

Управление образования администрации
муниципального образования Кандалакшский район

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
муниципального образования Кандалакшский район

СОГЛАСОВАНО
на Педагогическом совете
МАУДО «ДЮСШ»
протокол № 4
от «12» мая 20 20 г.

СОГЛАСОВАНО
на Педагогическом совете
МАУДО «ДЮСШ»
протокол № ____
от «__» _____ 20 __ г.

СОГЛАСОВАНО
на Педагогическом совете
МАУДО «ДЮСШ»
протокол № ____
от «__» _____ 20 __ г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ДЮСШ»

Е.А. Килин
приказ от 12.05.2020 № 733

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ДЮСШ»

Е.А. Килин
приказ от _____ № _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ДЮСШ»

Е.А. Килин
приказ от _____ № _____

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Групповые упражнения в художественной гимнастике»
(Базовый уровень)
Возраст обучающихся: 6-18 лет.
Нормативный срок реализации: 10 месяцев.

Составители:
Алексеева И.А. - старший тренер-преподаватель по художественной гимнастике МАУДО
«ДЮСШ»
Белая О.Е. - тренер-преподаватель по художественной гимнастике МАУДО «ДЮСШ»
Лопатюк М.А. - зам. директора по УВР
Короткова И.Е. - инструктор-методист МАУДО «ДЮСШ»

2020 год
г. Кандалакша

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Учебный план	8-9
Содержание программы	9
Система контроля и зачетные требования	20
Методическое обеспечение программы	20-21
Восстановительные мероприятия	25
Материально-техническое обеспечение	27
Список литературы	29
Приложения	30-32

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа **«Групповые упражнения в художественной гимнастике»** (базовый уровень) имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.04.2015г. № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- методическими рекомендациями «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации» 2008г.;
- приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры».

Представленная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана и модернизирована авторами-составителями на основе нормативных документов Всероссийской федерации художественной гимнастики, правил соревнований FIG по художественной гимнастике и Федеральных стандартов по виду спорта художественная гимнастика. Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Появление групповых упражнений стало одним из этапов развития художественной гимнастики. Групповые упражнения представляют самостоятельный олимпийский вид художественной гимнастики. Их отличает присутствие, в числе традиционных элементов техники, двигательных взаимодействий, связанных с передачами, перебросками предметов, согласованными перемещениями гимнасток по площадке.

Групповые упражнения являются наиболее сложным видом соревновательной программы в художественной гимнастике и имеют ряд отличий от индивидуальных упражнений. Они выше по сложности, характеру двигательных действий и энергетике. Согласованность, чёткость, единообразие и слитность действий всей команды делают упражнение более зрелищным. Все гимнастки должны понимать, что каждая двигательная задача решается всей командой коллективно. Исходя из этого, от гимнасток требуется умение выполнять упражнения в одном темпе и ритме, стремясь к полной синхронности в движениях.

Особенностью композиций групповых упражнений художественной гимнастики являются различные виды взаимодействий, в том числе и переброски предметов, обязательные во всех упражнениях. Переброски предметов являются одной из наиболее «ярких» групп движений в групповых упражнениях. Сложные и разнообразные переброски предметов придают композиции своеобразную «окраску», упражнение смотрится динамичным и оригинальным. Современные правила соревнований по художественной гимнастике предъявляют повышенные требования к точности ловли предметов в соревновательных условиях. Особенно ценятся усложненные ловли предметов, что связано с риском их потери. Правильное и эффектное исполнение

гимнастками перебросок предметов делает упражнение более зрелищным, что влияет на оценку судей.

Пять талантливых спортсменок, хорошо владеющих предметами, способны разыграть на ковре высокотехническое, искрометное представление. Учитывая, что переброски предметов гимнастками являются обязательными элементами программы, зрители имеют возможность наслаждаться красивыми, эффектными перемещениями сразу нескольких предметов по площадке. Более того, на ковре можно использовать не только пять одинаковых предметов, но и соединить, к примеру, 3 обруча и 2 пары булав. Естественно, сложность и динамичность в таких композициях возрастают, а зрелищность выигрывает. А девочкам хоть и сложнее управляться с разными предметами, зато и удовольствие от правильно выполненных комбинаций возрастает. К сожалению, как не каждая девочка может стать хорошей гимнасткой, так и не каждая гимнастка может полноценно работать в группе, в первую очередь, по своим личным качествам. Для полноценной групповой работы гимнасткам нужно развивать ряд качеств: умение чувствовать партнеров и быть частью команды, ответственность, коммуникабельность, самообладание, решительность, внимание, дисциплинированность, целеустремленность, стремление к победе, неумное трудолюбие.

Актуальность программы. Данная программа способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- формированию и развитию способностей обучающихся, выявлению, развитию и поддержке талантливых учащихся;
- трудовому воспитанию учащихся;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся;
- повышению спортивного мастерства гимнасток в групповых упражнениях.

Актуальность обусловлена необходимостью повышения надежности выполнения перебросок предметов и уровня технической подготовленности гимнасток в групповых упражнениях, как необходимого фундамента для оптимального обеспечения учебно-тренировочной и соревновательной деятельности гимнасток.

Данная программа является основным документом, определяющим направленность и содержание учебного процесса для групп в групповых упражнениях по художественной гимнастике. Художественная гимнастика, как и любой вид спорта, нацелена прежде всего на достижение спортивного результата, но широкий круг ее средств позволяет решать и другие задачи физического воспитания различных контингентов. Это один из самых красивых видов спорта, в котором результат зависит в первую очередь от качества исполнения упражнения. Как и многие другие входит в олимпийский вид спорта.

На гимнастках, выступающих в группе, лежит огромная ответственность, ведь они отвечают не только перед собой, но и перед всей командой. В то время как в личных упражнениях небольшая поправка может быть простительна, стоит допустить такую же ошибку каждой гимнастке в группе, это, почти наверняка, будет стоить им медали.

Во время выступления группы судьи обращают внимание не только на сложность элементов, но и на синхронность их выполнения. Броски должны совершаться одновременно и на одинаковую высоту, нельзя допускать столкновение предметов, необходимо придерживаться правил построения. Еще одно важное требование - гимнастки, выступающие в группе, должны иметь схожий внешний вид. Этого добиваются при помощи одинаковых купальников, прически, макияжа.

Следует отметить, это для того, чтобы овладеть учебной программой в полном объеме, необходима целенаправленная подготовка, которая удовлетворяет современным требованиям художественной гимнастики. Этот вопрос становится актуальным для дальнейшего выявления особенностей развития координационных способностей.

В групповых упражнениях необходимо нивелировать свою индивидуальность, выполнять движения с единой амплитудой, скоростью, силой, высотой, детальностью, темпом. Единообразие, согласованность, четкость и слитность - вот основное слагаемое успешного выступления в групповых упражнениях. Кроме этого важно добиться стабильности к незапланированным действиям партнерши. Вся тренировочная нагрузка направлена на совершенствование исполнительского мастерства гимнасток.

Занятия художественной гимнастикой благотворно влияют на организм занимающихся, развивают гибкость, ловкость, быстроту, выносливость, силу; положительно влияют на память и обогащают двигательный опыт, развивают пространственное мышление; развивают координацию движений, скорость реакции и чувство равновесия; благотворно действуют на лёгкие и обогащение крови кислородом; открывают спортсменам возможности познать самого себя, учат управлять своими эмоциями и поступками; развивают творческие способности обучающегося.

Для того, чтобы овладеть учебной программой в полном объёме, необходима целенаправленная подготовка, которая удовлетворяет современным требованиям художественной гимнастики. Этот вопрос становится актуальным для дальнейшего выявления особенностей развития координационных способностей.

Новизна программы.

Соревнования по художественной гимнастике включают в себя не только личное первенство, но и групповые упражнения. Тем не менее, сегодня складывается так, что гимнасток, завоевывающих медали в индивидуальных упражнениях, любят и чествуют, а спортсменок, выступающих в группе, многие не знают в лицо и по именам. Этот факт вовсе не говорит о меньшей значимости групповых упражнений. Более того, сложность выступлений у спортсменок в группе во многом выше. Необходимость взаимодействия гимнасток друг с другом делает их выступления более яркими и зрелищными.

Новизна заключается в том, что для полноценной групповой работы гимнасткам нужно развивать ряд качеств: умение чувствовать партнеров и быть частью команды, ответственность, коммуникабельность, самообладание, решительность, внимание, дисциплинированность, целеустремленность, стремление к победе, неумное трудолюбие. От обучающихся требуется мастерское владение своим телом и предметами, ведь если гимнастка плохо овладела каким-либо предметом, она может подвести команду.

Система спортивной подготовки требует организации регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. Для повышения степени подготовки необходимо с каждым годом увеличивать количество соревнований, которые являются самой сутью спортивного направления. В свою очередь участие в учебно-тренировочных сборах является залогом качественной подготовки к соревнованиям и отражает более профессиональный подход к занятиям. Учебно-тренировочные сборы проходят в виде выездных мероприятий на различных спортивных базах других спортивных объединений.

Цель программы:

- удовлетворение потребностей обучающихся в творческом и физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- адаптация к жизни в обществе;
- адаптация к работе и взаимодействию в групповых упражнениях.

Основными задачами реализации программы являются:

Обучающие:

- овладеть техникой выполнения физических упражнений;
- овладеть базовыми элементами: равновесиями в основных положениях; техникой прыжков, поворотов, наклонов и специфических движений в групповых упражнениях; фундаментальными элементами с предметами во взаимосвязи с движениями без предмета;
- овладеть элементами всех танцевальных форм в простейших соединениях;
- сформировать умения понимать музыку и согласовывать свои движения с музыкой в команде, знать смысл средств музыкальной выразительности (характер музыкального произведения, метр, ритм, темп, динамические оттенки, форма и фразировка);
- овладеть психологическими и тактическими приемами, характерными для групповых упражнений.

Развивающие:

- развить специальные физические способности: координацию и ловкость, гибкость, равновесие, быстроту и прыгучесть в рамках возрастных возможностей;
- уметь правильно выполнять акробатические упражнения и поддержки в группах;
- совершенствовать специально-двигательную подготовку (в первую очередь совершенствовать способности к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений с предметами);
- осваивать средние по величине тренировочные нагрузки;
- развить надежную базу двигательных умений и навыков из арсенала средств технической и физической подготовки;

Воспитательные:

- развить у обучающихся мотивацию познания и достижений, поиска новых познавательных ориентиров в спорте;
- воспитать положительные качества личности: активности, настойчивости, целеустремлённости, трудолюбия, самостоятельности, саморазвитию;
- воспитать соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в команде;
- мотивировать к участию в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

Ожидаемые результаты освоения программы:**Личностные результаты:**

- формирование личностных качеств: активности, настойчивости, целеустремлённости, трудолюбия, самостоятельности;
- достижение личностно значимых результатов в физическом развитии (гибкости, выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных качеств);
- формирование устойчивого интереса к физическому развитию, к занятиям спортом;
- накопление необходимых знаний, а также умение использовать занятия художественной гимнастикой для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- развитие самоконтроля, адаптация к жизни в обществе.

Предметные:

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, элементов художественной гимнастики, а также применения их в соревновательной деятельности;
- приобретение знаний, умений и навыков в работе с предметами в групповом упражнении;
- приобретение теоретических знаний о выбранном виде спорта (раздел - групповые упражнения);

Метапредметные:

- уметь выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения;
- знать последовательности выполнения упражнений в комбинации;
- выполнять поддержки, необходимые в групповых упражнениях;
- уметь выполнять переброски предметами в группах;
- выполнить разрядный норматив, согласно возрасту;
- укрепление здоровья;
- уметь эффективно взаимодействовать с членами команды;
- использовать приобретённые навыки и знания в практической деятельности и повседневной жизни.

В результате спортивной тренировки обучающиеся овладевают двигательными навыками, необходимыми для совершенствования техники упражнений.

На данном уровне подготовки гимнастки чаще принимают участие в соревнованиях

различного ранга: от школьных до региональных. Контрольные испытания проводятся в форме приема нормативов по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке и контрольных соревнований.

Об уровне результата можно судить по тому, насколько он приблизился к цели. Сравнивая цель и конечный результат, можно судить об эффективности занятия. Прирост физической и технической подготовленности измеряется количественно и качественно с помощью тест – нормативов(ОФП и СФП). Оценивается динамика развития физических качеств и технической подготовленности, сравниваются различные результаты, показанные в тестах, что позволяет судить о перспективности отдельных гимнасток.

Укрепление здоровья девочек подтверждается во время регулярных медицинских осмотров, которые ребенок проходит не реже двух раз в год.

Развитие двигательных качеств подтверждается сдачей тест-нормативов по общей физической, специально-физической и технической подготовке.

Гимнастки, специализирующиеся в групповых упражнениях, должны на высоком уровне выполнять двигательные взаимодействия, составляющие основу групповых композиций. Сложность групповых упражнений возрастает еще и за счет вдвое большей их продолжительности по сравнению с индивидуальными. Однако, основным критерием отбора гимнасток в групповые команды, помимо их весовых данных, служит техническая подготовка, показанная в соревнованиях индивидуальной программы.

Условия формирования группы:

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 10 месяцев (42 учебные недели занятий в МАУДО «ДЮСШ» и 10 недель по индивидуальным планам подготовки в летний период, учебно-тренировочные сборы, спортивно-оздоровительные лагеря). Оптимальная наполняемость группы - 15-18 человек. Основной возраст обучающихся - 6-18 лет, в течение учебного года возможен прием обучающихся при условии наличия свободных мест и сдачи приемных нормативов (**приложение 1**). Для зачисления обучающимся необходимо пройти предварительный осмотр, так же необходим медицинский допуск к занятиям (медицинская справка к первому занятию), анкета-заявление от родителя (законного представителя).

Режим организации занятий

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
2 часа	3	6 часов	252

Продолжительность 1 академического часа 45 минут.

Расписание занятий составляется с учётом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

Условия реализации программы:

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных заданий;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий;
- прохождение медицинского осмотра 2 раза в год;
- обеспечение соревновательной деятельности;
- обеспечение учебно-тренировочных сборов в виде выездных мероприятий (июль-август).

Формы организации занятий: очная.

Процесс спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой осуществляется путем последовательного проведения отдельных тренировочных занятий. Организация занятий может носить разные формы:

- групповую;
- самостоятельную - утренняя разминка, домашнее занятие, самостоятельная работа,

пробежки и др.

- демонстрационную - показательные выступления, прикидки, зачеты и соревнования.

Для диагностики результатов обучения используются следующие формы:

- наблюдение;
- собеседование;
- опрос;
- самостоятельная практическая работа.
- сдача контрольных нормативов по ОФП в начале и конце учебного года ;
- сдача контрольных нормативов по СФП в конце учебного года ;
- участие в соревнованиях.

Формы демонстрации результатов обучения:

- открытые занятия;
- участие в соревнованиях;
- мастер-классы;
- показательные выступления.

Весь учебный материал программы распределён с учетом возраста обучающихся и направлен на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Учебный план тренерско-преподавательской нагрузки на 252 часа

№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе:		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка:	8	8	-	Опрос/беседа
	1.1 Краткий обзор состояния художественной гимнастики.	1	1	-	
	1.2 Гигиена закаливания, режим и питание спортсменов.	1	1	-	
	1.3 Особенности групповых упражнений.	1	1	-	
	1.4 Оборудование и инвентарь для занятий художественной гимнастикой.	1	1	-	
	1.5 Организация и проведение соревнований в групповых упражнениях по художественной гимнастике	1	1	-	
	1.6 Правила соревнований в групповых упражнениях.	2	2	-	
	1.7 Меры предупреждения травм, страховка, помощь.	1	1	-	
2.	Изучение и совершенствование индивидуальной техники упражнений художественной гимнастики	45	-	45	Аттестация / групповой / индивидуальный просмотр
	<i>Беспредметная подготовка:</i>				
	- повороты	5	-	5	
	- прыжки	5	-	5	
	- равновесия	5	-	5	
	<i>Предметная подготовка</i>				
	- скакалка	6	-	6	
	- обруч	6	-	6	
	- мяч	6	-	6	
	- булавы	6	-	6	
	- лента	6	-	6	

3.	Техническая подготовка в групповых упражнениях	61	-	61	
	- сотрудничества в упражнении без предмета	12	-	12	
	- сотрудничества, риски и переброски в упражнениях с предметом	34	-	34	
	- поддержки	15	-	15	
4.	Хореографическая и музыкально-двигательная подготовка	27		27	
5.	Общая физическая подготовка	47	-	47	Зачет
6.	Специальная физическая подготовка	45	-	45	Зачёт
7.	Психологическая подготовка	8	8	-	
8.	Приём тест-нормативов	5	-	5	Аттестация
9.	Участие в соревнованиях (клубные, районные), открытых занятиях, показательных выступлениях	6	-	6	Выступления, соревнования, показательные выступления
Итого часов:		252	16	236	

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка – 8 часов

1.1 Краткий обзор состояния художественной гимнастики – теория 1 час.

История возникновения и развития художественной гимнастики в мире и в Мурманской области. Анализ результатов крупнейших соревнований. Достижения Российских гимнасток. Единая спортивная классификация, Разрядные нормативы и требования по художественной гимнастике. Задачи, тенденции и перспективы развития художественной гимнастики.

1.2 Гигиена закаливания, режим и питание спортсменок – теория 1 час.

Понятие о гигиене труда, закаливания, отдыха и занятий спортом. Средства закаливания. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к 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

1.3 Особенности групповых упражнений – теория 1 час.

Понятие групповых упражнений, перестроения, сотрудничества, поддержки, переброски.

Единый стиль выполнения упражнения.

1.4 Оборудование и инвентарь для занятий художественной гимнастикой – теория 1 час.

Необходимое оборудование и инвентарь для занятий художественной гимнастикой.

1.5 Организация и проведение соревнований в групповых упражнениях по художественной гимнастике – теория 1 час.

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований.

5.6 Правила соревнований в групповых соревнованиях – теория 2 часа.

Подготовка к соревнованиям. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при выполнении упражнений. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

1.7 Меры предупреждения травм, страховка, помощь – теория 1 час.

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.

2.Изучение и совершенствование индивидуальной техники упражнений художественной гимнастики.

Практика – 45 часов

К основным средствам этапа предварительной базовой подготовки относятся: классическая разминка в партере и у опоры; базовые элементы равновесной, вращательной, прыжковой, акробатической подготовки; фундаментальные элементы в упражнениях с предметами; соревновательные комбинации, соответствующие по трудности разрядным требованиям; комплексы упражнений специальной физической подготовки; музыкально – двигательные занятия по всем основным темам; занятия по психологической и тактической подготовке; регулярные соревнования по физической, тактической подготовке, спортивные соревнования; комплексное тестирование по видам подготовки.

Основу обучения составляет овладение совокупностью базовых двигательных навыков, подлежащих освоению – базовые навыки универсального и видового назначения – это двигательные действия, которые входят в структуру большого количества разнообразных по сложности целостных гимнастических движений, доведенных до совершенства. Базовые навыки общего назначения – один из самых важных компонентов технической подготовки в гимнастике. Неумение занимающихся выполнять какое-либо из базовых действий широкого профиля, или слабое его освоение означает крупный пробел в их технической подготовленности и, как следствие, низкий уровень освоения соответствующих движений.

Перечень базовых навыков, подлежащих освоению, охватывает все структурные группы движений телом, а также предметную подготовку:

- рациональные способы удержания предметов;
- мелкие циклические движения с предметами (вращения, «змейки», «спирали»);
- перекатные движения по полу и по телу;
- ловли в жесткий и свободный хваты после передач, перекатов, бросков, отбивов;
- взаимосвязь движений с предметами с движениями тела.

Беспредметная подготовка:

Специфические упражнения – это условное название наиболее специфических для художественной гимнастики движений. Они отражают одну из основных особенностей художественной гимнастики – целостность движений.

К специфическим упражнениям художественной гимнастики относятся:

5 часов – Повороты в художественной гимнастике – это вращение тела гимнастки вокруг вертикальной оси. Повороты относятся к числу наиболее важных, трудных и красивых элементов художественной гимнастики.

5 часов – Прыжки – это безопорные (полетные) положения тела гимнастки в результате отталкивания. Прыжки относятся к числу наиболее ярких элементов художественной гимнастики, но они – очень сложный вид движения, как по технической, так и по физической подготовке.

5 часов – Равновесия как технические элементы – это стойки на одной ноге или колене с разными положениями туловища, рук, и безопорной ноги в условиях, требующих умения сохранять устойчивость.

Наклоны – это сгибание туловища в различных направлениях, с различной амплитудой и из разных исходных положениях.

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

Предметная подготовка:

Упражнения с предметами составляют основное содержание соревновательных программ по художественной гимнастике. Применяемые в художественной гимнастике предметы отличаются по форме, фактуре и размерам: скакалка, обруч, мяч, булавы, лента, они требуют к себе специфического подхода.

Чем выше уровень технической подготовленности гимнасток, тем более сложные

композиции с перебросками предметов они могут совершать.

6 часов – Скакалка:

- круги в различных плоскостях;
- качания и махи со скакалкой;
- перепрыгивания;
- прыжок вперед и назад;
- двойные прыжки;
- вращения и мельницы в различных плоскостях.

6 часов – Обруч:

- махи;
- круги;
- «восьмерки»;
- перекаты;
- вращения;
- прыжки в обруч и через него;
- броски и ловли.

6 часов – Мяч:

- перекаты по полу;
- выкруты и восьмёрки;
- бросок и ловля двумя руками;
- бросок с отбивом о стену;
- бросок одной рукой и ловля двумя;
- отбивы о пол;
- различные перекаты по рукам;
- переброски;

6 часов – Булавы:

- вращения в различных плоскостях;
- мельницы;
- перекаты по телу;
- малые броски одной и двумя руками;
- средние и высокие броски одной и двух булав.

6 часов – Лента:

- круги;
- спирали;
- змейки;
- броски и переброски.

2. Техническая подготовка в групповых упражнениях

Практика – 61 час.

12 часов – Сотрудничество в упражнении без предмета.

В элементах взаимодействия успех каждой гимнастки зависит от согласованности движений партнерш, поэтому их еще называют элементами сотрудничества. Элементы сотрудничества должны быть представлены во всех частях комбинации, так как без этого не будет эффекта целостности команды и ее единого действия.

Характерной особенностью группового упражнения является участие каждой гимнастки в совместной работе ансамбля единым образом и в духе коллективизма. Композиция должна быть составлена таким образом, чтобы идея сотрудничества между всеми гимнастками была отчетливо видна во всех частях упражнения.

Особенности композиции групповых упражнений обусловлены одновременностью выступления 5-ти гимнасток и возможностями, которые этот факт представляет, а именно:

- большим разнообразием возможных построений и перестроений;
- целесообразностью взаимодействия гимнасток во время выступлений;
- разнообразием вариантов группового движения – одновременным выполнением как одинаковых, так и разных движений.

Каждая групповая комбинация должна содержать как минимум шесть различных рисунков построений и перестроений. Можно использовать как перестроения всех пяти гимнасток, так и различные варианты разделения на подгруппы. Очень важно, чтобы построения были четкими, с понятным рисунком.

Отличительной особенностью групповых комбинаций является наличие возможности взаимодействия гимнасток, которые обогащают композицию, делают ее более выразительной, эффективной и зрелищной.

34 часа – Сотрудничества, риски и переброски в упражнении с предметом.

Особенностью композиций групповых упражнений художественной гимнастики являются различные виды взаимодействий, где переброски предметов, являясь обязательными элементами в композициях, занимают ведущую позицию среди других видов взаимодействий.

Особое место среди элементов сотрудничества и взаимодействия занимают переброски (элементы трудности обмена).

Переброски предметов являются одной из наиболее «ярких» групп движений в групповых упражнениях. Сложные и разнообразные переброски предметов придают композиции своеобразную «окраску», упражнений смотрится динамичным и оригинальным. Современные правила соревнований по художественной гимнастике предъявляют повышенные требования к точности ловли предметов в соревновательных условиях. Особенно ценятся усложненные ловли предметов, что связано с риском их потери. Правильное и эффектное исполнение гимнастками перебросок предметов делает упражнение более зрелищным, что влияет на оценку судей.

В групповых композициях переброски предметов чаще всего сопровождаются следующими ошибками: одновременное выполнение броска; полёт предметов на разную высоту; неправильная ловля предмета; потери предмета, нарушение построения спортсменок; столкновение предметов.

Последствия ошибок, допущенных в групповых выступлениях, имеют более серьезные последствия, чем в индивидуальных – их не получится исправить в тех случаях, когда предмет бросает одна спортсменка, а ловит другая.

15 часов – Поддержки

Специфика групповых упражнений заключается во взаимодействии гимнасток, проявляющейся в специфических формах движений, одной из которых являются поддержки, ставшие очень актуальными в современной художественной гимнастике. Зрелищность поддержек достигается не только технически сложными положениями отдельных участников, но и, прежде всего простотой, логичностью всей композиции, гармоничным сочетанием ее отдельных частей. Решающее значение в современных поддержках имеют пропорции, правильность и четкость соотношений всех составляющих элементов. Безукоризненная техника исполнения, смелость, легкость движений, причудливость акробатических поз определяют огромную силу воздействий на зрителя. В одних случаях поддержки будут казаться воздушными, ажурными, стремящимися ввысь, в других, наоборот, тяжелыми, громоздкими, прижатыми к земле. Для одних поддержек характерна незыблемость, основательность, прочность, для других – динамика, порыв, движение. В зависимости от поставленной задачи поддержкам можно придать монументальный, величественный и торжественный характер. Ш.Г. Гусак (1969) отметил, что многое зависит от состава занимающих, их подготовленности, пола, возраста и т.д. Как правило, групповым композициям девушек присущи мягкость и пластичность форм, плавные очертания, связанные с проявлением гибкости. После того как проверена зрелищность поддержек, их доступность, составляется проект программы: устанавливается число поддержек и их последовательность.

Сложность поддержек надо постепенно увеличивать, чтобы у зрителей все время нарастал интерес к выступлению. Поэтому первые поддержки должны быть наиболее

простыми, а последние – динамичными, сложными, с элементами равновесия, выходами в стойку на большой высоте в необычных условиях опоры. Самая последняя поддержка, как финальное звучание в оркестре, должна быть наиболее эффективной.

По характеру рисунка поддержки должны быть разнообразными. Важно, чтобы основные движения, статически красивые положения, элементы, выполняемые участниками в групповом построении, выглядели наиболее эффектно.

В групповых упражнениях художественной гимнастики специфика поддержек определяется: удержанием позиции в опоре на одном или нескольких партнерах непродолжительное время, наличием предмета (скакалки, обруча, мяча, булавы, ленты), задействованного в движении. Дополнительная трудность при выполнении поддержки состоит в том, чтобы предметы, с которыми гимнастки выполняют упражнение, находились в непрерывном движении в начале, середине или конце подъема гимнастки или на протяжении всего времени выполнения поддержки.

В фазе толчка необходимо сочетать движения «верхней» поддержкой гимнастки двумя партнерами. Здесь очень важна синхронность действий. В фазе полета, возможно, принимать одну или более различных поз: группировки, положение шпагата, «казак» и др. Поворот тела может выполняться вокруг продольной или вертикальной оси или комбинированный. В фазе приземления, которое осуществляется на одну или две ноги, или в положении лежа на полу, или перекат по партнерам, или в опорное положение на предметы (возможно с последующим полетом гимнастки). В данной ситуации необходимо уделять внимание «амортизации» тела, что дает возможность переходить к следующему движению без остановки, плавно и красиво. При выполнении поддержек демонстрируется способность быстро ориентироваться в пространстве, проявлять ловкость, слаженность действий партнеров и чувство баланса.

4.Хореографическая и музыкально – двигательная подготовка

Практика – 27 часов.

Композиционно-исполнительская подготовка – это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности, выразительности и артистизма.

Музыкально-двигательная подготовка – это освоение элементов музыкальной грамоты, формирование умений слушать, понимать и сопереживать музыке, выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой и находить наиболее соответствующие музыке движения.

Музыкально-ритмические упражнения должны широко использоваться в занятиях, воспитывая у занимающихся чувство ритма, музыкальности, пластичности и выразительности движений.

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

- классической;
- народно-характерной;
- историко-бытовой;
- современной.

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

Уроки хореографии

Основная задача – постановка корпуса, ног, рук и головы на простейших упражнениях классического тренажера, развитие элементарных навыков координации. Введения понятия опорная и рабочая нога, функции работающей ноги.

Урок начинается танцевальным маршем в спокойном темпе, который постепенно ускоряется, затем возвращается в обычный, после чего приступаем к упражнениям. Марш приводит организм в рабочее состояние, налаживает дыхание и кровообращение.

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):

5. 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. Деми плие по 1, 2 и 5 позициям.
6. Ролевэ 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 тэр (круг по полу).
10. Пассе пар тэр.
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 со 2 полугодия НП-2):

1. Изучение препарасьон (открытие 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 тэр (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).

После изучения основ хореографии продолжается работа, направленная на дальнейшее развитие силы ног, устойчивости на полупальцах, общей физической выносливости. Увеличивается число движений входящих в одну комбинацию, силовая нагрузка, координационная сложность заданий, больше времени уделяется прыжкам, освоению туров. Совершенствуется пластика тела, выразительность исполнения, пластическая и ритмическая согласованность движений корпуса, рук, ног и головы.

Музыкальное сопровождение урока требует ещё большего разнообразия ритмического рисунка и общего ускорения темпов.

Экзерсис у опоры:

1. Батман тандю (в 1 и 5 позициях), жэтэ, ролевэ, деми плие, дубль батман тандю и т.д.
2. Деми плие и гран плие (по 1, 2, 4 и 5 позициям).
3. Батман тандю (дубль, с деми плие, сутеню 180°, туры из 5 позиции, с ролевэ).
4. Батман тандю жэтэ.
5. Рон де жамб пар тэр (ан деор и ан дедан).
6. Батман фондю (деми ронд, ролевэ, поворот 180° и 360°, ан деор и ан дедан, дубль фондю).
7. Батман фразпэ (ролевэ, на 45°, дубль фразпэ, с гран батман жэтэ).
8. Батман сутеню на 90° (изучение в пол, на 45°).
9. Адажио (позы классического танца: аттитюд, тербушон, экартэ вперёд и назад, гран ронд дэ жамб ан деор и ан дедан на 90°).
10. Гран батман тандю жэтэ (с пике, с батман тандю, пассэ пар тер, пассэ, с сутеню 180°, ролевэ, в позах круазэ, эффасэ, экартэ).
11. Растяжки у опоры и пор дэ бра.

Экзерсис на середине:

1. Адажио.
2. Батман тандю из 5 позиции (в маленьких позах).
3. Батман жэтэ из 5 позиции.
4. Рон дэ жамб пар тэр (ан деор и ан дедан).
5. Батман фондю.
6. Батман фразпэ.
7. Гран батман жэтэ.
8. Сиссон формэ в позах (арабеск, в аттитюд).
9. Ассамбле (позже дубль ассамбле).
10. Сиссон увэрт.
11. Па дэ ша.
12. Па дэ баск.
13. Сиссон томбэ.
14. Па балонэ в сторону (позже вперед и назад).
15. Па эшаппэ на 1, 2, 4 позиции.
16. Тур 360° и 720°.
17. Тур в воздухе на 360°.

Танцевальные вариации:

1. На 2/4 (прыжковая, маленькие позы, повороты) – две.
2. На 3/4 (большие прыжки, повороты на 360°, 720°, позы).
3. Характерная.

Заключение:

1. Сотэ по 1, 2, 5 позициям и шажман дэ пье (маленькие прыжки). 3. Гран шажман дэ пье (трамплинные).

2. Пор дэ бра и поклон (реверанс).
3. Растяжки (все виды).

5.Общая физическая подготовка

Практика - 47 часов.

Общая физическая подготовка направлена на общее гармоническое развитие всего организма, развитие всей его мускулатуры, укрепление органов и систем организма и повышение его функциональных возможностей, улучшение способностей к координации движений, увеличение быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, исправление недостатков телосложения и осанки у юных спортсменов.

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

Для развития физических качеств (силы, гибкости, выносливости, быстроты) необходимо применять общеразвивающие упражнения. Они способствуют более быстрому освоению техники упражнений художественной гимнастики. Выполнять их необходимо из различных и.п., воздействуя на различные мышечные группы, постепенно увеличивая нагрузку, дозировку, используя разнообразные методы.

6.Специальная физическая подготовка

Практика - 45 часов.

В художественной гимнастике большое внимание по сравнению с остальными двигательными качествами уделяется развитию гибкости и координационных способностей.

Средствами СФП гимнасток являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажа, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения:

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;
- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- на силу – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;
- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

7.Психологическая подготовка

Теория - 8 часов.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование умения сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении: усталости, серьезной конкуренции, неудачах, лидировании и др.

В данном разделе наиболее важным является составление перечня психологических функций, качеств и свойств личности, необходимых для достижения высоких спортивных результатов в художественной гимнастике.

Художественная гимнастика – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду. Для успешных выступлений на соревнованиях необходимо осуществление психологической подготовки спортсменов.

Психологическая подготовка – это система мероприятий направленных на формирование умения сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие,

самообладание) при сильном нервном напряжении: усталости, серьезной конкуренции, неудачах, лидировании. Кроме этого, психологическая подготовка решает задачи формирования и совершенствования основных психических качеств и умений, воспитательные и образовательные задачи.

В основе психологической подготовки лежат с одной стороны психологические особенности вида спорта, а с другой индивидуально-типологические особенности спортсмена. Для достижения высоких спортивных результатов в художественной гимнастике важным является развитие следующих функций, качеств и свойств личности:

- высокая активность анализаторов – зрительного, слухового, вестибулярного и двигательного;
- сосредоточенность внимания, четкость представлений, хорошая память (зрительная, двигательная, музыкальная), быстрота, глубина и гибкость мышления, богатое воображение;
- высокий уровень координационных способностей;
- музыкальные способности: слух, чувство ритма, умение слушать и понимать музыку;
- выразительные способности: эмоциональность, выразительность и артистизм;
- морально-нравственные качества: любовь к художественной гимнастике, дисциплинированность, организованность, исполнительность, чувство долга, личной ответственности, коллективизма, уважения к тренерам, подругам, соперникам и судьям;
- волевые качества: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержка, терпеливость и самообладание, самостоятельность и инициативность;
- эмоциональная устойчивость, уверенность в своих силах, независимость и самостоятельность;
- способность к саморегуляции психологических состояний, умение сосредоточиться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

План-схема психологической подготовки гимнасток

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
Общеподготовительный	Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы.	Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; Убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений.
	Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам.	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания
	Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе.	То же
	Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности.	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для занимающихся как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях.
	Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции.	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ.

	Овладение приёмами саморегуляции психических состояний: • изменение мыслей по желанию; • подчинение самоприказу; • успокаивающая и активизирующая размика; • дыхательные упражнения; • идеомоторная тренировка; • психорегулирующая тренировка; • успокаивающий и активизирующий самомассаж.	Обучение соответствующим приёмам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приёмов.
	Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике: сосредоточенности внимания, чёткости представлений, отчётливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной и музыкальной памяти, творческого воображения.	Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового. Применение методических приёмов позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах.
Специально-подготовительный	Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.	Совместно со спортсменом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости.
	Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям.	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости.
	Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий.	Разработать комплекс действий спортсменов перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости.
	Совершенствование методов саморегуляции психических состояний.	Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований.
	Формирование соревновательной устойчивости к соревновательному стрессу.	Готовясь к основным соревнованиям, провести занимающихся через систему учебно-подготовительных

		соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований.
	Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий.	Путём самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, игры, прогулки.
Соревновательный	Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям.	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности спортсмена, убеждение в возможности решить соревновательные задачи.
	Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика нервно-психических перенапряжений.	Применение индивидуального комплекса психорегулирующих мероприятий.
	Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов.	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности.
	Снятие соревновательного напряжения.	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстанавливающие мероприятия.

8. Приём тест – нормативов

Практика - 5 часов.

Об уровне результата можно судить по тому, насколько он приблизился к цели. Сравнивая цель и конечный результат, можно судить об эффективности занятия. Прирост физической и технической подготовленности измеряется количественно и качественно с помощью тест - нормативов. Оценивается динамика развития физических качеств и технической подготовленности, сравниваются различные результаты, показанные в тестах, что позволяет судить о перспективности отдельных гимнасток.

Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП(**приложение 1**).

Формы подведения итогов: соревнования, открытые уроки, контрольные занятия, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности по художественной гимнастике,

Большое значение в систематизации спортивной подготовки гимнасток имеет разрядная классификация, которая включает:

- количество элементов и соединений (именующих трудность);
- нормативную трудность элементов;
- уровень соревнований, удостоверяющих выполнение разрядных нормативов.

9. Участие в соревнованиях, открытых занятиях, показательных выступлениях.

Практика - 6 часов.

В процессе тренировочных уроков в художественной гимнастике осуществляется общая и специальная физическая подготовка, целенаправленное развитие важнейших двигательных качеств, функциональная подготовка и отработка качества исполнения соревновательных программ. Особое значение в ряду тренировочных уроков гимнасток

высокой квалификации занимают **модельные** тренировки, которые проводятся в условиях максимально приближенным к соревновательным.

Важную роль в подготовке гимнасток играют **контрольные** уроки. На этих уроках осуществляется проверка физической, хореографической, технической и композиционной подготовки гимнасток.

Подготовка номеров для выступления на различных мероприятиях.

В течении года обучающиеся принимают участие в соревнованиях различного статуса (школьные, городские, областные, региональные и т.д.).

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Учет - это процесс выявления, регистрации, осмысления и оценки фактов, имеющих отношение к подготовке занимающихся: посещаемость, пройденный материал, качество его усвоения, результаты тестирования, медицинские наблюдения и др.

Основой управления тренировочным процессом является педагогический контроль. С его помощью получают информацию о ходе подготовки спортсменов, о правильности или ошибочности педагогических воздействий на занимающихся, что, в конечном счете, повышает качество тренировочной работы.

Особо важное значение имеет педагогический контроль за специальной физической подготовкой, так как только гармоничный и достаточно высокий уровень развития физических способностей позволит гимнасткам успешно прогрессировать.

Педагогический контроль специальной физической подготовки осуществляется методом контрольных испытаний с помощью специальных упражнений или тестов.

Для получения достоверной информации об уровне специальной физической подготовленности гимнасток при проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими правилами:

- контрольные упражнения должны быть доступны для всех гимнасток одного возраста;
- при необходимости сопоставить результаты гимнасток одного возраста, выбирать тесты, доступные самым младшим;
- контрольные упражнения должны быть по возможности простыми, быстро измеряемыми, наглядными по результатам и легко воспроизводиться;
- какое упражнение выбрать и сколько тестов провести педагог должен решить самостоятельно, в зависимости от задач, стоящих перед ним;
- контрольные испытания нужно проводить в одинаковых условиях для всех гимнасток. При повторных испытаниях соблюдать все условия предшествующего: время проведения, характер нагрузки перед испытанием, порядок прохождения тестов и др.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Основной, наиболее действенной и эффективной формой занятий художественной гимнастикой является урок, в спорте называемый учебно-тренировочным занятием.

Урок характеризуется тем, что проводится под руководством педагога-специалиста с организованным, однородным коллективом занимающихся по специальным программам и в рамках определенного расписания.

Каждый урок является относительно самостоятельным и важным звеном общего процесса спортивной подготовки гимнасток. Он должен быть связан с предшествующими и последующими звеньями и вносить определенный вклад в физическое развитие, образование и воспитание занимающихся.

Как и в любом другом виде спорта в художественной гимнастике различают теоретические и практические занятия.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, тематических бесед, видео просмотров, семинаров и теоретических зачетов. Эти занятия имеют относительно небольшой удельный вес в общем процессе подготовки гимнасток и проводятся, главным образом, с занимающимися старшего возраста и, в меньшей степени, с гимнастками среднего возраста.

Практические занятия являются основной формой подготовки гимнасток. Они классифицируются по следующим признакам:

1. По педагогическим задачам:

- обучающие;

- тренировочные;
 - контрольные;
 - восстановительные;
 - постановочные;
 - комплексные.
2. По величине нагрузок:
- ударные;
 - оптимальные;
 - умеренные;
 - разгрузочные.
3. По организации:
- фронтальные;
 - групповые;
 - индивидуальные.

Практические занятия

Многолетняя подготовка гимнасток базируется на системе специфических средств и методов, применяемых поэтапно, с учетом возрастных особенностей занимающихся.

Содержание учебно-тренировочных занятий обусловлено задачами, стоящими перед занимающимися и тренерами. Оно изменяется в различные периоды подготовки, а определяется этапом - уровнем квалификации спортсменок.

Успешная подготовка высококвалифицированных спортсменов невозможна без усложнения техники выполнения гимнастических упражнений, а также ярко выраженной специализации гимнасток в групповых упражнениях. Наряду с аналогичными требованиями, предъявляемыми к композиции и технике исполнения индивидуальных упражнений, гимнастки, специализирующиеся в групповых упражнениях, должны на высоком уровне выполнять двигательные взаимодействия, составляющие основу групповых композиций. Сложность групповых упражнений возрастает еще и за счет вдвое большей их продолжительности по сравнению с индивидуальными. Однако, основным критерием отбора гимнасток в групповые упражнения помимо их весовых данных, служит техническая подготовка, показанная в соревнованиях индивидуальной программы. С другой стороны, юная гимнастка, попадая в команду имеет достаточно сильный стереотип индивидуальной работы, что затрудняет подчинение особенностей каждой спортсменки общим требованиям группового упражнения.

В спортивной подготовке гимнасток применяются упражнения и сопутствующие мероприятия трех типов: основные (соревновательные), вспомогательные (тренировочные) и восстановительные. Основные средства - это упражнения из которых составляются соревновательные программы гимнасток; вспомогательные - это те, что применяются только в тренировочном процессе с целью всестороннего и гармоничного развития гимнасток; восстановительные средства особо значимы на этапе высшего спортивного мастерства, так как позволяют гимнасткам выполнять необходимый объем работы без ущерба для здоровья (**приложение 2**)

Художественная гимнастика относится к числу наиболее технически материалоемких видов спорта. По ходу становления спортивного мастерства гимнасткам необходимо освоить большой объем разнообразных двигательных действий: без предмета и с предметами, хореографических, акробатических и пр. Кроме того, даже упражнения, выполняющие сугубо разминочную функцию или являющиеся средствами физической подготовки, чтобы быть по-настоящему полезными, также нуждаются в специальном разучивании. Поэтому обучающие уроки являются одной из основных форм занятий с занимающимися среднего возраста, а также в подготовительном периоде тренировки высококвалифицированных гимнасток.

Спорт высших достижений диктует необходимость серьезного отношения к восстановлению гимнасток после больших тренировочных и соревновательных нагрузок, а также к профилактике профессиональных заболеваний и неблагоприятных последствий от чрезмерных специфических нагрузок.

Важное место в спортивных достижениях гимнасток занимает качество композиций соревновательных программ, как индивидуальных, так и групповых. Этим обусловлено

существование ещё одного типа занятий в художественной гимнастике - **постановочных** уроков, во время которых осуществляется составление соревновательных программ.

В процессе **комплексных** уроков, которых большинство в тренировочном процессе гимнасток, могут сочетаться задачи обучения и тренировки, тренировки и контроля, составления и восстановления, составления и тренировки.

Тренировочная нагрузка - это степень воздействия занятий на организм занимающихся.

Компонентами нагрузок являются: сила, скорость, амплитуда и координационная сложность упражнений, их продолжительность и количество повторений, продолжительность и характер пауз для отдыха, наличие облегчающих или усложняющих условий (утяжеления, спецодежда, опора).

Основными показателями нагрузки, принятыми в художественной гимнастике являются:

1. Общая продолжительность тренировки.
2. Объем нагрузки.
3. Интенсивность тренировки.
4. Пульсовая стоимость нагрузки.

Общая продолжительность тренировки определяется временем, затраченным на тренировочную работу.

Учебный материал подбирается с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей, темой занятий, интеграцией различных видов и форм обучения. Для успешного решения вышеназванных задач важно постепенное нарастание трудностей. Вначале необходимо заинтересовать ребенка, показать и объяснить упражнения, затем приступить к обучению, а впоследствии совершенствовать упражнения в комбинации с другими элементами.

Педагог должен обогащать двигательный опыт разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр, содействовать правильному выполнению движений в соответствии с образцом взрослого (правильное положение тела, заданное направление), привлекать детей к коллективным формам организации двигательной активности, формировать умение выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентироваться в пространстве и сохраняя равновесие.

Важным фактором здоровья является физическая активность. Маленькому ребенку полезны и необходимы не только ходьба и бег, но и игры с лазаньем, прыжками, т.е. выполнение движений, связанных с напряжением сил. Организуя двигательную активность детей, педагог уделяет внимание смене разных видов деятельности, регулирует активность и отдых, но помнит при этом, что движения должны быть энергичными и продолжительными. Основу воспитания у детей младшего возраста составляют игровые методы и приемы.

Основу занятий составляют гимнастические и акробатические упражнения, танцевальные движения и подвижные игры. Большое значение придается эстетике формы, красоте и свободе движений, логической завершенности гимнастических комбинаций. Отличительной чертой является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Для успешного решения задач используются следующие **методы и приемы**:

1. Организационные:
 - наглядные (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный);
 - словесные (описание, объяснение, название упражнений);
 - практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
 - поточный (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);
 - игровой (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).
2. Мотивационные (убеждение, поощрение);

Процесс обучения гимнастическому упражнению представляет собой определенную систему действий педагога и ребенка. Эти действия имеют осмысленную связь и последовательно распределены во времени. Поочередное решение конкретных задач

обучения обуславливает возможность выделения отдельных этапов. В данном случае рассматривается период непосредственного разучивания упражнения, в котором выделяются три взаимосвязанных этапа обучения: начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование движения.

Этапы обучения:

Первый этап обучения начальное обучение новому движению. Обучение на данном этапе направлено на создание общего представления о новом движении. Предварительное представление о движении служит основой для предстоящих двигательных действий. Это требует точного и последовательного создания образа нового движения. Ребенок получает первичные сведения об упражнении: форме, направлении, решающих действиях, отдельных положениях. Эта информация может носить описательный характер и дополняться количественными значениями технических действий.

Создание представления на данном этапе обучения может быть дополнено двигательным опробованием: зафиксировано отдельное положение, проимитировано с помощью преподавателя или воспроизведено в максимально облегченных условиях. При этом ребенок получает определенные мышечные ощущения (двигательную информацию), которые расширяют сведения о технике нового упражнения.

Второй этап обучения углубленное разучивание движения. Это решающий этап обучения. Он направлен на овладение основами техники нового движения. Деятельность педагога здесь складывается из следующего:

1. Постоянного наблюдения за ходом выполнения движения.
2. Сопровождения выполнения упражнения словесными и иными сигналами.
3. Оказания непосредственной помощи для облегчения выполнения.
4. Обеспечения безопасности обучения.
5. Исправления ошибок путем коррекции действий ребенка в процессе выполнения движения.

При планировании и организации обучения новому движению следует учитывать следующие моменты: при разучивании на одном занятии нескольких новых движений требуется их чередование с уже освоенными; для лучшего запоминания движения желательно его повторять на каждом занятии.

В результате активной работы взрослого и ребенка на втором этапе обучения уточняется представление о новом движении, происходит овладение основами двигательного действия. На этом этапе возможно детальное изучение упражнения, а также целостное выполнение разучиваемого движения в естественных или облегченных условиях. Результатом обучения на данном этапе является технически правильное и самостоятельное выполнение движения. При этом возможны еще неточности в деталях техники, нестабильность.

Третий этап обучения закрепление и совершенствование движения. Данный этап направлен на стабилизацию техники и совершенствование выполнения изучаемого движения. Это достигается в результате целостного и самостоятельного повторения упражнения.

Степень овладения движением должна быть доведена до уровня прочного автоматизированного навыка, что позволит уверенно выполнять освоенное движение в различных условиях (на занятии, показательном выступлении) на протяжении длительного периода. Роль педагога на данном этапе обучения определяется задачами контроля и управления учебным процессом. Непосредственное участие в выполнении упражнения (помощь, сопровождение) уменьшаются. Ребенок чаще использует приемы самоконтроля и самооценки собственных действий.

В результате последовательного решения 3 задач обучения гимнастическое упражнение выполняется технически правильно, стабильно и совершенно, т.е. перестает быть новым. Такой уровень овладения движением можно считать завершением процесса обучения. Для сохранения достаточно высокого качественного и технического уровня исполнения каждое упражнение необходимо периодически повторять.

Для успешной реализации поставленных задач предполагает тесное взаимодействие с родителями. Такое сотрудничество определяет творческий и познавательный характер процесса обучения, развитие физических способностей детей, обуславливает его результативность.

Работа с родителями предполагает: индивидуальные консультации, рекомендации и беседы на развитие физических качеств детей в домашних условиях, анкетирование по вопросам физического воспитания детей, информационные стенды, показ открытых и итоговых занятий, совместные праздники и досуги.

Программа состоит из отдельных тематических частей, но в связи со спецификой обучения границы их сглаживаются. Занятия разнообразны по содержанию (ритмические упражнения, задания на ориентировку, упражнения тренировочного характера, разучивание и повторение элементов) и по методам работы. Эффективны такие методы, как беседа в виде вопросов и ответов, прослушивание и разбор музыки, показ педагогом движений, постоянное повторение пройденного, музыкальные игры и импровизации. Весь процесс обучения строится на сознательном усвоении навыков. Это пробуждает у детей интерес к занятиям. Занятия идут в хорошем темпе, но долго одно и то же движение не отрабатывается.

При повторении движений детьми самостоятельно, педагог обращает внимание детей на ошибки и поправляет их. Движения разучиваются под музыку или под счет. При разучивании движений используется несколько методов. Метод разучивания по частям сводится к делению движения на простые части отдельно с последующей группировкой частей в нужной последовательности. Целостный метод разучивания заключается в разучивании движения целиком в замедленном темпе. Для разучивания особенно сложных движений оно может быть временно упрощено, затем движение усложняется. Важно сформировать у детей представление о движении. Показ педагога поможет ученикам увидеть типичные черты образа.

Используется также имитация поз и движений различных животных.

Обучение гимнастическим упражнениям - это педагогический процесс, требующий планомерной и методически правильной организации действий педагога и ученика. Это процесс формирования знаний, двигательных умений и навыков. Помимо основных задач в каждой конкретной ситуации решаются различные частные задачи, но в любом случае главным требованием является освоение рациональных способов двигательных действий путём использования методики, основанной на дидактических принципах обучения, физиологических и психолого-педагогических закономерностях становления двигательного навыка, фундаментальных положениях теории физического воспитания. Перед преподавателем всегда стоит определенная задача - провести ученика по более короткому пути обучения, при этом сформированный навык должен быть прочным и совершенным.

Для обучения упражнениям с предметами в учебно-тренировочных занятиях необходимо предусмотреть **«предметные уроки»**.

Предметные уроки могут быть двух типов:

- обучающие;
- совершенствующие.

Иногда целесообразно проводить **комбинированные предметные уроки** с разными предметами, на которых один предмет как бы учит другой.

В результате занимающиеся овладевают двигательными навыками, необходимыми для совершенствования техники упражнений.

Занятия строятся таким образом, чтобы вся группа была при помощи разминки и специальных упражнений размята, разогрета и растянута, и как следствие, готова к дальнейшему изучению материала по базовой технике или отработке и закреплению уже пройденного.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Вся ответственность за безопасность залах возлагается на педагога, непосредственно проводящего занятия с группой. Допуск к занятиям осуществляется только при наличии медицинского допуска. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий.

Требования к обучающимся:

В целях обеспечения безопасности занимающиеся должны:

- приходить на занятия в соответствии с расписанием тренировочных занятий;
- строго выполнять распоряжения педагога;
- соблюдать правила техники безопасности во время тренировочного занятия;
- в случае плохого самочувствия поставить в известность педагога;
- запрещается самостоятельно использовать спортивный инвентарь и выносить его из зала;
- форма одежды должна соответствовать виду спорта ушу;
- обязательна сменная обувь для занятий в зале;
- в случае возникновения непредвиденных ситуаций обучающийся не должен совершать никаких самостоятельных действий, необходимо полное подчинение педагогу.

Соблюдение правил техники безопасности является обязательным при проведении тренировочных занятий, тренировочных сборов, соревнований, оздоровительно-спортивных лагерей.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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

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

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение физических нагрузок;
- создание четкого ритма и режима учебных тренировок;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий;
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- организация внешних условий и факторов тренировки;
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам;
- переключение внимания, успокоение;
- идеомоторная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;
- отвлекающие мероприятия: чтение книг, экскурсии, слушание музыки, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления:

- рациональный режим дня;
- ночной сон (не менее 8-9 часов в сутки), дневной сон (1-2 часа) в период интенсивной подготовки к соревнованиям;
- тренировки в благоприятное время суток;
- сбалансированное питание (соки, витамины, питательные смеси и т.д.);
- гигиенические процедуры;
- удобная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый, контрастный, вибрационный;

- ванны (хвойная, солевая);
- баня 1-2 раза в неделю, парная и суховоздушная;
- массаж (ручной, вибрационный, аппаратный, точечный);
- спортивные растирания.

Применение физических средств восстановления в тренировочном процессе благотворно сказывается на функциональном состоянии различных систем спортсменов. Однако получение запланированного результата возможно только при правильном сочетании восстановительных мероприятий различной направленности. Поэтому следует учитывать, что, кроме мобилизации резервов организма (т.е. стимулирования расхода веществ) физическими средствами восстановления тонизирующей направленности, необходимо также стимулировать процессы накопления энергетического и пластического материала, достигая это использованием средств релаксирующей направленности.

Физические средства восстановления, применяемые в соответствующих технологических режимах, обладают различной направленностью воздействия на организм:

- физические средства восстановления, технологические параметры которых способствуют преобладанию процессов возбуждения в ЦНС, мобилизации резервов организма, улучшению функционального состояния нервно-мышечного аппарата, увеличению уровня проявления скоростно-силовых возможностей спортсменов, обеспечивают т о н и з и р у ю щ у ю направленность действия, формируя «срочное» восстановление и запуск механизмов, характерных преимущественно для «срочной» адаптации;
- физические средства восстановления, технологические параметры которых способствуют преобладанию процессов торможения в ЦНС, накоплению энергетического и пластического материала, временному снижению функционального состояния нервно-мышечного аппарата и уровня проявления скоростно-силовых возможностей спортсменов, обеспечивают р е л а к с и р у ю щ у ю направленность, стимулируя «отставленное» восстановление, что в конечном итоге указывает на запуск механизмов, характерных преимущественно для «долговременной» адаптации.

Использование физических средств восстановления тонизирующей направленности в течение тренировочного или соревновательного дня способствует формированию наиболее оптимальной готовности организма спортсменов к предстоящей деятельности (ко второй тренировке или ко второй половине игрового дня) за счет мобилизации резервов организма, улучшения функционального состояния нервно-мышечного аппарата и увеличения уровня проявления скоростно-силовых возможностей, обеспечивая «срочное» восстановление спортсменов.

Использование физических средств восстановления релаксирующей направленности после тренировочного или соревновательного дня обеспечивает максимально быстрое снижение функциональной активности организма спортсменов, за счет преобладания процессов торможения в ЦНС, снижения функционального состояния нервно-мышечного аппарата и уровня проявления скоростно-силовых возможностей, обеспечивая, в итоге, «отставленное» восстановление спортсменов, и создавая условия для формирования наиболее оптимальной готовности последних к следующему дню.

Строгое соблюдение технологических режимов физических средств восстановления, обеспечивающих соответствующую направленность действия, и своевременность их сочетания в режиме дня, позволит управлять восстановительными процессами спортсменов и повышать их функциональные возможности. Сочетание физических средств восстановления тонизирующей и релаксирующей направленности создает предпосылки к взаимодействию «срочного» и «отставленного» эффектов восстановления, благодаря которому имеется возможность изменять функциональную активность организма спортсменов в зависимости от задач тренировочного процесса, выводя их на качественно более высокий уровень функционирования.

Восстановительные уроки предполагают широкое использование упражнений на компенсацию, вытяжение, расслабление и дыхание, психологических и физиотерапевтических средств.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для занятий художественной гимнастикой необходимо наличие спортивного зала. Зал должен быть оснащен ковровым покрытием, хореографическим станком, зеркалами, гимнастическими скамейками, шведской стенкой.

№	Наименование	Единица	Количество
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер гимнастический (13 * 13 м)	шт.	1
2	Булава гимнастическая	шт. (пар)	18
3	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	шт.	18
4	Мяч для художественной гимнастики	шт.	18
5	Обруч гимнастический	шт.	18
6	Скакалка гимнастическая	шт.	18
7	Хореографический станок	шт.	1
8	Зеркала	комплект	1
9	Шведская стенка	шт.	2
10	Наколенники	шт.	18
11	Резина	шт.	18
Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь			
1	Игла накачивания спортивных мячей	шт.	3
2	Мат гимнастический	шт.	10
3	Насос универсальный	шт.	1
4	Магнитофон (на одного тренера)	шт.	1
Контрольно-измерительные и информационные средства			
1	Видеокамера	комплект	1
2	Видеотехника для записи и просмотра изображения	Комплект	1
3	Доска информационная	шт.	1
4	Рулетка 20 м металлическая	шт.	1

Календарный учебный график

№ п\п	Виды подготовки	Месяцы										Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	8
2	Специальная физическая подготовка	5	5	4	4	4	4	4	4	5	6	45
3	Общая физическая подготовка	5	5	5	4	4	4	4	5	5	6	47
4	Хореографическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3		27
5	Изучение и совершенствование техники упражнений художественной гимнастики	4	4	4	5	4	4	6	4	4	6	45
6	Изучение техники групповых упражнений	6	7	6	6	6	6	6	6	6	6	61
7	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1			8
8	Соревновательная подготовка			1	2		1		2			6
9	Зачетные требования	1		1		1		1		1		5
Всего часов		26	26	26	26	24	24	26	26	24	24	252
Формы контроля (промежуточная и итоговая аттестация)		Медицинский контроль			Участие в соревнованиях	Тестовые нормативы			Участие в соревнованиях	Тестовые нормативы		

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Борисова М.М. Программа развития и воспитания дошкольников «Детский сад 2100» [Разделы ^Организация жизни ; Охрана и укрепление здоровья дошкольников ; Физическое развитие] [Текст] / М.М.Борисова // Образовательная система «Школа 2100» - качественное образование для всех : сборник материалов / под науч. ред. Д.И. Фельдштейна. - М. : Баласс, 2006.
2. Борисова М.М. Физическое воспитание дошкольников на современном этапе [Текст] / М.М. Борисова // Оздоровление и развитие детей дошкольного и младшего школьного возраста: Материалы итогового семинара Московской городской экспериментальной площадки «Организация оздоровительно-воспитательной работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста» / под ред. Б.Б. Егорова. - М. : ИДО СВ РАО, 2004.
3. Л.А. Карпенко, И.А. Винер. В.А. Савицкий Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой.
4. Колодницкий Г.А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры [Текст] / Г.А. Колодницкий : метод. пособие. - М. : Дрофа, 2003.
5. Корепанова М. В. Познаю себя. Методические рекомендации к программе социально-личностного развития детей дошкольного возраста [Текст] / М.В. Корепанова, Е.В. Харламова. - М. : Баласс : Изд. Дом РАО, 2004.
6. О.Г. Румба основы хореографической грамотности в художественной гимнастике.

Литература для обучающихся и родителей:

1. Собинов Б.М. Путь к красоте [Текст] / Б.М. Собинов. - М. : Молодая гвардия, 1964.
2. Степанова О.А. Развитие игровой деятельности ребенка: Обзор программ дошкольного образования [Текст] / О.А. Степанова. - М : ТЦ «Сфера», 2009.

Перечень интернет-ресурсов:

1. <http://base.garant.ru/70451562/> [Об утверждении федерального стандарта подготовки по виду спорта художественная гимнастика : приказ Министерства спорта РФ от 05.02.2013 г. № 40].
2. <https://base.garant.ru/70731954/> [Постановление Главного государственного врача РФ от 14 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»].
3. [http://www.vfrg.ru/up/down/file/02-2rgcop2017-2020v1bp120919\(russian\)_revised.pdf](http://www.vfrg.ru/up/down/file/02-2rgcop2017-2020v1bp120919(russian)_revised.pdf) [Правила соревнований по художественной гимнастике 2017-2020 г. / Технический комитет по художественной гимнастике. 2016 г.].

Гибкость позвоночного столба (наклоны с помощью тренера)	Гибкость тазобедренных суставов (поднимание ног у опоры)	Складка вперёд (сид на полу)	Гибкость и выворотность стоп	Прыгучесть (прыжки на скакалке и без скакалки)
+	+	+	+	+

**Нормативы общей и специальной физической подготовки
для оценки результатов освоения программы**

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 30 см - с правой ноги - с левой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром "4" - 1-5 см от пола до бедра "3" - 6-10 см от пола до бедра "2" - 11-15 от пола "1" - 16-20 см от пола
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10-15 см от линии до паха "1" - 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" Наклон назад с одноименным захватом руками голени.	«5» - ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу (с захватом за голень) «4» - ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу (руки к пяткам) «3» - ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали (5-10см от рук до пяток) «2» - ноги слегка согнуты, плечи отклонены от вертикали (11-20см от рук до пяток) «1» - ноги согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45 градусов (20см и более от рук до пяток).
Силовые способности: сила мышц пресса	Из и.п. лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки. Выполнение за 30 секунд "5" - 27 раз "4" – 23 раз "3" - 19 раз "2"- 15 раз "1" – 11 раз

Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 20 раз "5" - руки параллельно полу "4" - руки дальше вертикали "3" - - руки точно вверх "2" руки чуть ниже вертикали "1" руки на 45 градусов	
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед за 10 секунд	"5" - 15 раз "4" - 14 раз "3" - 13 раз "2" - 12 раз "1" - 11 раз	
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад. Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога «1»- нога ниже горизонтали	
Силовые способности: прыжок толчком двумя ногами вверх со взмахом руками	с хорошей осанкой, прямыми ногами, без колебательных движений и с приземлением на место отталкивания	Со взмахом: «5» - 45 «4» - 40 «3» - 35 «2» - 30 «1» - 25	Без взмаха: «5» - 40 «4» - 35 «3» - 30 «2» - 25 «1» - 20
Силовые способности: прыжок в длину с места	Одновременное отталкивание двумя ногами без заступа за линию старта	Измеряется расстояние «5» - 180 «4» - 160 «3» - 140 «2» - 120 «1» - 100	
Поднимание ног в висе на гимнастической стенке	10 раз, ноги прямые, носки оттянуты «5» - касание гимнастической стенки «4» - ноги подняты на 135° «3» - ноги подняты на 120° «2» - ноги подняты на 100°		
Скоростно-силовые качества: прыжки в скакалку	Прыжки в скакалку с прямыми ногами за 20 сек.	«5» - 60 раз «4» - 50 раз «3» - 40 раз «2» - 30 раз «1» - 20 раз	
Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке	Ноги прямые, измеряется расстояние от кончиков пальцев до пола.	Вписать результаты	
Перевод (выкрут) скакалки вперед	Выкрут одновременный	Измеряется расстояние между руками «5» - 0 см «4» - 5 см «3» - 15 см «2» - 25 см «1» - 35 см	

Классификация средств художественной гимнастики

№ п/п	Типы	Виды	Структурные группы элементов
1.	Основные	Без предмета (телодвижения)	Равновесия, наклоны, повороты, прыжки, волны - взмахи; акробатические элементы, шаги - бег; танцевальные и партерные движения.
		С предметами	Броски, переброски, отбивы, ловли; перехваты, передачи, перекаты; вращения, вертушки, обкрутки, выкруты; круги, спирали, змейки, мельницы; элементы входом и прыжком через предметы
2.	Вспомогательные	Спортивные	Строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения. Упражнения общей и специальной физической подготовки.
		Танцевальные	Элементы классического, историкобытового, народного и современного танцев.
		Музыкально-двигательные	Музыкальная грамота, музыкально-двигательные задания, творческие задания и игры.
3.	Восстановительные	Педагогические	Рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха, разнообразие средств и методов, упражнение на расслабление, дыхание и коррекцию.
		Психологические	Создание положительного эмоционального фона, значимых мотивов, благоприятных отношений, саморегуляция, идеомоторные и психорегулирующие тренировки, отвлекающие мероприятия.
		Гигиенические	Рациональный режим, достаточный сон, Сбалансированное питание, витаминизация, гигиенические процедуры.
		Физиотерапевтические	Разнообразные души, ванны, бани, массажи, спортивные растирки, аэризация, ультрафиолетовые ванны.