять данное движение, но и создавать собственное.

Цель программы: повышение исполнительского мастерства гимнасток через развитие их художественно-эстетических способностей в ходе обучения хореографическому искусству.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучать терминологии хореографического искусства;
- обучать методике и технике исполнения различных видов танца.

Развивающие:

- развивать музыкально-ритмические способности учащихся;
- развивать артистизм и выразительность исполнения.

Воспитательные:

- воспитывать любовь и уважение к искусству, понимание его эстетической ценности;
- воспитывать культуру общения и поведения в коллективе, чувство ответственности, уважения к сверстникам, себе.

Основная форма организации учебного процесса - учебное занятие.

Основная форма деятельности учащихся на занятии - групповая. В рамках учебного занятия практикуется также индивидуальная работа с учащимися по отработке сложных хореографических элементов. В некоторых случаях в образовательном процессе может быть использована звеньевая форма работы с детьми. Необходимость применения такой формы оправдана для сохранения учащихся, занимающихся не первый год по данной программе, но перешедших в школе на обучение во вторую смену.

Программа адаптирована к условиям дополнительного образования, ориентирована на широкий круг детей, занимающихся художественной гимнастикой.

Прогнозируемый результат.

Предметный результат:

В результате освоения программы учащиеся должны:

- знать терминологию движений и их функциональный смысл;
- знать и определять «характер», «темп», «ритм» музыки;
- разбираться в музыкальных стилях; - уметь передать музыкальный образ пластикой тела и актерским мастерством;
- знать элементы классического экзерсиса, методику и исполнение движений;
- грамотно исполнять современную хореографию, знать разные направления современного танца;
- освоить технику народного танца, основные элементы, позы рук, ног, корпуса;
- овладеть основами актерского мастерства;
- уметь работать в группе «синхронно», чувствовать партнера;
- уметь ориентироваться и использовать пространство во время исполнения упражнений.

Метапредметный результат.

В ходе реализации программы у учащихся формируются следующие универсальные учебные действия (УУД):

Личностные УУД:

- принимать нормы поведения в обществе;

- правильно оценивать себя и свои поступки;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, представление о дружбе, и доброжелательном отношении к людям;

- формирование и развитие эстетических потребностей, ценностей и чувств.

Регулятивные УУД:

- способность учащегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).

Познавательные УУД:

- структурирование знаний;
- осознание способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.

Коммуникативные УУД:

- умение работать в коллективе;
- понимать важность сотрудничества со сверстниками и взрослыми.

Реализация программы обеспечит эффективные сдвиги в совершенствовании спортивной подготовки учащихся. Овладение хореографическим искусством поможет достичь совершенства в выполнении спортивных разрядов и в исполнении обязательных программ на соревнованиях различного ранга. Все это в конечном итоге повлияет на результативность выступлений.

Способы определения результативности: открытое занятие, групповое или индивидуальное упражнение, показательный номер на соревнованиях (по усмотрению педагога в соответствии с уровнем подготовки детей). Качество выполнения зависит от возраста и способностей ребенка.

Хореографическая подготовка.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает обучение элементам четырех танцевальных систем:

- классической - основная задача - путем целесообразно подобранных, повторяемых, постоянно варьируемых и усложняющихся движений помочь учащимся развить тело и научиться свободно управлять своими движениями;

- народно-характерной, использование которой благотворно влияет на формирование у гимнасток координационных, музыкальных, выразительных способностей, а также на развитие танцевальности и артистичности;

- историко-бытовой, способствует формированию базовых навыков и культуры движения, с нее начинается танцевальная подготовка гимнасток: в художественной гимнастике широко применяются галоп, полька, вальс, полонез, мазурка;

- современной, которая, не только совершенствует технику хореографических движений, но и является привлекательной по своей эмоциональной насыщенности, яркости, выразительности.

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

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике является дополнительным средством подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. В связи с этим занятия хореографией являются частью учебно-тренировочного процесса и должны быть взаимосвязаны с другими видами подготовки гимнасток, а программа по хореографии входит в общую программу подготовки гимнасток.

Занятие состоит из упражнений у опоры и на середине зала, последние делятся на экзерсис, адажио, аллегро и упражнения на пальцах. Последовательность упражнений у опоры и на середине одинакова, затем на середине зала вводится адажио. За адажио следует аллегро, маленькие и большие прыжки, танцевальные вариации и завершается урока «пор де бра» с наклонами вперед и перегибаниями назад и в стороны. Урок рассчитан на два академических часа.

Построение занятия одинаково как для первого, так и для последующих годов обучения, с той лишь разницей, что в первый год обучения движения исполняются в отдельности и в простейших сочетаниях. Исключение составляет начало учебы, когда изучают элементы движений.

Уже на первых занятиях следует заботиться о развитии музыкального слуха учащихся, их надо приучать к различным музыкальным размерам, делая разнообразным музыкальное сопровождение, ускоряя и замедляя темп, но строго соблюдая цельность музыкальной фразы.

Все упражнения начинают изучать стоя лицом к опоре, держась за нее обеими руками. После освоения экзерсиса лицом к опоре приступают к изучению упражнений, стоя боком к опоре и держась за нее одной рукой, в то время как другая рука открыта на 2 позицию. Все упражнения выполняются поочередно с правой и левой ноги. Для правильного усвоения выворотности ног ряд упражнений сначала изучается в сторону, последнее - вперед и назад. Упражнения исполняются носком в пол и на воздухе под углом около 25°, 45°, 90°. Угол образует опорная и открытая на воздух работающая нога.

Экзерсис у опоры (лицом к опоре НП-2)

1. Постановка корпуса (правильно поставленный корпус - залог устойчивости (апломб)).
2. Понятие «опорной» и «работающей» ног.
3. Изучение позиции ног (1, 2, 4, 5 позиции).
4. Батман тандю из 1 позиции (в сторону и позже назад).
5. Ролевэ по 1, 2, и 5-позициям.
6. Деми плие по 1, 2 и 5 позициям.
7. Батман тандю жэтэ из 1 позиции в сторону.
8. Батман тандю жэтэ пике из 1 позиции.
9. Деми рон дэ жамб пар тэрр (круг по полу).
10. Пассе пар тэрр.
11. Положение ноги на ку-дэ-пье (вперед, назад, условное).
12. Изучение пасса из 5 позиции.
13. Батман тандю из 5 позиции.
14. Сотэ по I позиции (позже по 2 и 5 позициям).

Экзерсис у опоры (боком к опоре, одной рукой за опоры, со 2 полугодия НП)

1. Изучение препарасон (открывание свободной руки на 2 позиции из подготовительного положения).
2. Деми плие (маленькое приседание) по 1, 2, и 5 позициям.
3. Батман тандю (натянутые движения) в 1 позицию.
4. Батман тандю жэтэ в 1 позицию.
5. Рон дэ жамб пар тэрр (ан де ор и ан дедан).
6. Батман ролевэ лян (вперед, в сторону, назад).
7. Гран батман тандю жэтэ.
8. Изучение батман фραπε.
9. Изучение батман фондю.
10. Пор дэ бра (перегибы корпуса).
11. Растяжка ног у опоры.

Экзерсис на середине

1. Изучение позиций рук.
2. Батман тандю из I позиции.
3. Батман тандю жэтэ из I позиции.
4. Позы классического танца (поза круазе вперед и эффасе вперед).
5. Батман ролевэ лян.
6. Гран батман тандю жэтэ.

7. Сотэ по 1, 2 и 5 позициям.
8. Пор дэ бра.

Танцевальные шаги

1. Приставной шаг (вперед, в сторону, назад).
2. Шаг галопа.
3. Шаг польки.
4. Вальсовый шаг (вперед, в сторону - балянсэ).
5. Бег на полупальцах.

Повороты

1. Переступание на 360° (изучение на 90°, 180°).
2. Скрестный поворот (сутеню) - 360°.
3. На одной опорной ноге - 360° (вперед, в сторону).

Растяжки

1. У опоры.
2. На полу (самостоятельно).
3. На полу (с помощью преподавателя).

Занятия по хореографии для спортивной группы.

Основными задачами хореографической подготовки в этой группе являются: силовые этапы, развитие силы ног путем увеличения количества пройденных движений, устойчивости; формирование техники исполнения упражнений в более быстром темпе. Работа над правильной формой движений сочетается с укреплением мышц ног, особенно стопы, совершенствуется координация движений, продолжается развитие музыкальности и танцевальности.

Упражнения у опоры повторяют и развивают упражнения первого года обучения. Достигнув устойчивости на целом этапе, отдельные движения переводят на полупальцы, добиваются их устойчивости. В целях развития мышц стопы используются ролевэ на полупальцы двух ног и одну ногу, движения экзерсиса у палки исполняются с подъемом на полупальцы. Вводятся небольшие наклоны и легкие перегибы корпуса.

Музыкальное сопровождение занятия требует, по сравнению с этапом начальной подготовки, большего разнообразия ритмического рисунка и общего ускорения темпа. Важно добиваться слитного исполнения движений, без фиксации промежуточных положений. Для развития танцевальности и укрепления хореографической памяти используется разнообразное сочетание движений.

Экзерсис у опоры (хореографического станка).

1. Батман тандю (лицом к опоре), дубль тандю, батман жэтэ, пике, переход через 2 позицию на деми плие, ролевэ с деми плие, ролевэ на одной ноге.
2. Деми плие по 1, 2, 5 позициям, изучение деми плие в 4 позиции. Изучение гран плие по 1, 2, 3 позициям позже в 4 позиции.
3. Батман тандю в 5 позиции, дубль батман тандю, с деми плие, ролевэ, сутеню на 180°.
4. Батман тандю жэтэ из 5 позиции, пике, ролевэ, сутеню, проходящее через 1 позицию вперед и назад.
5. Рон дэ жамб пар тэр (ан дэор, ан дэдан).
6. Батман тандю в пол, позже на 45°, на полупальцах.
7. Батман фраппэ в пол, на 45°, на полупальцах.
8. Ролевэ лян.
9. Батман сутеню в пол, на 45°, на 90°.
10. Па де буре.
11. Гран батман жэтэ.
12. Растяжки.

Экзерсис на середине

1. Маленькое адажио.
2. Тан лие вперед в пол, позже на 90°.
3. Батман тандю из 1 позиции.
4. Батман жэтэ из 1 позиции.
5. Гран батман жэтэ из 1 позиции, затем в 5 позиции.
6. Сотэ по 1, 2 и 5 позициям.
7. Шажман дэ пье (изучение у опоры).
8. Большие и маленькие шажманы.
9. Изучение эшаппэ на 2 позицию.
10. Арабески 1, 2, 3 и 4 позиции.
11. Па жэтэ (в маленьких позах).
12. Па ассамбле (в начале изучения).
13. Сиссон фэрмэ (в сторону, в 1 арабеск).
14. Тур по 5 позиции.
15. Изучение шэнэ.
16. Вальсовый шаг с поворотом (изучение).

Танцевальные вариации

1. На 2/4 - маленькая (из маленьких прыжков, поз, поворотов).
2. На 3/4 - большая (из больших прыжков, поз, поворотов).
3. Характерная - (включение характерного, народного, историко-бытового танца).

Заключение

1. Трамплинный прыжок.
2. Сотэ по 1, 2, 5 позициям.
3. Шажман дэ пье.
4. Пор дэ бра и поклон (реверанс).
5. Растяжки (все виды).

В конце года важно приступить к изучению характерного тренажа (1-2 раза в месяц), а также движений характерного, народного и историко-бытового танца.

Нормативы по хореографической подготовке

Раздел подготовки	Содержание нормативов
	Демиплие (полуприседы) и гран плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пор де бра, наклонами и другими движениями.
	Батманы тандю (выставления на носок) и тандю жете (броски до 15°) в I и V позициях во всех направлениях, в разных вариантах и сочетаниях.
	Рон де жамб пар терр и ан лер (круговые движения по полу и по воздуху) вперед и назад в разных вариантах и сочетаниях с другими элементами хореографии и художественной гимнастики.
	Батманы фондю и фраппе (плавное и резкое згибание и разгибание) во всех направлениях, в разных вариантах и сочетаниях.
	Релеве лян и девлёпе (поднимание прямой ноги и через разгибание) во всех направлениях и в разных сочетаниях с другими элементами хореографии и художественной гимнастики.
	Гран батман жете (махи на 90° и выше) из I и V позиций в разных направлениях, вариантах и сочетаниях.
	Пор де бра (упражнения для рук).

	Адажио (соединение из поз, равновесий, поворотов и других движений).
	Маленькие хореографические прыжки: Шанжман-де-пье, жете, ассамбле.
Танцевальная подготовка	Народно-характерные танцы.
	Комбинации на 16-32 такта по выбору, по назначению или по жребью, разученные заранее, во время зачетного урока или составленные самой гимнасткой: - из танцев народов СССР; - из танцев народов мира. Современные бальные танцы: - из стандартизированных (медленный и венский вальс, быстрый и медленный фокстрот, танго) и латиноамериканских танцев (румба, самба, ча-ча-ча, пасадобль); - из стандартизированных и джазовых танцев (рок-н-ролл, джайв, блюз, чарльстон).

Способы проверки освоения программы: подведение итогов проводится в форме проведения контрольных (промежуточных), контрольно-переводных нормативов. При переводе на другой этап обучения учитывается участие обучающихся в соревнованиях различного уровня.

Диагностика проводится по следующим методикам:

- наблюдение за обучающейся на всех этапах занятия;
- анализ деятельности (контрольно-переводные нормативы);
- выступления детей (призовые места на соревнованиях различного уровня).

Формы подведения итогов: контрольно-переводные нормативы, участие и результат на соревнованиях различного уровня.

Учебно – тематический план

2 г. об. (12 час. в неделю)

№	Разделы подготовки	всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	
2	Общая физическая подготовка	120	10	110
3	Специальная физическая подготовка	118	8	110
4	Технико-тактическая подготовка	118	10	108
5	Теоретическая подготовка	28	28	-
6	Контрольно- переводные испытания	8	-	8
7	Контрольные соревнования	18	-	18
8	Инструкторская и судейская практика	2	1	1
9	Восстановительные мероприятия	30	-	30
	Общее количество часов	444	49	395

Содержание программы

Программа предусматривает последовательность изучения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, возрастом обучающихся.

Тема: Вводное занятие.

Теория: Знакомство с историей художественной гимнастики, знаменитыми гимнастками, определение цели обучения.

Практика: просмотр видеоматериала, обсуждение.

Тема: Общая физическая подготовка.

Теория: Актуальность занятий спортом, ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья. Разъяснение правил безопасности, правил личной гигиены юного спортсмена, объяснение правил художественной гимнастики и упражнений.

Практика: Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, начальное развитие физических способностей.

Тема: Специальная физическая подготовка.

Теория: Правила выполнения упражнений, самоконтроль.

Практика: Элементы акробатики, упражнения на развитие гибкости, быстроты, координации и ловкости.

Тема: Техничко-тактическая подготовка.

Теория: Разъяснение способов ведения состязаний, которые позволяют гимнастке наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

Практика: Выбор музыки, составление произвольных комбинаций, чтобы в них максимально подчёркивались положительные стороны дарования гимнастки.

Тема: Теоретическая подготовка.

Теория: Знакомство с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдение чистоты в спортивном сооружении. Морально-психологическая подготовка гимнастки.

Тема: Контрольно-переводные испытания:

Теория: знание нормативов.

Практика: Выполнение нормативов.

Тема: Контрольные соревнования.

Теория: Просмотр соревнований по художественной гимнастике, спортивных репортажей. Анализ действия судей.

Практика: соревнования.

Тема: Инструкторская и судейская практика.

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

Перед гимнастками старших разрядов ставятся при этом следующие требования:

1. Уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технику упражнений, проводить занятия с группами начальной и спортивной подготовки.

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

3. Знать правила соревнований, систематически 4-6 раз в год привлекаться к судейству, уметь организовать и провести внутренние соревнования.

Тема: Восстановительные мероприятия.

Теория: Самоконтроль спортсмена.

Практика: Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок, тренинги.

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

Педагогические средства восстановления:

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

Психологические средства восстановления:

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

Гигиенические средства восстановления:

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

Физиотерапевтические средства восстановления:

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

Литература для педагога:

1. Художественная гимнастика. Учебник под общей редакцией профессора Л.А. Карпенко Москва, 2003г.
2. Учебное пособие - СПб. Изд - во СПбГАФК, 2000. Карпенко Л.А.
3. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие Москва Всероссийская федерация худ.гимнастики 2001г. Говорова М.А Плешкань А.В.
4. От простого к сложному. Гимнастика ежегодник 1986. Найпак В.Д.
5. Основы технической подготовки в художественной гимнастике Метод. Рек. Киев Изд-во КГИФК 1991 Овчинникова Н.А.
6. Рабочие программы. Физическая культура гимнастика. Предметная линия учебников под редакцией И.А. Винер. И.А. Винер Н.М.Горбулина О.Д. Цыганкова
7. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. И.А. Винер Н.М.Горбулина О.Д. Цыганкова
8. Боброва Г. Искусство грации. – М.: Детская литература, 1986.
9. Качетджыева Л., Ванкова М., Чуприянова М. Обучение детей художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
10. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
11. Мавромати Д. Упражнения художественной гимнастики. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
12. Художественная гимнастика. / Под ред. Ю. Шишкаревой и Л.Орловой. – М.: Физкультура и спорт, 1954.
13. С. Токарев Гимн гимнастике, М., «Физкультура и спорт», 1984г.
14. В. Кирсанов Спорт, музыка, грация, М., «Физкультура и спорт», 1984г.
15. Б. Собинов Путь к красоте, «Молодая гвардия», 1964г.
16. Г. Боброва Искусство грации, Ленинград, 1986г
17. Художественная гимнастика под ред. Орлова, М., «Физкультура и спорт», 1973г.
18. Д. Сивакова Уроки художественной гимнастики, М., 1968г.
19. Ж. Шишманова Большой путь, М., 1980г.
20. Г. Боброва Художественная гимнастика в школе, М., 1978г.
21. А. Крефф; М. Каню Женщина и спорт, М., 1986г.
22. Женская гимнастика под ред. Л. Лансон, М., 1976г.
23. Т. Лисицкая Хореография в гимнастике, М., 1984г.
24. Т. Ротерс Музыкально – ритмическое воспитание в художественной гимнастике, М., 1989г.
25. И. Шипилина Хореография в спорте, Ростов-на-Дону, 2004г.
26. Художественная гимнастика под ред. Л.Орлова, М., 1965г.
27. Художественная гимнастика под ред. Т. Лисицкой, Учебник для институтов физической культуры, М., 1982г.
28. ГрациозоЧеккетти Полный учебник классического танца, М., 2007г.
29. В. Костровицкая, А. Писарев Школа классического танца «Искусство», Ленинградское отделение, 1978г.
30. В. Ванслов Балеты Григоровича и проблемы хореографии, М., «Искусство», 1971г.
31. З. Вербова Искусство произвольных упражнений, М., Физкультура и спорт, 1967г.
32. В.В. Мироненко О структуре выразительных движений. Республиканский научно – методический сборник «Психология», 1977г.
33. Э.П. Аверкович Анализ произвольный упражнений в художественной гимнастике и пути совершенствования исполнительского мастерства сильнейших гимнастов. Автореферат, М., 1980г.
34. Н.Н. Тарасов «Классический танец», М., Искусство, 1971г.
35. М. Шохин Круговая тренировка, М., Физкультура и спорт, 1967г.

Рекомендуемая литература для обучающихся

1. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие Москва Всероссийская федерация худ. гимнастики 2001г. Говорова М.А Плешкань А.В.
2. От простого к сложному. Гимнастика ежегодник 1986. Найпак В.Д.
3. Основы технической подготовки в художественной гимнастике Метод. Рек. Киев Изд-во КГИФК 1991 Овчинникова Н.А.
4. Боброва Г. Искусство грации. – М.: Детская литература, 1986.
5. Художественная гимнастика под ред. Орлова, М., «Физкультура и спорт», 1973г.
6. Мавромати Д. Упражнения художественной гимнастики. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
7. Женская гимнастика под ред. Л. Лансон, М., 1976г.
8. Т. Лисицкая Хореография в гимнастике, М., 1984г.
9. ГрациозоЧеккетти Полный учебник классического танца, М., 2007г.В. Костровицкая, А. Писарев Школа классического танца «Искусство», Ленинградское отделение, 1978г.
10. В.В. Мироненко О структуре выразительных движений. Республиканский научно – методический сборник «Психология», 1977г.