

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»

п. Уньюган

Рассмотрено
на заседании
методического совета
протокол № 4
от 15 июня 2020 года

Утверждено:
Директор МБУДО «ДДТ»
п. Уньюган



Е. Н. Мельдеева
Приказ № 65-од от 15 июня 2020 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Художественная гимнастика. Мистерство»**

для детей 16-18 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:

Любимова Валентина Владимировна

Педагог дополнительного образования

Высшая квалификационная категория

п. Уньюган

Октябрьский район

Ханты-Мансийский автономный округ - Югра

2020 год

Оглавление

| | |
|--|--|
| I. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ..... | 4 |
| 1.1. Пояснительная записка..... | Ошибка! Закладка не определена. |
| 1.2. Цель и задачи программы..... | 7 |
| 1.3. Содержание программы..... | 8 |
| 1.3.1. Учебно-тематический план 1 года обучения..... | 8 |
| 1.3.2. Содержание программы 1 года обучения..... | 9 |
| 1.3.3. Календарный учебный график..... | 13 |
| 1.3.4. Учебно-тематический план 2 года обучения..... | 21 |
| 1.3.5. Содержание программы 2 года обучения..... | 22 |
| 1.3.6. Календарный учебный график..... | 26 |
| 1.3.7. Учебно-тематический план 3 года обучения..... | 33 |
| 1.3.8. Содержание программы 3 года обучения..... | 34 |
| 1.3.9. Календарный учебный график..... | 38 |
| 1.4. Планируемые результаты | 44 |
| II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ..... | 45 |
| РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ..... | 45 |
| 2.1. Учебный график..... | 45 |
| 2.2. Условия реализации программы..... | 46 |
| 2.3. Формы аттестации и педагогического контроля..... | 46 |
| 2.4. Методическое обеспечение программы..... | 49 |
| 2.5. Кадровое обеспечение программы | 55 |
| 2.6. Воспитательная деятельность | 55 |
| 2.7. Система работы с родителями..... | 56 |
| III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ..... | 57 |
| ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ | 57 |
| 1. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности..... | 57 |
| МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ | 61 |
| 2. Методика развития физических качеств..... | 61 |
| 3. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике..... | 66 |
| 4. План-схемы годовых циклов подготовки | 67 |
| 5. Теоретическая подготовка..... | 69 |
| 6. Восстановительные средства и мероприятия..... | 70 |
| 7. Инструкторская и судейская практика..... | 73 |
| 8. Психологическая подготовка | 74 |

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

| | |
|--------------------------------------|--|
| Наименование программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика. Мастерство» |
| Направленность | Физкультурно-спортивная |
| Классификация | По степени авторства – модифицированная; по уровню усвоения – углубленная; по форме организации содержания и процесса педагогической деятельности – модульная; по функциональному назначению – общеразвивающая, физкультурно-оздоровительная; по форме организации – групповая, индивидуально-ориентированная; по времени реализации – среднесрочная; по возрастным особенностям - для детей среднего и старшего школьного возраста |
| Составитель программы | Любимова Валентина Владимировна, педагог дополнительного образования |
| Учредитель | Управление образования и молодёжной политики Администрации Октябрьского района |
| Название учреждения | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества» п. Уньюган |
| Адрес учреждения | 628128, ХМАО-ЮГРА, Октябрьский район, п. Уньюган, ул. Школьная, д. 15 |
| География | Октябрьский район п. Уньюган |
| Целевая группа | Наполняемость: 10-15 человек Возраст: 16-18 лет |
| Обоснование для разработки программы | – Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации»; – Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р); – Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 г. № 41; – Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; – Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. n 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» |
| Цель программы | Достижение высоких результатов в крупных соревнованиях |
| Задачи программы | – максимальное раскрытие индивидуальных особенностей, исполнительского стиля, мастерства, виртуозности и выразительности; – углубление психологических и тактических знаний и умений, достижение максимального уровня психологической и тактической готовности к соревнованиям; – достижение максимально возможных спортивных результатов в соревнованиях высокого ранга; – судейство соревнований; |

| | |
|----------------------|--|
| | – участие в соревнованиях, показательных выступлениях за пределами района, округа; – выполнение норматива КМС, МС. |
| Кадровое обеспечение | Педагог дополнительного образования, соответствующий требованиям профессионального стандарта |
| Форма обучения | Очная |
| Срок реализации | 3 года |
| Режим занятий | 6 учебных часов в неделю: 3 раза по 2 учебных часа, продолжительность учебного часа - 40 минут |
| Ожидаемые результаты | - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; - поддержание высокого уровня спортивной мотивации; - сохранение здоровья спортсменов |

I. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика. Мастерство» (далее – программа) составлена на основе нормативных документов Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту (приказ Госкомспорта РФ №390 от 28 июня 2001 г.), обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта тренеров с юными гимнастками. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменок, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов. Это модифицированная программа учебной дисциплины по художественной гимнастике ДЮСШ № 2 г. Сочи, авторы Ланцова Наталья Леонидовна, Шпиро Мария Леонидовна, Разгонюк Наталья Витальевна, Тодоренко Василиса Александровна, Пяткова Елена Васильевна, Медянкина Виктория Викторовна, Шпиро Альбина Артуровна; дополнительная образовательная программа «Мир художественной гимнастики» МБОУДОД ДТДМ г. Тольятти, автор Кириллова М.Г.

Программа составлена и предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов учреждений дополнительного образования **физкультурно-спортивной направленности**.

В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

– *комплексность* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, спортивно-технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

– *преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и спортивно-технической подготовки;

– *постепенность* – обеспечивает планомерную тренировку и переход к напряженным нагрузкам, направленным на развитие основных физических качеств гимнасток – специальной силы и специальной выносливости;

– *вариативность* – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юной спортсменки, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Актуальность программы. Художественная гимнастика - это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку.

Художественная гимнастика - сложно координационный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества сложно технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию.

Для развития данного вида спорта сегодня характерны тенденции омоложения спортсменок, усложнения упражнений, обострения конкурентной борьбы

Программа предназначена для создания единого направления в учебно-тренировочном процессе для спортивного развития спортсменок от групп спортивного совершенствования до уровня спортивного мастерства.

Этап спортивного мастерства совпадает с возрастом (16-18 лет), благоприятным для достижения высоких спортивных результатов.

Характеризуя этот этап, следует отметить его организационную взаимосвязь с этапом высших спортивных достижений.

В этом этапе можно выделить у спортсменок зону оптимальных спортивных возможностей (выход на уровень лучших спортсменок, участие в крупнейших спортивных соревнованиях; зону поддержания высших спортивных результатов.

Педагогическая целесообразность. Программа включает характеристику основных компонентов и параметров подготовки спортсменок на протяжении многолетнего учебно-тренировочного процесса

– от совершенствования знаний, умений и навыков, полученных на начальной подготовке до оттачивания мастера. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства гимнасток, преемственность в решении задач, средств, методов и форм обучения, укрепления здоровья на всех этапах подготовки, гармоничного воспитания личности, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Программа содержит рекомендации по планированию, построению, содержанию и контролю процесса многолетней спортивной подготовки спортсменок с учетом новейших данных в области теории спорта.

Планирование подготовки осуществляется на основе следующих методические положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема специальной физической подготовки (ОСП) (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств общей физической подготовки (ОФП);
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменок;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств учащихся на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Адресат программы: девочки 16-18 лет.

Условия формирования учебных групп

Количество учащихся в учебной группе составляет 10-15 человек. Группы могут быть как одновозрастные, так и разновозрастные.

При зачислении в учебную группу требуется медицинское разрешение на занятия художественной гимнастикой (медицинская справка). Без медицинского допуска присутствие учащегося на занятиях строго запрещено.

В группы спортивного мастерства зачисляются спортсменки, имеющие спортивные разряды, необходимый стаж многолетней спортивной подготовки (не менее 3 лет на учебно-тренировочном этапе).

Перевод по годам обучения на этапе осуществляется при условии положительной промежуточной аттестации и положительной динамики прироста спортивных показателей. Учащиеся, не выполнившие требований и несоответствующие нормативным показателям этого года обучения, на следующий учебный год не переводятся в группы более высокого уровня

подготовки. Такие спортсмены могут продолжать обучение повторный год в этой же группе или переводятся в группу разрядом ниже.

На основании успешного прохождения собеседования допускается:

- прием детей возраста, выходящего за рамки программы, при условии соответствия готовности учащегося к освоению данной образовательной деятельности;
- прием детей не с 1 года обучения при условии наличия у учащегося знаний, умений и навыков, соответствующих следующим этапам обучения по данной программе;
- дополнительный набор учащихся в течение учебного года при условии наличия свободных мест.

Объем программы

Продолжительность учебного года – 36 учебных недель.

Таблица 1

| Годы обучения | Объем образовательной нагрузки, ч. (33 учебные недели) | | |
|---------------|--|---------|-------------------------|
| | недельная | годовая | за весь период обучения |
| 1-3 | 6 | 198 | 594 |

Май текущего учебного года - 3 учебные недели – резервное время, отведенное для 100 % реализации программы в случаях совпадения дней занятий с праздничными днями, отсутствия замены педагога, находящегося на больничном режиме, командировке, отпуске и т.д.

При своевременном исполнении программы резервное время используется педагогом для проведения дополнительных занятий, подготовки к промежуточной или итоговой аттестации учащихся. На данный период составляется дополнительное планирование, которое является неотъемлемой частью рабочей программы текущего учебного года.

Формы организации образовательного процесса

Программа предполагает использование следующих форм организации занятий в системе дополнительного образования детей: тренировочные занятия, соревнование, показательные выступления, беседа.

Формы проведения занятий: групповые.

Форма обучения: очная.

Срок освоения программы: 3 года

Режим занятий: 6 учебных часов в неделю: 3 раза по 2 учебных часа, продолжительность учебного часа - 40 минут

1.2. Цель и задачи программы

Цель: достижение высоких результатов в крупных соревнованиях.

Задачи:

- максимальное раскрытие индивидуальных особенностей, исполнительского стиля, мастерства, виртуозности и выразительности;

- углубление психологических и тактических знаний и умений, достижение максимального уровня психологической и тактической готовности к соревнованиям;
- достижение максимально возможных спортивных результатов в соревнованиях высокого ранга;
- судейство соревнований;
- участие в соревнованиях, показательных выступлениях за пределами района, округа;
- выполнение норматива КМС, МС.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план 1 года обучения

Таблица 2

| № | Наименование разделов, тем | Общее количество часов | В том числе: | |
|-------------|--|------------------------|--------------|------------|
| | | | теория | практика |
| I. | Вводное занятие | 2 | 2 | - |
| II. | Хореография | 16 | - | 16 |
| | Экзерсис у станка | 4 | - | 4 |
| | Экзерсис на середине зала | 4 | - | 4 |
| | Allegro | 4 | - | 4 |
| | Танцевальные этюды | 4 | - | 4 |
| III. | Художественная гимнастика | 172 | 4 | 168 |
| 3.1. | Мир художественной гимнастики | 4 | 2 | 2 |
| | Техника выполнения упражнений художественной гимнастики с предметами | 2 | - | 2 |
| | Значение музыки в художественной гимнастике | 2 | 2 | - |
| 3.2. | Здоровый образ жизни | 2 | 2 | - |
| | Что мешает человеку быть здоровым? | 2 | 2 | - |
| 3.3. | Общая физическая подготовка | 18 | - | 18 |
| | Гимнастика | 18 | - | 18 |
| 3.4. | Базовая техническая подготовка | 28 | - | 28 |
| | Равновесия | 8 | - | 8 |
| | Повороты | 8 | - | 8 |
| | Гибкость | 6 | - | 6 |
| | Волны | 6 | - | 6 |
| 3.5. | Специальная физическая подготовка | 26 | - | 26 |
| | Развитие гибкости | 10 | - | 10 |
| | Развитие силы | 8 | - | 8 |
| | Развитие общей и силовой выносливости | 6 | - | 6 |
| | Тестирование СФП | 2 | - | 2 |
| 3.6. | Основные упражнения художественной гимнастики | 50 | - | 50 |
| | Упражнения с предметами: обруч, скакалка, мяч, булавы, лента | 10 | - | 10 |
| | Мастерство с ловлей предмета | 8 | - | 8 |
| | Прыжки | 8 | - | 8 |
| | Равновесия | 8 | - | 8 |
| | Повороты | 8 | - | 8 |

| | | | | |
|------------|---|------------|----------|------------|
| | Гибкость | 8 | - | 8 |
| 3.7. | Упражнения классификационной программы | 34 | - | 34 |
| | Упражнения классификационной программы: КМС, МС | 34 | - | 34 |
| 3.8. | Соревнования | 10 | - | 10 |
| IV. | Введение в профессиональную деятельность | 4 | 2 | 2 |
| | Инструкторская и судейская практика | 4 | 2 | 2 |
| V. | Социально-значимая деятельность | 4 | - | 4 |
| | ИТОГО: | 198 | 8 | 190 |

1.3.2. Содержание программы 1 года обучения

Раздел 1. Вводное занятие – 2 часа

Тема 1. Вводное занятие

Теория. Цели и задачи детского объединения на учебный год, перспективные планы. Техника безопасности во время занятий. Правила поведения на занятиях, в общественных местах.

Раздел II. Хореография – 16 часов

Тема 1. Экзерсис у станка

Практика. Battements soutenus на 90 градусов во всех направлениях и позах. Battements frappes et battements double – frappes с releve на полупальцы в demi plie en face и в разных позах. Flic-flac en face.

Grand battements jete developpes («мягкие» battements). Grand battements jete passé par terre (через I позицию) с окончанием на носок вперед или назад en face и в разные позы.

Тема 2. Экзерсис на середине зала

Практика. Battements tendus en tournant en dehors et en dedans по 1/8, % и /круга. Rond de jambe par terre en tournant en dehors et en dedans по 1/8, % и /круга. Temps lie на 90 градусов с переходом на всю стопу. 5-е и 6-е port de bras.

Тема 3. Allegro

Практика. Pas double assemble с продвижением и с использованием приемов pas glissade, coupe – шаг. Pas emboites вперед и назад. Grand sissoune ouverte во всех позах.

Тема 4. Танцевальные этюды.

Практика. Вариации

Раздел III. Художественная гимнастика – 172 часа

3.1. Мир художественной гимнастики – 4 часа

1 год обучения:

Тема 1. Техника выполнения упражнений художественной гимнастики

Теория. Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики. Принципы, этапы и методы обучения.

Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям без предмета: волнам и

взмахам, равновесиям и наклонам, поворотам, прыжкам, полуакробатическим элементам.

Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям с предметами: броскам, отбивам, ловле, перекатам, вращениям, вертушкам, мельницам, спиральям.

Тема 2. Значение музыки в художественной гимнастике

Теория. Понятие о содержании и характере музыки. Программная и непрограммная музыка. Ритм и мелодия музыки. Форма и фразировка. Метр, такт, размер.

3.2. Здоровый образ жизни – 2 часа

Тема 1. Что мешает быть человеку здоровым?

Теория. Вредные факторы воздействия на человеческий организм и способы самозащиты.

Практика. Ведение дневников самонаблюдения.

3.3. Общая физическая подготовка – 18 часов

Тема 1. Гимнастика

Практика. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Равновесия: упражнения на возвышенной опоре, ходьба по намеченной линии на носках с дополнительными заданиями.

Ходьба: с изменением длины и частоты шага (коротким, средним, длинным шагом, приставным шагом).

Бег: с преодолением препятствий, челночный бег, бег на короткие дистанции 30-60 м., кросс 500-1000 м.

Прыжки: через скакалку в тройках, с мета в длину, многоскоки, прыжки через препятствия.

3.4. Базовая техническая подготовка – 28 часов

Тема 1. Равновесия

Теория. Техника выполнения изучаемых упражнений.

Практика. Шпагат вперед (без помощи), шпагат в сторону (без помощи). Переднее равновесие (туловище в горизонтальном положении).

Тема 2. Повороты

Теория. Техника выполнения изучаемых упражнений.

Практика. Поворот, нога выше горизонтали (шпагат) во фронтальной и боковой плоскости.

Тема 3. Гибкость

Теория. Техника выполнения изучаемых упражнений

Практика. Нога вперед горизонтально + круг ногой и наклон туловища назад. Задний шпагат вращение вокруг горизонтальной оси (из положения стоя) с приходом в позицию заднего шпагата с туловищем горизонтально вперед. Вертолет в опоре на стопе 2 подряд.

Тема 4. Волны

Теория. Техника выполнения изучаемых упражнений.

Практика. От пола к положению стоя, с наклоном или без наклона туловища назад.

3.5. Специальная физическая подготовка – 26 часов

Тема 1. Развитие гибкости

Практика. Упражнения на развитие подвижности в коленных суставах с помощью партнера.

Упражнения на развитие подвижности в плечевых суставах, стоя у гимнастической стенки (пружинными движениями).

Упражнения на развитие подвижности в плечевых суставах без опоры – и.п. лежа на животе руки вдоль туловища.

Упражнения на развитие подвижности в суставах позвоночника на середине площадки:

- и.п. лежа на животе – прогибание назад с помощью партнера;
- и.п. стойка на груди, пружинные движения, сгибая ноги в коленях;
- и.п. лежа на спине, разведение ног в стороны.

Упражнения на развитие подвижности в тазобедренных суставах у гимнастической стенки:

- шпагаты;
- махи (правая/левая нога вперед, в сторону, назад).

Тема 2. Развитие силы.

Практика. Упражнения для развития мышц ног на гимнастической стенке – и.п. лежа на боку, одна нога на опоре.

Упражнения на гимнастической стенке для мышц брюшного пресса.

Тема 3. Развитие общей и силовой выносливости

Практика. Бег, бег с ускорением, отжимания, приседания, складки.

Тема 4. Тестирование СФП

3.6. Основные упражнения художественной гимнастики – 50 часов

Тема 1. Упражнения с предметами

Практика.

Скакалка. Вращения скакалки в сторону, назад. Броски и ловля открытой скакалки, удерживаемой за конец. Броски и ловля открытой скакалки, удерживаемой за середину. Передача скакалки ногами во время прыжка. Передача скакалки без помощи кистей.

Мяч. Броски и ловля мяча. Отбивы мяча. Свободные перекаты мяча по телу. Свободные перекаты по полу. Прямая ловля мяча с перекатом. Ловля мяча на тыльную сторону кисти.

Булавы. Круги булавами. Мельница. Броски с вращением булавы во время полета. Ассиметричные движения булавами. Постукивания.

Лента. Бросок ленты бумерангом. Эшашпе лентой. Проход через рисунок ленты или над ним всем телом, либо его частью.

Обруч. Броски и ловля обруча в наклонной плоскости. Передача обруча ногами во время прыжка.

Выполнение риска с броском обруча. Во время полета предмета 1 вращение вокруг оси (горизонтальной и вертикальной) тела без перехода на пол. Ловля во время 1 вращения вокруг горизонтальной оси тела без перехода на пол.

Тема 2. Равновесия

Практика. Шпагат вперед или сторону «Турлянь» 360 градусов с помощью. «Турлянь» 180 градусов нога назад выше головы. Переднее равновесие со шпагатом (свободная нога выпрямлена или согнута в кольцо). Заднее равновесие (нога вверх).

Тема 3. Повороты

Практика. Нога в горизонтальном положении, наклон туловища назад, с постепенным сгибанием опорной ноги. Нога выше горизонтали, туловище в горизонтальном положении.

Тема 4. Гибкость

Практика. Передний шпагат и наклон туловища назад: вращения вокруг горизонтальной оси (из положения) стоя с приходом в данную позицию.

Задний шпагат с вращением вокруг вертикальной оси: вращение в глубоком наклоне.

Передний шпагат с наклоном туловища назад и возвращением во время вращения: из положения на полу + половина вращения без помощи или с помощью.

Задний шпагат с помощью, с наклоном назад, приход на другую сторону: из заднего шпагата в передний шпагат с наклоном туловища (с возвращением в исходную позицию).

3.7. Упражнения классификационной программы – 34 часа

Практика. Выполнение упражнений классификационной программы: КМС, МС.

3.8. Соревнования – 10 часов

Практика. Участие в соревнованиях.

Раздел IV. Введение в профессиональную деятельность – 4 часа

Тема 1. Основы знаний

Теория. Правила соревнований. Программа соревнований, возрастные группы. Правила определения победителей.

Тема 2. Инструкторская и судейская практика

Практика. Проведение фрагментов занятий в роли помощника педагога. Помощь в организации и проведении массовых мероприятий: подготовка документации, места проведения мероприятия, оформление отчетной документации, подбор музыкального сопровождения.

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при исполнении упражнений без предмета и с предметами. Судейская коллегия, права и обязанности. Судейство спортивных соревнований. Учет и оформление результатов соревнований.

Раздел V. Социально-значимая деятельность – 4 часа

Практика. Показательные выступления на массовых мероприятиях.

1.3.3. Календарный учебный график 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Таблица 3

| № | Тема занятия | Элементы обязательного образовательного минимума | Кол-во часов | Требования к уровню подготовки учащихся | Дата проведения занятия | |
|-----|---------------------------|--|--------------|--|-------------------------|------|
| | | | | | план | факт |
| 1 | Вводное занятие | Теория. Цели и задачи детского объединения на учебный год, перспективные планы. Техника безопасности во время занятий. Правила поведения на занятиях, в общественных местах. Повторение пройденного учебного материала | 2 | Должны знать: ТБ во время занятий. | | |
| 2-3 | Экзерсис у станка | Практика. Battements soutenus на 90 градусов во всех направлениях и позах. Battements frappes et battements double – frappes с releve на полупальцы в demi plie en face и в разных позах. Flic-flac en face. Grand battements jete developpes («мягкие» battements). Grand battements jete passé par terre (через I позицию) с окончанием на носок вперед или назад en face и в разные позы | 4 | Должны знать: термины классического танца. Должны уметь: выполнять изученные виды Battements в различных позах. | | |
| 4-5 | Экзерсис на середине зала | Практика. Battements tendus en tournant en dehors et en dedans по 1/8, % и /круга. Rond de jambe par terre en tournant en dehors et en dedans по 1/8, % и /круга. Temps lie на 90 градусов с переходом на всю стопу. 5-е и 6-е port de bras | 4 | Должны знать: термины классического танца. Должны уметь: выполнять экзерсис на середине зала. | | |
| 6-7 | Allegro | Практика. Pas double assemble с продвижением и с использованием приемов pas glissade, coupe – шаг. Pas emboites вперед и назад. Grand sissoune ouverte во всех позах | 4 | Должны знать: термины классического танца. Должны уметь: выполнять изученные упражнения. | | |
| 8-9 | Танцевальные этюды | Практика. Вариации | 4 | Должны знать: термины классического танца. Должны уметь: выполнять изученные упражнения. | | |

| | | | | | | |
|-------|--|---|---|---|--|--|
| 10 | Техника выполнения упражнений художественной гимнастики. | Теория. Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики. Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям без предмета: волнам и взмахам, равновесиям и наклонам, поворотам, прыжкам, полуакробатическим элементам. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям с предметами: броскам, отбивам, ловле, перекатам, вращениям, вертушкам, мельницам, спиралям | 2 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 11 | Значение музыки в художественной гимнастике | Теория. Понятие о содержании и характере музыки. Программная и непрограммная музыка. Ритм и мелодия музыки. Форма и фразировка. Метр, такт, размер | 2 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 12 | Что мешает человеку быть здоровым? | Теория. Вредные факторы воздействия на человеческий организм и способы самозащиты. Практика. Ведение дневников самонаблюдения | 2 | Должны знать: основы здорового образа жизни, строение и функции организма человека. | | |
| 13 | Гимнастика | Практика. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Равновесия: упражнения на возвышенной опоре, ходьба по намеченной линии на носках с дополнительными заданиями. Ходьба: с изменением длины и частоты шага (коротким, средним, длинным шагом, приставным шагом) Бег: с преодолением препятствий, челночный бег, бег на короткие дистанции 30-60 м., кросс 500-1000 м. Прыжки: через скакалку в тройках, с мета в длину, многоскоки, прыжки через препятствия | 2 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 14-15 | Общеразвивающие упражнения без предметов | Практика. Общеразвивающие упражнения без предметов | 4 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно | | |

| | | | | | | |
|-------|---|--|---|---|--|--|
| | | | | выполнять упражнение. | | |
| 16-17 | Общеразвивающие упражнения с предметами | Практика. Общеразвивающие упражнения с предметами | 4 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 18-19 | Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, на гимнастических снарядах (стенках, скамейках) | Практика. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, на гимнастических снарядах (стенках, скамейках) | 4 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 20 | Равновесие: передвижение по гимнастической скамейке с различными заданиями | Практика. Равновесие: передвижение по гимнастической скамейке с различными заданиями, различные стойки и движения рук и туловища в этих стойках. Преодоление полосы препятствий | 2 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 21 | Тестирование ОФП. | Тестирование ОФП | 2 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 22-25 | Равновесия | Теория. Техника выполнения упражнений. Практика. Шаг вперед (без помощи), шпагат в сторону (без помощи). Переднее равновесие (туловище в горизонтальном положении) | 8 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 26-29 | Повороты | Практика. Поворот, нога выше горизонтали (шпагат) во фронтальной и боковой плоскости | 8 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 30-32 | Гибкость | Практика. Нога вперед горизонтально + круг ногой и наклон туловища назад. Задний шпагат, вращение вокруг горизонтальной оси из положения стоя, с приходом в позицию заднего шпагата с туловищем горизонтально вперед. Вертолет в опоре на стопе - 2 подряд | 6 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 33-35 | Волны | Практика. От пола к положению стоя с наклоном и без наклона туловища назад | 6 | Должны знать: технику выполнения упражнений. | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|--|
| | | | | Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 36 | Развитие гибкости. Упражнения на развитие подвижности в голеностопных суставах | Упражнения на развитие подвижности в голеностопных суставах стоя у гимнастической стенки; на середине зала, стоя на первой рейке гимнастической стенки | 2 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 37 | Упражнения на развитие подвижности в плечевых и коленных суставах | Упражнения на развитие подвижности в плечевых и коленных суставах без помощи партнера; с помощью партнера из седа (ноги врозь с наклоном вперед) | 2 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 38 | Упражнения на развитие подвижности в плечевых суставах | Упражнения на развитие подвижности в плечевых суставах без опоры – и.п. лежа на животе, руки вверх; стоя у гимнастической стенки | 2 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 39 | Упражнения на развитие подвижности в суставах позвоночника | Упражнения на развитие подвижности в суставах позвоночника у гимнастической стенки – и.п. стойка спиной к гимнастической стенке, ноги на ширине плеч; на середине площадки: – лежа на животе – прогибание в упоре на руки; – при помощи партнера - и.п. стойка на коленях; – и.п. лежа на животе – прогибание назад с помощью партнера; – и.п. стойка на груди, пружинные движения, сгибая ноги в коленях; – и.п. лежа на спине, разведение ног в стороны | 2 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 40 | Упражнения на развитие подвижности в тазобедренных суставах | Упражнения на развитие подвижности в тазобедренных суставах у гимнастической стенки: – поперечный шпагат со стула, стола; – махи (правая/левая нога вперед, в сторону, назад) | 2 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 41 | Социально-значимая деятельность | Практика. Показательные выступления на новогоднем мероприятии | 2 | Должны уметь: настраивать себя на публичное выступление. | | |
| 42 | Соревнования | Участие в соревнованиях | 2 | Должны знать: технику выполнения упражнений. | | |

| | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|--|--|
| | | | | Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 43-44 | Развитие силы Упражнения для развития мышц ног | Практика. Упражнения для развития мышц ног на гимнастической стенке – и.п. лежа на боку, одна нога на опоре | 4 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 45-46 | Упражнения для мышц брюшного пресса | Упражнения на гимнастической стенке для мышц брюшного пресса. Упражнения на повышенной опоре (скамейке) для мышц брюшного пресса, разгибателей спины. Упражнения с амортизационной резиной для мышц брюшного пресса, мышц разгибателей спины | 4 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 47-49 | Развитие общей силовой выносливости | Практика. Упражнения на развитие силовой выносливости | 6 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 50 | Тестирование СФП | Тестирование СФП | 2 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 51 | Упражнения с предметами: обруч | Броски и ловля обруча в наклонной плоскости. Передача обруча ногами во время прыжка. Выполнение риска с броском обруча. Во время полета предмета 1 вращение вокруг оси (горизонтальной и вертикальной) тела без перехода на пол. Ловля во время 1 вращения вокруг горизонтальной оси тела без перехода на пол | 2 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 52 | Упражнения с предметами: скакалка | Вращения скакалки в сторону, назад. Броски и ловля открытой скакалки, удерживаемой за конец. Броски и ловля открытой скакалки, удерживаемой за середину. Передача скакалки ногами во время прыжка. Передача скакалки без помощи кистей | 2 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 53 | Упражнения с предметами: мяч | Броски и ловля мяча. Отбивы мяча. Свободные перекиды мяча по телу. Свободные перекиды по полу. Прямая ловля мяча с перекидом. Ловля мяча на | 2 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно | | |

| | | | | | | |
|-------|--|---|---|---|--|--|
| | | тыльную сторону кисти | | выполнять упражнение. | | |
| 54 | Упражнения предметами: булавы | с Круги булавами. Мельница. Броски с вращением булав во время полета. Ассиметричные движения булавами. Постукивания | 2 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 55 | Упражнения предметами: лента | с Бросок ленты бумерангом. Эшаппе лентой. Проход через рисунок ленты или над ним всем телом, либо его частью | 2 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 56 | Мастерство со специфическим броском скакалки. | со Практика. Броски и ловля открытой скакалки, удерживаемой за конец. Броски и ловля открытой скакалки, удерживаемой за середину | 2 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 57 | Мастерство со специфическим броском обруча | со Мастерство со специфическим броском обруча. Бросок обруча с вращением вокруг его диаметра. Бросок обруча в наклонной плоскости | 2 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 58 | Мастерство со специфическим броском булав, ленты | со Бросок с вращением в горизонтальной плоскости. Бросок 2 булав. Ассиметричный бросок. Бросок «двойным каскадом». Бросок «тройным каскадом». Бросок ленты бумерангом | 2 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 59 | Мастерство с ловлей обруча, мяча | с Практика. Ловля предмета: без зрительного контроля, во время полета тела, во время выполнения телом движения гибкости, во время равновесия тела, в положении на полу. Прямая ловля мяча на тыльную сторону кисти. Прямая ловля обруча с перекатом | 2 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 60-63 | Прыжки | Практика. Прыжок шагом, толчком двумя стопами с прямой или полусогнутой ногой. Подбивной прыжок с наклоном туловища назад. Прыжок «Казак» (нога в горизонтальном положении с поворотом на 180 градусов всего тела в полете). Прыжки «Щука» (ноги вместе, толчок 2 стопами или ноги врозь, толчок 2 стопами) | 8 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 64-67 | Равновесие | Практика. Арабеск или аттитюд с наклоном туловища назад (свободная нога назад). Задний шпагат или | 8 | Должны знать: технику выполнения упражнений. | | |

| | | | | | | |
|-------|--|--|----|--|--|--|
| | | кольцо с помощью. Согнутая опорная нога, постепенное сгибание опорной ноги | | Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 68-71 | Повороты | Практика. Нога в горизонтальном положении, наклон туловища вперед. Согнутая опорная нога, свободная нога в разных направлениях («Казак»). Шпагат и вращение туловища: передний шпагат с помощью + круг с помощью | 8 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 72-75 | Гибкость | Аттитюд без вращения (с 1 дополнительным махом). Аттитюд + переход в положение бокового шпагата без помощи с вращением. Вертолет (один) в опоре на стопе назад с наклоном туловища. Задний шпагат с боковым кувырком 360 градусов | 8 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 76 | Соревнования | Участие в соревнованиях | 2 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 77-93 | Упражнения классификационной программы | Теория. Основные требования выполнения упражнений классификационной программы. Практика. Выполнение упражнений классификационной программы: КМС, МС | 34 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 94 | Соревнование | Участие в соревнованиях | 2 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 95-96 | Инструкторская и судейская практика | Теория. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология. Определение победителей. Практика. Проведение фрагментов занятий в роли помощника педагога. Помощь в организации и проведении массовых мероприятий: подготовка документации, места проведения мероприятия, оформление отчетной документации, подбор музыкального сопровождения. Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил | 4 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |

| | | | | | | |
|-------|--|---|------------|---|--|--|
| | | соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при исполнении упражнений без предмета и с предметами. Судейская коллегия, права и обязанности. Судейство спортивных соревнований. Учет и оформление результатов соревнований | | | | |
| 97-98 | Соревнование | Участие в соревнованиях | 4 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 99 | Социально-значимая деятельность | Практика. Показательные выступления на фестивале детского творчества | 2 | Должны уметь: настраивать себя на публичное выступление. | | |
| | ИТОГО: | | 198 | | | |

1.3.4. Учебно-тематический план 2 года обучения

Таблица 4

| № | Наименование разделов, тем | Общее количество часов | В том числе: | |
|-------------|---|------------------------|--------------|------------|
| | | | теория | практика |
| I. | Вводное занятие. Этап спортивного мастерства, его цели, задачи | 2 | 2 | - |
| II. | Хореография | 16 | - | 16 |
| | Экзерсис у станка | 4 | - | 4 |
| | Экзерсис на середине зала | 4 | - | 4 |
| | Allegro | 4 | - | 4 |
| | Танцевальные этюды | 4 | - | 4 |
| III. | Художественная гимнастика | 172 | 6 | 166 |
| 3.1. | Мир художественной гимнастики | 4 | 4 | - |
| | Техника выполнения упражнений художественной гимнастики | 2 | 2 | - |
| | Развитие личности спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене | 2 | 2 | - |
| 3.2. | Здоровый образ жизни | 2 | 2 | - |
| | Здоровье и физическое развитие человека. Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь | 2 | 2 | - |
| 3.3. | Общая физическая подготовка | 16 | - | 16 |
| | Гимнастика | 14 | - | 14 |
| | Тестирование ОФП | 2 | - | 2 |
| 3.4. | Базовая техническая подготовка | 28 | - | 28 |
| | Прыжки | 6 | - | 6 |
| | Равновесия | 6 | - | 6 |
| | Повороты | 6 | - | 6 |
| | Гибкость | 6 | - | 6 |
| | Волны | 4 | - | 4 |
| 3.5. | Специальная физическая подготовка | 28 | - | 28 |
| | Развитие гибкости | 10 | - | 10 |
| | Развитие силы | 10 | - | 10 |
| | Развитие общей и силовой выносливости | 6 | - | 6 |
| | Тестирование СФП | 2 | - | 2 |
| 3.6. | Основные упражнения художественной гимнастики | 50 | - | 50 |
| | Упражнения с предметами: обруч, скакалка, мяч, булавы, лента | 20 | - | 20 |
| | Равновесия | 10 | - | 10 |
| | Повороты | 10 | - | 10 |
| | Гибкость | 10 | - | 10 |
| 3.7. | Упражнения классификационной программы | 34 | - | 34 |
| | Упражнения классификационной программы: КМС, МС | 34 | - | 34 |
| 3.8. | Соревнования | 10 | - | 10 |
| IV. | Введение в профессиональную деятельность | 4 | - | 4 |
| | Инструкторская и судейская практика | 4 | - | 4 |
| V. | Социально-значимая деятельность | 4 | - | 4 |
| | ИТОГО: | 198 | 8 | 190 |

1.3.5. Содержание программы 2 года обучения

Раздел 1. Введение в специальность – 2 часа

Тема 1. Вводное занятие

Теория. Цели и задачи детского объединения на учебный год, перспективные планы. Техника безопасности во время занятий. Правила поведения на занятиях, в общественных местах.

Раздел II. Хореография – 16 часов

Тема 1. Экзерсис у станка

Практика. Battements soutenus на 90 градусов во всех направлениях и позах. Battements frappes et battements double – frappes с releve на полупальцы в demi plie en face и в разных позах. Flic-flac en face.

Grand battements jete developpees («мягкие» battements). Grand battements jete passé par terre (через I позицию) с окончанием на носок вперед или назад en face и в разные позы.

Тема 2. Экзерсис на середине зала

Практика. Battements tendus en tournant en dehors et en dedans по 1/8, % и /круга. Battements tendus jete en tournant en dehors et en dedans по 1/8, % и /круга. Rond de jambe par terre en tournant en dehors et en dedans по 1/8, % и /круга. Temps lie на 90 градусов с переходом на всю стопу. 5-е и 6-е port de bras. Pas de bourree dessus-dessous en face.

Тема 3. Allegro

Практика. Pas double assemble с продвижением и с использованием приемов pas glissade, coupe – шаг. Pas emboites вперед и назад. Grand sissoune ouverte во всех позах.

Тема 4. Танцевальные этюды

Практика. Вариации.

Раздел III. Художественная гимнастика – 172 часа

3.1. Мир художественной гимнастики – 4 часа

Тема 1. Техника выполнения упражнений художественной гимнастики

Теория. Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики. Принципы, этапы и методы обучения.

Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям без предмета: волнам и взмахам, равновесиям и наклонам, поворотам, прыжкам, полукробатическим элементам.

Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям с предметами: броскам, отбивам, ловле, перекатам, вращениям, вертушкам, мельницам, спиралям.

Тема 2. Развитие личности спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене

3.2. Здоровый образ жизни - 2 часа

Тема 1. Здоровье и физическое развитие спортсмена

Теория. Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки. Понятие о спортивной форме. Календарь спортивных

соревнований и деление годового цикла подготовки на периоды, этапы, мезо- и микроциклы.

Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, вывихи, переломы, кровотечения. Оказание первой доврачебной помощи. Средства закаливания и методика их применения.

Практика. Ведение дневников самонаблюдения.

3.3. Общая физическая подготовка – 16 часов

Тема 1. Гимнастика

Практика. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, на гимнастических снарядах.

Равновесия: упражнения на возвышенной опоре, ходьба по намеченной линии на носках с дополнительными заданиями.

Ходьба: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы; с изменением длины и частоты шага (коротким, средним, длинным приставным).

Бег: с преодолением препятствий, челночный бег, бег на короткие дистанции 30-60 м., кросс 500-1000 м.

Прыжки: через скакалку в тройках, с места в длину, многоскоки, прыжки через препятствия.

Тема 2. Тестирование ОФП

3.4. Базовая техническая подготовка – 28 часов

Тема 1. Прыжки

Практика. Прыжки «Фуэте» в кольцо.

Тема 2. Равновесия

Практика. Шпагат вперед (без помощи), шпагат в сторону (без помощи). Переднее равновесие (туловище в горизонтальном положении).

Тема 3. Повороты

Практика. Поворот, нога выше горизонтали (шпагат) во фронтальной и боковой плоскости.

Тема 4. Гибкость

Практика. Нога вперед горизонтально + круг ног и наклон туловища назад.

Задний шпагат вращение вокруг горизонтальной оси (из положения стоя) с приходом в позицию заднего шпагата с туловищем горизонтально вперед.

Вертолет в опоре на стопе 2 подряд.

Тема 5. Волны

Практика. От пола к положению стоя, с наклоном или без наклона туловища назад.

3.5. Специальная физическая подготовка – 28 часов

Тема 1. Развитие гибкости

Практика. Упражнения на развитие подвижности в плечевых суставах без опоры – и.п. лежа на животе руки вдоль туловища.

Упражнения на развитие подвижности в суставах позвоночника на середине площадки:

- и.п. лежа на животе – прогибание назад с помощью партнера;
- и.п. стойка на груди, пружинные движения, сгибая ноги в коленях;
- и.п. лежа на спине, разведение ног в стороны.

Упражнения на развитие подвижности в тазобедренных суставах у гимнастической стенки:

- шпагаты;
- махи (правая/левая нога вперед, в сторону, назад).

Тема 2. Развитие силы

Практика. Упражнения для развития мышц ног на гимнастической стенке – и.п. лежа на боку, одна нога на опоре.

Упражнения на гимнастической стенке для мышц брюшного пресса.

Тема 3. Развитие общей и силовой выносливости

Практика. Бег, бег с ускорением, отжимания, приседания, складки.

Тема 4. Тестирование СФП

3.6. Основные упражнения художественной гимнастики – 50 часов

Тема 1. Упражнения с предметами

Практика.

Скакалка. Вращения скакалки в сторону, вперед, назад. Броски и ловля открытой скакалки, удерживаемой за конец. Броски и ловля открытой скакалки, удерживаемой за середину. Передача скакалки под ногой во время прыжка. Передача скакалки без помощи кистей.

Мяч. Броски и ловля мяча. Отбивы мяча. Свободные перекаты мяча по телу. Свободные перекаты по полу. Прямая ловля мяча с перекатом.

Булавы. Круги булавами. Мельница. Броски с вращением булавы во время полета. Ассиметричные движения булавами. Постукивания.

Лента. Бросок ленты бумерангом. Эшаппе лентой. Проход через рисунок ленты или над ним всем телом, либо его частью.

Обруч. Броски и ловля обруча в наклонной плоскости. Передача обруча ногами во время прыжка. Передача обруча без помощи кистей рук.

Выполнение риска с броском обруча. Во время полета предмета 1 вращение вокруг оси (горизонтальной и вертикальной) тела без перехода на пол. Ловля во время 1 вращения вокруг горизонтальной оси тела без перехода на пол.

Тема 2. Равновесия

Практика. Шпагат вперед или сторону «Турлянь» 360 градусов без помощи. «Турлянь» 360 градусов нога назад выше головы. Переднее равновесие со шпагатом «Турлянь» 180 градусов. Боковое равновесие с ногой вверх «Турлянь» 360 градусов. Равновесия с движениями свободной ноги и/или туловища (шпагат с помощью + круг с помощью).

Тема 3. Повороты

Практика. Повороты с изменением формы, оставаясь на высоком полупальце (релеве).

Тема 4. Гибкость

Практика. Передний шпагат и наклон туловища назад: вращения вокруг горизонтальной оси (из положения стоя) с приходом в данную позицию.

Передний шпагат с наклоном туловища назад и возвращением во время вращения: из положения на полу + половина вращения без помощи или с помощью.

Задний шпагат с помощью, с наклоном назад, приход на другую стопу: из заднего шпагата в передний шпагат с наклоном туловища с половиной вращения в этой позиции и с возвращением в исходную позицию.

3.7. Упражнения классификационной программы – 34 часа

Практика. Выполнение упражнений классификационной программы: КМС, МС.

3.8. Соревнования – 10 часов

Практика. Участие в соревнованиях

Раздел IV. Введение в профессиональную деятельность – 4 часа

Тема 1. Инструкторская и судейская практика

Практика. Проведение фрагментов занятий в роли помощника педагога. Помощь в организации и проведении массовых мероприятий: подготовка документации, места проведения мероприятия, оформление отчетной документации, подбор музыкального сопровождения.

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при исполнении упражнений без предмета и с предметами. Судейская коллегия, права и обязанности. Судейство спортивных соревнований. Учет и оформление результатов соревнований.

Раздел V. Социально-значимая деятельность – 4 часа

Практика. Показательные выступления на массовых мероприятиях.

1.3.6. Календарный учебный график 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Таблица 5

| № | Тема занятия | Элементы обязательного образовательного минимума | Кол-во часов | Требования к уровню подготовки учащихся | Дата проведения занятия | |
|-----|-------------------|---|--------------|--|-------------------------|------|
| | | | | | план | факт |
| 1 | Вводное занятие | Теория. Цели и задачи детского объединения на учебный год, перспективные планы. Техника безопасности во время занятий. Правила поведения на занятиях, в общественных местах. Повторение пройденного учебного материала. | 2 | Должны знать: ТБ во время занятий. | | |
| 2-3 | Экзерсис у станка | Теория. Словарь терминов классического танца. Практика. Battements tendus в «маленьких» и «больших» позах. Battements tendus jetes: – balancoir; – в «маленьких» и «больших» позах. Rond de jambe par terre en dehores et dedans b demi-plies. Battements fondus; – с plie-releve на всей стопе; – в разных позах. Rond de jambe par terre en dehores et dedans на всей стопе. Pas coupe на всю стопу. Pas tombe sur le cou-de-pied. Battements releves lents на 90 градусов. Grand battements jetes. 1 и 3 port de bras как заключительный этап в различных упражнениях. Полуповороты на полупальцах en de bras как заключительный этап в различных упражнениях. Полуповороты на полупальцах et en dedans на двух ногах. | 4 | Должны знать: термины классического танца. Должны уметь: выполнять изученные виды Battements в различных позах. | | |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|--|--|--|
| 4-5 | Экзерсис на середине зала | Практика. 4 и 5 port de bras в V позиции. Temps lie par terre avec port de bras (с перегибом корпуса назад и в сторону). Полуповороты на двух ногах в V позиции с переменной ног. | 4 | Должны знать: термины классического танца. Должны уметь: выполнять экзерсис на середине зала. | | |
| 6-7 | Allegro | Практика. Temps saute по IV позиции. Pas assemble. Petit changement de pieds en tournant на %. Pas echarpe на II и IV позиции с окончанием на одну ногу. Pertit pas chasse во всех направлениях Sissoune fermee во всех направлениях. | 4 | Должны знать: термины классического танца. Должны уметь: выполнять изученные упражнения. | | |
| 8-9 | Танцевальные этюды | Практика. Классическая композиция. Этюд в современных ритмах. | 4 | Должны знать: термины классического танца. Должны уметь: выполнять изученные упражнения. | | |
| 10 | Техника выполнения упражнений художественной гимнастики. | Теория. Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики. Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям без предмета: волнам и взмахам, равновесиям и наклонам, поворотам, прыжкам, полуакробатическим элементам. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям с предметами: броскам, отбивам, ловле, перекатам, вращениям, вертушкам, мельницам, спиральям. | 2 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 11 | Развитие личности спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене | Теория. Волевые качества спортсмена и их развитие. Анализ достижений спортсменов. | 2 | | | |
| 12 | Основы здорового образа жизни. Здоровье и физическое развитие человека. Травмы и заболевания. | Теория. Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки. Понятие о спортивной форме. Календарь спортивных соревнований и деление годичного цикла подготовки на периоды, этапы, мезо- и | 2 | Должны знать: основы здорового образа жизни, строение и функции организма человека. | | |

| | | | | | | |
|-------|---|--|----|---|--|--|
| | Меры профилактики и первая помощь | микроциклы. Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, вывихи, переломы, кровотечения. Оказание первой доврачебной помощи. Средства закаливания и методика их применения. Практика. Ведение дневников самонаблюдения. | | | | |
| 13-19 | Общая физическая подготовка. Гимнастика | Практика. Общеразвивающие упражнения. | 14 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 20 | Тестирование ОФП. | Тестирование ОФП. | 2 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 21-23 | Базовая техническая подготовка. Прыжки | Практика. Прыжки «Фуэте» в кольцо. | 6 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 24-26 | Равновесия | Практика. Шпагат вперед (без помощи), шпагат в сторону (без помощи). Переднее равновесие (туловище в горизонтальном положении). | 6 | | | |
| 27-29 | Повороты | Практика. Поворот, нога выше горизонтали (шпагат) во фронтальной и боковой плоскости. | 6 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 30-32 | Гибкость | Практика. Передний шпагат и наклон туловища назад: вращения вокруг горизонтальной оси (из положения стоя) с приходом в данную позицию. Передний шпагат с наклоном туловища назад и возвращением во время вращения: из положения на полу + половина вращения без помощи или с помощью. Задний шпагат с помощью, с | 6 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |

| | | | | | | |
|-------|---|--|----|---|--|--|
| | | наклоном назад, приход на другую стопу: из заднего шпагата в передний шпагат с наклоном туловища с половиной вращения в этой позиции и с возвращением в исходную позицию. | | | | |
| 33-34 | Волны | Практика. От пола к положению стоя, с наклоном или без наклона туловища назад. | 4 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 35-39 | Специальная физическая подготовка. Развитие гибкости. | Практика. Упражнения на развитие подвижности в плечевых суставах без опоры – и.п. лежа на животе руки вдоль туловища. Упражнения на развитие подвижности в суставах позвоночника на середине площадки | 10 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 40 | Социально-значимая деятельность | Практика. Показательные выступления на новогоднем мероприятии. | 2 | Должны уметь: настраивать себя на публичное выступление. | | |
| 41 | Соревнования | Участие в соревнованиях. | 2 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 42-46 | Развитие силы. | Практика. Упражнения для развития мышц ног на гимнастической стенке – и.п. лежа на боку, одна нога на опоре. | 10 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 47-49 | Развитие общей и силовой выносливости | Практика. Бег, бег с ускорением, отжимания, приседания, складки. | 6 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 50 | Тестирование СФП. | Тестирование СФП. | 2 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 51-52 | Основные упражнения художественной гимнастики. Упражнения | Практика. Броски и ловля обруча в наклонной плоскости. Передача обруча ногами во время прыжка. Передача обруча без помощи кистей | 4 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно | | |

| | | | | | | |
|-------|----------------------------------|--|----|---|--|--|
| | с предметами: обруч. | рук. Выполнение риска с броском обруча. Во время полета предмета 1 вращение вокруг оси (горизонтальной и вертикальной) тела без перехода на пол. Ловля во время 1 вращения вокруг горизонтальной оси тела без перехода на пол. | | выполнять упражнение. | | |
| 53-54 | Упражнения предметами: скакалка. | с Практика. Вращения скакалки в сторону, вперед, назад. Броски и ловля открытой скакалки, удерживаемой за конец. Броски и ловля открытой скакалки, удерживаемой за середину. Передача скакалки под ногой во время прыжка. Передача скакалки без помощи кистей. | 4 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 55-56 | Упражнения предметами: мяч. | с Практика. Броски и ловля мяча. Отбивы мяча. Свободные перекаты мяча по телу. Свободные перекаты по полу. Прямая ловля мяча с перекатом. | 4 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 57-58 | Упражнения предметами: булавы. | с Практика. Круги булавами. Мельница. Броски с вращением булав во время полета. Ассиметричные движения булавами. Постукивания. | 4 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 59-60 | Упражнения предметами: лента. | с Практика. Бросок ленты бумерангом. Эшаппе лентой. Проход через рисунок ленты или над ним всем телом, либо его частью. | 4 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 61-65 | Равновесие | Практика. Шпагат вперед или сторону «Турлян» 360 градусов без помощи. «Турлян» 360 градусов нога назад выше головы. Переднее равновесие со шпагатом «Турлян» 180 градусов. Боковое равновесие с ногой вверх «Турлян» 360 градусов. Равновесия с движениями свободной ноги и/или туловища (шпагат с помощью + круг с помощью) | 10 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 66-70 | Повороты. | Практика. Повороты с изменением формы, оставаясь на высоком полупальце (релеве). | 10 | Должны знать: технику выполнения упражнений. | | |

| | | | | | | |
|-------|---|---|----|---|--|--|
| | | | | Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 71-75 | Гибкость | Практика. Повороты с изменением формы, оставаясь на высоком полупальце (релеве). | 10 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 76 | Соревнования | Участие в соревнованиях. | 2 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 77-93 | Упражнения классификационной программы | Теория. Основные требования выполнения упражнений классификационной программы. Практика. Выполнение упражнений классификационной программы: КМС, МС | 34 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 94 | Соревнование | Участие в соревнованиях. | 2 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 95-96 | Введение профессиональную деятельность. Инструкторская и судейская практика. | Теория. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология. Определение победителей. Практика. Проведение фрагментов занятий в роли помощника педагога. Помощь в организации и проведении массовых мероприятий: подготовка документации, места проведения мероприятия, оформление отчетной документации, подбор музыкального сопровождения. Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при исполнении упражнений без предмета и с предметами. Судейская коллегия, права и обязанности. Судейство спортивных соревнований. Учет и оформление | 4 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |

| | | | | | |
|-------|--|---|------------|---|--|
| | | результатов соревнований. | | | |
| 97-98 | Соревнование | Участие в соревнованиях. | 4 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | |
| 99 | Социально-значимая деятельность | Практика. Показательные выступления на фестивале детского творчества. | 2 | Должны уметь: настраивать себя на публичное выступление. | |
| | ИТОГО: | | 198 | | |

1.3.7. Учебно-тематический план 3 года обучения

Таблица 6

| № | Наименование разделов, тем | Кол-во часов | В том числе: | |
|-------------|--|--------------|--------------|------------|
| | | | теория | практика |
| I. | Вводное занятие | 2 | 2 | - |
| II. | Хореография | 16 | 0 | 16 |
| | Экзерсис у станка | 4 | - | 4 |
| | Экзерсис на середине зала | 4 | - | 4 |
| | Allegro | 4 | - | 4 |
| | Танцевальные этюды | 4 | - | 4 |
| III. | Художественная гимнастика | 172 | 4 | 168 |
| 3.1. | <i>Мир художественной гимнастики</i> | 4 | 2 | 2 |
| | Современное развитие художественной гимнастики в России, мире. Мастерство выдающихся спортсменов | 2 | 2 | - |
| | Техника выполнения упражнений художественной гимнастики | 2 | - | 2 |
| 3.2. | <i>Здоровый образ жизни</i> | 2 | 2 | - |
| | Искусство быть здоровым. Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь | 2 | 2 | - |
| 3.3. | <i>Общая физическая подготовка</i> | 10 | - | 10 |
| | Гимнастика | 8 | - | 8 |
| | Тестирование ОФП | 2 | - | 2 |
| 3.4. | <i>Базовая техническая подготовка</i> | 20 | - | 20 |
| | Равновесия | 6 | - | 6 |
| | Повороты | 6 | - | 6 |
| | Гибкость | 6 | - | 6 |
| | Волны | 2 | - | 2 |
| 3.5. | <i>Специальная физическая подготовка</i> | 32 | - | 32 |
| | Развитие гибкости | 10 | - | 10 |
| | Развитие силы | 10 | - | 10 |
| | Развитие общей и силовой выносливости | 10 | - | 10 |
| | Тестирование СФП | 2 | - | 2 |
| 3.6. | <i>Основные упражнения художественной гимнастики</i> | 58 | - | 58 |
| | Упражнения с предметами: обруч, скакалка, мяч, булавы, лента | 28 | - | 28 |
| | Равновесия | 10 | - | 10 |
| | Повороты | 10 | - | 10 |
| | Гибкость | 10 | - | 10 |
| 3.7. | <i>Упражнения классификационной программы</i> | 36 | - | 36 |
| | Упражнения классификационной программы: КМС, МС | 36 | - | 36 |
| 3.8. | <i>Соревнования</i> | 10 | - | 10 |
| IV. | Введение в профессиональную деятельность | 4 | - | 4 |
| | Специалист физической культуры. Инструктор. Судья | 4 | - | 4 |
| V. | Социально-значимая деятельность | 4 | - | 4 |
| | ИТОГО: | 198 | 6 | 192 |

1.3.8. Содержание программы 3 года обучения

Раздел 1. Введение в специальность – 2 часа

Тема 1. Вводное занятие

Теория. Цели и задачи детского объединения на учебный год, перспективные планы. Техника безопасности во время занятий. Правила поведения на занятиях, в общественных местах.

Раздел II. Хореография – 16 часов

Тема 1. Экзерсис у станка

Теория. Хореографическое искусство в России: история, направления, современные тенденции.

Практика. Battements soutenus на 90 градусов во всех направлениях и позах. Battements frappes et battements double – frappes с releve на полупальцы в demi plie en face и в разных позах. Flic-flac en face.

Grand battements jete developpes («мягкие» battements). Grand battements jete passé par terre (через I позицию) с окончанием на носок вперед или назад en face и в разные позы.

Тема 2. Экзерсис на середине зала

Практика. Battements tendus en tournant en dehors et en dedans по 1/8, % и /круга. Battements tendus jete en tournant en dehors et en dedans по 1/8, % и /круга. Rond de jambe par terre en tournant en dehors et en dedans по 1/8, % и /круга. Temps lie на 90 градусов с переходом на всю стопу. 5-е и 6-е port de bras. Pas de bourree dessus-dessous en face.

Тема 3. Allegro

Практика. Pas double assemble с продвижением и использованием приемов pas glissade, coupe – шаг. Pas emboites вперед и назад. Grand sissoune ouverte во всех позах.

Тема 3. Танцевальные этюды

Практика. Вариации.

Раздел III. Художественная гимнастика – 172 часа

3.1. Мир художественной гимнастики – 4 часа

Тема 1. Современное развитие художественной гимнастики в России, мире. Мастерство выдающихся спортсменов. Морально-волевая подготовка спортсмена

Теория. Спортивная честь. Этика поведения спортсмена. История развития и современное состояние художественной гимнастики.

Истоки художественной гимнастики. Анализ результатов крупнейших всесоюзных и международных соревнований. Достижения русских гимнасток. Задачи, тенденции и перспективы развития художественной гимнастики.

Тема 2. Техника выполнения упражнений художественной гимнастики

Теория. Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики. Принципы, этапы и методы обучения.

Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям без предмета: волнам и взмахам, равновесиям и наклонам, поворотам, прыжкам, полуакробатическим элементам.

Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям с предметами: броскам, отбивам, ловле, перекатам, вращениям, вертушкам, мельницам, спиральям.

3.2. Здоровый образ жизни – 2 часа

Тема 1. Искусство быть здоровым

Теория. Профилактика травматизма. Рациональное питание. Твое здоровье и вредные привычки.

Практика. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Ведение дневников самонаблюдения.

3.3. Общая физическая подготовка – 10 часов

Тема 1. Гимнастика

Практика. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, на гимнастических снарядах.

Ходьба: с изменением длины и частоты шага (коротким, средним, длинным шагом, приставным шагом).

Бег: с преодолением препятствий, челночный бег, бег на короткие дистанции 30-60 м., кросс 500-1000 м.

Прыжки: с места в длину, многоскоки, прыжки через препятствия.

3.4. Базовая техническая подготовка – 20 часов

Тема 1. Равновесия

Практика. Шпагат вперед (без помощи), шпагат в сторону (без помощи). Переднее равновесие (туловище в горизонтальном положении).

Тема 2. Повороты

Практика. Поворот, нога выше горизонтали (шпагат) во фронтальной и боковой плоскости.

Тема 3. Гибкость

Практика. Нога вперед горизонтально + круг ногой и наклон туловища назад).

Задний шпагат вращение вокруг горизонтальной оси из положения стоя с приходом в позицию заднего шпагата с туловищем горизонтально вперед.

Вертолет в опоре на стопе 2 подряд.

Тема 4. Волны

Практика. От пола к положению стоя, с наклоном или без наклона туловища назад.

3.5. Специальная физическая подготовка – 32 часа

Тема 1. Развитие гибкости

Практика. Упражнения на развитие подвижности в плечевых суставах без опоры – и.п. лежа на животе руки вдоль туловища.

Упражнения на развитие подвижности в суставах позвоночника на середине площадки:

- и.п. лежа на животе – прогибание назад с помощью партнера;
- и.п. стойка на груди, пружинные движения, сгибая ноги в коленях;
- и.п. лежа на спине, разведение ног в стороны.

Упражнения на развитие подвижности в тазобедренных суставах у гимнастической стенки:

- шпагаты;
- махи (правая/левая нога вперед, в сторону, назад).

Тема 2. Развитие силы

Практика. Упражнения для развития мышц ног на гимнастической стенке – и.п. лежа на боку, одна нога на опоре.

Упражнения на гимнастической стенке для мышц брюшного пресса.

Тема 3. Развитие общей и силовой выносливости

Практика. Бег, бег с ускорением, отжимания, приседания, складки.

Тема 4. Тестирование СФП

3.6. Основные упражнения художественной гимнастики – 58 часов

Тема 1. Упражнения с предметами

Практика.

Обруч. Броски и ловля обруча. Передача обруча ногой/ногами во время прыжка. Передача обруча без помощи кистей рук.

Выполнение риска с броском обруча. Во время полета предмета 1 вращение вокруг оси (горизонтальной и вертикальной) тела без перехода на пол. Ловля во время 1 вращения вокруг горизонтальной оси тела без перехода на пол.

Скакалка. Вращения скакалки в сторону, вперед, назад. Броски и ловля открытой скакалки, удерживаемой за конец. Броски и ловля открытой скакалки, удерживаемой за середину. Передача скакалки под ногой во время прыжка. Передача скакалки без помощи кистей.

Мяч. Броски и ловля мяча. Отбивы мяча. Свободные перекаты мяча по телу. Свободные перекаты по полу. Прямая ловля мяча с перекатом.

Булавы. Круги булавами. Мельница. Броски с вращением булавы во время полета. Ассиметричные движения булавами. Постукивания.

Лента. Бросок ленты бумерангом. Эшаппе лентой. Проход через рисунок ленты или над ним всем телом, либо его частью.

Тема 2. Равновесия

Практика. Переднее равновесие шпагатом «Турляк» 360 градусов без помощи. Равновесия с движениями свободной ноги и/или туловища (шпагат без помощи + круг без помощи + помощь только в финальной позиции).

Тема 3. Повороты

Практика. Повороты с изменением формы, оставаясь на высоком полупальце (релеве) с дополнительным вращением в повороте.

Тема 4. Гибкость

Практика. Передний шпагат с наклоном туловища назад и возвращением во время вращения: из положения на полу + вращение без помощи или с помощью.

3.7. Упражнения классификационной программы - 36 часов

Практика. Выполнение упражнений классификационной программы: КМС, МС.

3.8. Соревнования – 10 часов

Практика. Участие в соревнованиях.

Раздел IV. Введение в профессиональную деятельность – 4 часа

Тема 1. Специалист физической культуры. Инструктор. Судья

Теория. Основные направления профессиональной деятельности специалиста физической культуры. Учебные заведения, где можно продолжить обучение. Правила соревнований. Программа соревнований. Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий.

Практика. Проведение фрагментов занятий в роли помощника педагога. Помощь в организации и проведении массовых мероприятий: подготовка документации, места проведения мероприятия, оформление отчетной документации, подбор музыкального сопровождения.

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при исполнении упражнений без предмета и с предметами. Судейская коллегия, права и обязанности. Судейство спортивных соревнований. Учет и оформление результатов соревнований.

Раздел V. Социально-значимая деятельность – 4 часа

Практика. Показательные выступления на массовых мероприятиях.

1.3.9. Календарный учебный график 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Таблица 7

| № | Тема занятия | Элементы обязательного образовательного минимума | Кол-во часов | Требования к уровню подготовки учащихся | Дата проведения занятия | |
|-----|---------------------------|---|--------------|--|-------------------------|------|
| | | | | | план | факт |
| 1 | Вводное занятие | Теория. Цели и задачи детского объединения на учебный год, перспективные планы. Техника безопасности во время занятий. Правила поведения на занятиях, в общественных местах. Повторение пройденного учебного материала. | 2 | Должны знать: ТБ во время занятий. | | |
| 2-3 | Экзерсис у станка | Теория. Хореографическое искусство в России: история, направления, современные тенденции. Практика. Battements soutenus на 90 градусов во всех направлениях и позах. Battements frappes et battements double – frappes с releve на полупальцы в demi plie en face и в разных позах. Flic-flac en face. Grand battements jete developpes («мягкие» battements). Grand battements jete passé par terre (через I позицию) с окончанием на носок вперед или назад en face и в разные позы | 4 | Должны знать: термины классического танца. Должны уметь: выполнять изученные виды Battements в различных позах. | | |
| 4-5 | Экзерсис на середине зала | Практика. Battements tendus en tournant en dehors et en dedans по 1/8, % и /круга. Battements tendus jete en tournant en dehors et en dedans по 1/8, % и /круга. Rond de jambe par terre en tournant en dehors et en dedans по 1/8, % и /круга. Temps lie на 90 градусов с переходом на всю стопу. 5-е и 6-е port de bras. Pas de bourree dessus-dessous en face | 4 | Должны знать: термины классического танца. Должны уметь: выполнять экзерсис на середине зала. | | |
| 6-7 | Allegro | Практика. Pas double assemble с продвижением и использованием приемов pas glissade, coupe – | 4 | Должны знать: термины классического танца. | | |

| | | | | | | |
|-----|--|--|---|---|--|--|
| | | шаг. Pas emboites вперед и назад. Grand sissoune ouverte во всех позах. | | Должны уметь: выполнять изученные упражнения. | | |
| 8-9 | Танцевальные этюды. | Практика. Вариации. | 4 | Должны знать: термины классического танца. Должны уметь: выполнять изученные упражнения. | | |
| 10 | Современное развитие художественной гимнастики в России, мире. Мастерство выдающихся спортсменов. Морально-волевая подготовка спортсмена | Теория. Спортивная честь. Этика поведения спортсмена. История развития и современное состояние художественной гимнастики. Истоки художественной гимнастики. Анализ результатов крупнейших всесоюзных и международных соревнований. Достижения русских гимнасток. Задачи, тенденции и перспективы развития художественной гимнастики. | 2 | Должны знать: классификацию средств физического воспитания и спорта. | | |
| 11 | Техника выполнения упражнений художественной гимнастики | Теория. Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики. Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям без предмета: волнам и взмахам, равновесиям и наклонам, поворотам, прыжкам, полуакробатическим элементам. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям с предметами: броскам, отбивам, ловле, перекатам, вращениям, вертушкам, мельницам, спиральям. | 2 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 12 | Искусство быть здоровым | Теория. Профилактика травматизма. Рациональное питание. Твое здоровье и вредные привычки. Практика. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Ведение дневников самонаблюдения | 2 | Должны знать: основы здорового образа жизни, строение и функции организма человека. | | |

| | | | | | | |
|-------|-------------------|--|----|---|--|--|
| 13-16 | Гимнастика | Практика. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, на гимнастических снарядах. Ходьба: с изменением длины и частоты шага (коротким, средним, длинным шагом, приставным шагом). Бег: с преодолением препятствий, челночный бег, бег на короткие дистанции 30-60 м., кросс 500-1000 м. Прыжки: с места в длину, многоскоки, прыжки через препятствия | 8 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 17 | Тестирование ОФП | Тестирование ОФП | 2 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 18-20 | Равновесия. | Теория. Техника выполнения упражнений. Практика. Шаг вперед (без помощи), шпагат в сторону (без помощи). Переднее равновесие (туловище в горизонтальном положении) | 6 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 21-23 | Повороты | Практика. Поворот, нога выше горизонтали (шпагат) во фронтальной и боковой плоскости | 6 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 24-26 | Гибкость | Практика. Нога вперед горизонтально + круг ногой и наклон туловища назад. Задний шпагат, вращение вокруг горизонтальной оси из положения стоя, с приходом в позицию заднего шпагата с туловищем горизонтально вперед. Вертолет в опоре на стопе - 2 подряд | 6 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 27 | Волны | Практика. От пола к положению стоя с наклоном и без наклона туловища назад | 2 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 28-32 | Развитие гибкости | Практика. Упражнения на развитие подвижности в плечевых суставах без опоры – | 10 | Должны знать: технику выполнения упражнений. | | |

| | | | | | | |
|-------|--|---|----|---|--|--|
| | | и.п. лежа на животе руки вдоль туловища. Упражнения на развитие подвижности в суставах позвоночника на середине площадки | | Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 33 | Социально-значимая деятельность | Практика. Показательные выступления на новогоднем мероприятии | 2 | Должны уметь: настраивать себя на публичное выступление. | | |
| 34 | Соревнования | Участие в соревнованиях | 2 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 35-39 | Развитие силы | Практика. Упражнения для развития мышц ног на гимнастической стенке – и.п. лежа на боку, одна нога на опоре. Упражнения на гимнастической стенке для мышц брюшного пресса | 10 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 40-44 | Развитие общей и силовой выносливости | Практика. Бег, бег с ускорением, отжимания, приседания, складки | 10 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 45 | Тестирование СФП | Тестирование СФП | 2 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 46-48 | Упражнения с предметами: обруч | Практика. Броски и ловля обруча в наклонной плоскости. Передача обруча ногой/ногами во время прыжка | 6 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 49-51 | Упражнения с предметами: скакалка | Практика. Вращения скакалки в сторону, вперед, назад. Броски и ловля открытой скакалки, удерживаемой за конец. Броски и ловля открытой скакалки, удерживаемой за середину. Передача скакалки под ногой во время прыжка. Передача скакалки без помощи кистей | 6 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 52-54 | Упражнения с | Практика. Броски и ловля мяча. Отбивы мяча. | 6 | Должны знать: технику | | |

| | | | | | | |
|-------|--|---|----|---|--|--|
| | предметами: мяч | Свободные перекаты мяча по телу. Свободные перекаты по полу. Прямая ловля мяча с перекатом | | выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 55-57 | Упражнения предметами: булавы | с Практика. Круги булавами. Мельница. Броски с вращением булав во время полета. Ассиметричные движения булавами. Постукивания | 6 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 58-59 | Упражнения предметами: лента | с Практика. Бросок ленты бумерангом. Эшаппе лентой. Проход через рисунок ленты или над ним всем телом, либо его частью | 4 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 60-64 | Равновесие | Практика. Практика. Переднее равновесие шпагатом «Турлянь» 360 градусов без помощи. Равновесия с движениями свободной ноги и/или туловища (шпагат без помощи + круг без помощи + помощь только в финальной позиции) | 10 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 65-69 | Повороты | Практика. Практика. Повороты с изменением формы, оставаясь на высоком полупальце (релеве) с дополнительным вращением в повороте | 10 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 70-74 | Гибкость | Практика. Передний шпагат с наклоном туловища назад и возвращением во время вращения: из положения на полу + вращение без помощи или с помощью | 10 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение | | |
| 75 | Соревнования | Участие в соревнованиях | 2 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 76-93 | Упражнения классификационной программы | Практика. Передний шпагат с наклоном туловища назад и возвращением во время вращения: из положения на полу + вращение без помощи или с помощью | 36 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 94 | Соревнование | Участие в соревнованиях | 2 | Должны знать: технику выполнения упражнений. | | |

| | | | | | | |
|-------|---|---|------------|---|--|--|
| | | | | Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 95-96 | Специалист физической культуры. Инструктор. Судья | Теория. Основные направления профессиональной деятельности специалиста физической культуры. Учебные заведения, где можно продолжить обучение. Правила соревнований. Программа соревнований. Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Практика. Проведение фрагментов занятий в роли помощника педагога. Помощь в организации и проведении массовых мероприятий: подготовка документации, места проведения мероприятия, оформление отчетной документации, подбор музыкального сопровождения. Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при исполнении упражнений без предмета и с предметами. Судейская коллегия, права и обязанности. Судейство спортивных соревнований. Учет и оформление результатов соревнований | 4 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 97-98 | Соревнование | Участие в соревнованиях | 4 | Должны знать: технику выполнения упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение. | | |
| 99 | Социально-значимая деятельность | Практика. Показательные выступления на фестивале детского творчества | 2 | Должны уметь: настраивать себя на публичное выступление. | | |
| | ИТОГО: | | 198 | | | |

1.4. Планируемые результаты

В результате освоения программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

По итогам освоения программы учащиеся достигнут следующие **личностные результаты**:

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личного смысла учения;
- формирование эстетических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты отражают:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на занятиях физической деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты отражают:

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя гимнастика, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга с использованием средств гимнастики;
- изложение фактов истории развития гимнастики, Олимпийских игр, характеристика роли гимнастики и её значения в жизнедеятельности человека, её места в спорте, физической культуре;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками подвижных музыкальных и сценических игр, спортивных эстафет; подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных гимнастических упражнений, осуществление объективного судейства программ своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способностей их улучшения;
- видения красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- выполнение технических действий с предметами без музыкального сопровождения и с музыкальным сопровождением;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении гимнастических упражнений разными учениками;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный график

Таблица 8

| Наименование критерия | Показания критерия |
|--|--|
| Возрастная категория | 16-18 лет |
| Календарная продолжительность учебного года, в том числе: | 01 сентября - 31 мая 36 недель |
| 1 полугодие | 01 сентября – 31 декабря 17 недель |
| 2 полугодие | 8-9 января – 3 апреля 16 недель Резервное время: май текущего года 3 недели |
| Объем недельной образовательной нагрузки в часах, в том числе: | 1-3 годы обучения: 6 учебных часов в неделю |
| В 1 половину дня | - |
| Во 2 половину дня | 1-3 годы обучения: 6 учебных часов в неделю |
| Сроки проведения мониторинга реализации программы | Декабрь, май текущего учебного года |
| Летний период | |
| Календарная продолжительность летнего периода | 01 июня - 31 августа |
| | 13 недель |
| Объем недельной образовательной нагрузки в часах, в том числе: | - |
| В 1 половину дня | - |
| Во 2 половину дня | - |

| | |
|-----------------|---|
| Праздничные дни | 4 ноября, 1-8 (9) января, 23 февраля, 8 марта, 1, 9 мая |
|-----------------|---|

2.2. Условия реализации программы

Для характеристики количественных показателей используются следующие символические обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на учебную группу);

К – полный комплект (на каждого учащегося);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее чем 1 экземпляр на двух учащихся);

Г – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5-6 учащихся).

Таблица 9

| Наименование объектов и средств материально – технического обеспечения | Количество |
|--|------------|
| Технические средства обучения | |
| Музыкальный центр | Д |
| Экранно – звуковые пособия | |
| Аудиозаписи музыкальные | Д |
| Мультимедийное оборудование | |
| Персональный компьютер | Д |
| Проектор | Д |
| Учебно – практическое оборудование | |
| Мяч гимнастический | К |
| Палка гимнастическая | К |
| Скакалка гимнастическая | К |
| Мат гимнастический | К |
| Акробатическая дорожка | Г |
| Ковёр гимнастический (10+10) | Д |
| Обруч гимнастический | К |
| Булавы гимнастические | К |
| Лента гимнастическая | К |
| Станок хореографический | Д |
| Зеркала передвижные | Д |
| Аптечка | Д |

2.3. Формы аттестации и педагогического контроля

Текущий педагогический контроль тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного

медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

При проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общефизическая подготовка - ОФП, специальная физическая подготовка - СФП, специальная подготовка - СП и соревновательная подготовка - СорП); время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Функциональным состоянием юных спортсменов контролируется измерением ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 сек., с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В табл. 21 представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения.

Таблица 10

| ЧСС (уд./мин) | Направленность |
|----------------------|---|
| 100-130 | Аэробная (восстановительная) |
| 140-170 | Аэробная (тренирующая) |
| 160-190 | Анаэробно-аэробная (выносливость) |
| 170-200 | Лактатная-анаэробная (спец. выносливость) |
| 170-200 | Алактатная-анаэробная (скорость - сила) |

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом. В таблице представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Таблица 11

| Интенсивность | ЧСС | |
|----------------------|------------|---------|
| | уд./10 с | уд./мин |
| Максимальная | 30 и < | 180 и < |

| | | |
|---------|-------|---------|
| Большая | 29-26 | 174-156 |
| Средняя | 25-22 | 150-132 |
| Малая | 21-18 | 126-108 |

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье - Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 сек., с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

$$R = ((P1+P2+P3)-200)/10.$$

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице.

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Таблица 12

| Качественная оценка | Индекс Руффье |
|---------------------|---------------|
| Отлично | 2 и менее |
| Хорошо | 3-6 |
| Удовлетворительно | 7-10 |
| Плохо | 11-14 |
| Очень плохо | 15-17 |
| Критическое | 20 и более |

Аттестация учащихся

Промежуточная аттестация – это оценка качества обученности учащихся по программе по итогам окончания учебного года.

Итоговая аттестация - это оценка качества обученности учащихся по программе по итогам окончания обучения по программе.

Цель аттестации: выявление уровня развития способностей и личностных качеств учащегося, их соответствие прогнозируемым результатам программы на данном этапе обучения.

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки учащихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков детей;
- анализ полноты реализации программы детского объединения;

- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов учебно-воспитательного процесса;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности детского объединения.

Форма проведения аттестации: контрольные упражнения (тесты), сдача нормативов. Примерные оценочные материалы представлены в приложениях к программе.

Формы и содержание, сроки аттестации определяются педагогом на основании содержания программы, рассматриваются на заседании методического объединения.

2.4. Методическое обеспечение программы

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся, просмотр учебных видеофильмов.

Основные средства этапа спортивного мастерства:

1. Специальные разминки разного характера: партерные, гимнастические, хореографические, народно-характерные, современно-танцевальные и комплексные, общие и индивидуальные.
2. Индивидуальная работа над элементами, соединениями и композициями.
3. Индивидуальная специально-физическая подготовка.
4. Индивидуальная теоретическая, психологическая и тактическая подготовка.
5. Индивидуальный график соревнований, прикидок и модалных тренировок.

Общая характеристика системы спортивной подготовки гимнасток

Спортивная подготовка в художественной гимнастике – это многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения, и воспитания учащихся.

В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную подготовку.

Виды и компоненты спортивной подготовки

Таблица 13

| Виды подготовки | Компоненты (подвиды) | Направленности работ |
|-------------------------|-------------------------------|---|
| Физическая | Общефизическая | Повышение общей дееспособности |
| | Специально-физическая | Развитие специальных физических качеств |
| | Специально-двигательная | Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами |
| | Функциональная | «Выведение» гимнасток на высокие объемы и интенсивности нагрузок |
| Техническая | Беспредметная | Освоение техники упражнений без предмета |
| | Предметная | Освоение техники упражнений с предметами |
| | Хореографическая | Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев |
| | Музыкально-двигательная | Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности |
| | Композиционно-исполнительская | Составление и отработка соревновательных программ |
| Психологическая | Базовая | Психологическое развитие, образование и обучение |
| | К тренировкам | Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам |
| | К соревнованиям | Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации |
| Тактическая | Индивидуальная | Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения |
| | Групповая | Подготовка соревновательной программы, подбор, расстановка и отработка взаимодействия гимнасток |
| | Командная | Формирование команды, определение командных и личных задач, очередности выступления |
| Теоретическая | Лекционная | Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике |
| | В ходе практических занятий | |
| | Самостоятельная | |
| Соревновательная | Соревнования | Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений |
| | Модельные тренировки | |
| | Прикидки | |

Средства спортивной подготовки

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.

Классификация средств художественной гимнастики

Таблица 14

| Типы | Виды | Структурные группы элементов |
|--------------------------|-----------------------------|---|
| 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 |
| Вспомогательные | Спортивные | Строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения. Упражнения общей и специальной физической подготовки |
| | Музыкальные | Элементы классического, историко-бытового, народного и современного танцев |
| | Музыкально-двигательные | Музыкальная грамота, музыкально-двигательные задания, творческие задания и игры |
| Восстановительные | Педагогические | Рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха, разнообразие средств и методов, упражнения на расслабление, дыхание и коррекцию |
| | Психологические | Создание положительного эмоционального фона, значимых мотивов, благоприятных отношений, саморегуляции, идеомоторные и психорегулирующие тренировки, отвлекающие мероприятия |
| | Гигиенические | Рациональный режим, достаточный сон, сбалансированное питание, витаминизация, гигиенические процедуры |
| | Физиотерапевтические | Разнообразные души, ванны, бани, массажи, спортивные растирки, аэрионизация, ультрафиолетовые ванны |

Физическая подготовка гимнасток

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

1. Всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
2. Укрепление здоровья и повышение работоспособности;
3. Развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений художественной гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Общепринято делить физическую подготовку: - общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, 27 повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

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

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

Основными принципами СФП занимающихся художественной гимнастикой являются:

соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;

сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной гимнастики;

опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, 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 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.

Специально-двигательная подготовка – это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами. К таким специальным способностям относят:

1. Проприоцептивная (тактильная) чувствительность – «чувство предмета».

Для развития – выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;

2. Координация (согласование) движений тела и предмета.

Для развития – выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, ассиметричные движения, движения в парах и тройках.

3. Распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнершу, на «свой» предмет и предметы партнерш.

Для развития – работа с двойными или двумя предметами, параллельная и ассиметричная, и работа с партнерами;

4. Быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет).

Для развития – броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнера после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

Функциональная подготовка – это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества.

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

Средствами функциональной подготовки могут быть:

- бег, кросс, плавание;
- 15-20 минутные комплексы аэробики, акробатики;
- танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;
- прыжковые серии упражнений, как без предмета, так и с предметами (особенно ценны прыжки со скакалкой);
- сдвоенные соревновательные комбинации;
- круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

Информационные источники, используемые при реализации программы

Методические пособия для педагогов:

1. Архипова, Ю.А. Методика базовой подготовки гимнасток/ Ю.А. Архипова, Л.А. Карпенко, М.: ГАФК им.П.Лесгафта, 2008.
2. Карпенко, Л.А. Художественная гимнастика/Л.А. Карпенко. М., 2003. .
3. Крючек, Е.С. Учебно-методическое пособие /Е.С. Крючек. М.: ГУФК им. П.Лесгафта, 2010.
4. Назарова, О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике/ О.М. Назарова. ВФХГ, 2014.
5. Попова, Е.Г. Общеразвивающие упражнения/Е.Г. Попова. М.: Терра-спорт,2015.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru>
2. Всероссийская федерация художественной гимнастики <http://www.vfgr.ru>
3. Олимпийский комитет России <http://www.roc.ru>
4. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org>
5. Видеоурок. Екатерина Пирожкова, тренер сборной России по художественной гимнастике
<https://www.youtube.com/watch?v=mQb43LOVwj0>
6. Видеоуроки <https://indsports.ru/video/3163677-video-uroki-po-gimnastike/>

Методические пособия для учащихся:

- 1.Карпенко, Л.А. Начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой, Л.А. Карпенко. М.: ГДОФК, 2004.
2. Крючек, Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий/Е.С. Крючек. М.: Терра-спорт, 2001.
3. Милюкова, Е.Н. Гимнастика для лентяек/Е.Н. Милюкова. М.: Эксмо,2003.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Видеоуроки
https://www.youtube.com/playlist?list=PL_ccIAp5tTQfNntVCGEjtUBzX_K8i9s5X
2. Видео. Обучающие уроки по художественной гимнастике
<http://gimnastika-rodniki.jimdo.com>
- 3.Обучающие видеоуроки по художественной гимнастике <http://r-gymnastics.com/forum/obuchayushchie-videouroki-po-khudozhestvennoi-gimnastike>
4. Всероссийская федерация художественной гимнастики <http://www.vfgr.ru>
5. Олимпийский комитет России <http://www.roc.ru>
6. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org>

Наглядный материал:

- Первенства мира по художественной гимнастике
https://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/hud_gimnastika/video
- Технологии спорта <https://www.youtube.com/watch?v=ghEIU15hKrw>

2.5. Кадровое обеспечение программы

Реализация программы обеспечивается педагогом дополнительного образования, соответствующим требованиям профессионального стандарта: высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки "Образование и педагогические науки".

2.6. Воспитательная деятельность

Цель воспитательной работы: формирование личности гимнастки как гражданина и как целеустремленной спортсменки, преданной своему любимому виду спорта. Отсюда – задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности педагога: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в художественной гимнастике, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование здоровых интересов и потребностей; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристских мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

Нравственное воспитание включает в себя формирование коллективизма, дружбы и товарищества, достоинства и чести, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.

Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе спортивного, стремления добиваться высокого качества труда, творческой активности и самостоятельности.

Эстетическое воспитание служит гармоническому развитию личности, тонко чувствующей прекрасное в жизни и спорте.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

- дружный коллектив;
- бережное и вдумчивое отношение к традициям;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- проводы выпускников;
- просмотр (в том числе и телевизионный) соревнований и их обсуждение;
- соревновательная деятельность учащихся и ее анализ;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- экскурсии, культпоходы в театр, музеи;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы, субботники;
- оформление стендов, стенгазет.

2.7. Система работы с родителями

Таблица 15

| № | Наименование мероприятия | Цель мероприятия |
|----------|--|--|
| 1 | Открытое занятие (каждое первое занятие месяца) | Ознакомление родителей с деятельностью детского объединения (с ходом занятий, его содержанием, требованиями педагога). Оценить работоспособность своего ребенка, его активность на занятиях. Понять место ребенка в коллективе. Убедиться в объективности подхода педагога к ребенку |
| 2 | Сбор документации (договоры с родителями, заявления), составление плана работы с семьями | Заполнение электронного журнала учета работы педагога дополнительного образования. Составление списка учащихся детского объединения. Привлечение родителей к организации образовательно-воспитательного процесса |
| 3 | Индивидуальные встречи с родителями | Информирование родителей о деятельности детского объединения (знакомство с образовательной программой, организацией образовательно-воспитательного процесса, планами работы и т.д.) |
| 4 | Родительское собрание | Довести до родителей о проблемах воспитания и обучения |
| 5 | Распространение тематической информации | Охрана жизни и здоровья учащихся. Формирование здорового образа жизни посредством правильного питания |
| 6 | Беседа и раздача буклетов по организации семейного досуга | Помощь в организации семейного досуга. Привлечение родителей к организации мероприятия в семье. Сближение детско-родительских взаимоотношений Довести до родителей мини-пособие по проблемам |

| | | |
|---|--|--|
| | | воспитания и обучения |
| 7 | Развлекательные программы, праздники, конкурсы | Знакомство с традициями организации праздников, мастер-класса, |
| 8 | Семейный праздник | Организация семейного досуга. Привлечение родителей к организации и участию мероприятия. Сближение детско-родительских взаимоотношений |

III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Карпенко, Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой. Учебное пособие./Л.А. Карпенко. СПб.: СПбГАФК, 1998.
3. Карпенко, Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике. Учебное пособие/Л.А. Карпенко. СПб.: СПбГАФК, 2000.
4. Лисицкая, Т.С. Хореография в гимнастике/Т.С. Лисицкая. М.: Физкультура и спорт, 1984.
5. Приставкина, М.В. Тактическая подготовка в художественной гимнастике. Лекция/М.В. Приставкина. Смоленск: СГИФК, 1987.
6. Лисицкая, Т.С. Художественная гимнастика. Учебник для ИФК/Т.С. Лисицкая. М.: Физкультура и спорт, 1982.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

Бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 3 x 10м. Оборудование. Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды.

Описание. На расстоянии 10м. друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий. Оценивается лучший результат из двух.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит

одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор, лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию, отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

ОЦЕНОЧНАЯ СИСТЕМА ПО УРОВНЯМ

ОЦЕНКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПО ОФП СПОРТСМЕНОК ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ ГРУПП СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

| Контрольные упражнения | Группы спортивного мастерства | | |
|--|-------------------------------|----------------|----------------|
| | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения |
| Бег 30 м (с): | | | |
| -высокий уровень | -5,3 | -5,2 | -5,2 |
| -средний уровень | -5,5 | -5,4 | -5,4 |
| -низкий уровень | -5,7 | -5,6 | -5,6 |
| Челночный бег 3 x 10 м (с): | | | |
| -высокий уровень | -8,1 | -7,7 | -7,7 |
| -средний уровень | -8,3 | -8,0 | -8,0 |
| -низкий уровень | -8,5 | -8,3 | -8,3 |
| Прыжок в длину с места (см): | | | |
| -высокий уровень | -195 | -205 | -205 |
| -средний уровень | -190 | -200 | -200 |
| -низкий уровень | -185 | -195 | -195 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: | | | |
| -высокий уровень | -30 раз | -30 раз | -30 раз |
| -средний уровень | -20 раз | -20 раз | -20 раз |
| -низкий уровень | -10 раз | -10 раз | -10 раз |

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПО СФП У УЧАЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ ГРУПП СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

| Контрольные упражнения | Результат |
|--|--------------------------|
| «Мост» (см.): | |
| -высокий уровень | -руками захватить голень |
| -средний уровень | -руки у пяток |
| -низкий уровень | -10 см |
| «Шпагат правый, левый с опоры» (см.): | |
| -высокий уровень | -45 см |
| -средний уровень | -30 см |
| -низкий уровень | -15 см |

| | |
|---|---|
| Шпагат поперечный из положения лежа на спине, ноги врозь: -высокий уровень -средний уровень -низкий уровень | -исполнено б/о -ошибки в исполнении -нет исполнения |
| Прокруты палки назад и вперед (см.) -высокий уровень -средний уровень -низкий уровень | -20 см -30 см -40 см |
| Подъем туловища назад, наверх за 1 мин.: -высокий уровень -средний уровень -низкий уровень | -55 раз и более -50-54 раза -менее 50 раз |
| Затяжка: -высокий уровень -средний уровень -низкий уровень | -исполнено без ошибок -нога согнута -нет исполнения |
| «Прыжки с двойным вращением скакалки» за 30 с.: -высокий уровень -средний уровень -низкий уровень | - 60 раз и более -50 раз -менее 50 раз |
| «Прыжки с двойным вращением скакалки» за 1 мин.: -высокий уровень -средний уровень -низкий уровень | -100 раз и более -90 раз - менее 90 раз |
| «Прыжки с двойным вращением скакалки», максимальное количество: -высокий уровень -средний уровень -низкий уровень | -120 раз и более -100 раз -80 раз и менее |
| Подъем прямых ног из положения лежа на спине за 30 с.: -высокий уровень -средний уровень -низкий уровень | -более 30 раз -25-30 раз -менее 25 раз |

ОЦЕНОЧНАЯ СИСТЕМА ПО БАЛЛАМ

ОЦЕНКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПО ОФП СПОРТСМЕНОК ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ ГРУПП СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

| № | Контрольные упражнения | баллы | 16 лет | 18 лет |
|---|----------------------------------|-------|--------|--------|
| 1 | Бег 20 метров (сек.) | 5 | 3.0 | 3.0 |
| | | 4 | 3.5 | 3.5 |
| | | 3 | 4.0 | 4.0 |
| 2 | Прыжок в длину с места (см.) | 5 | 175 | 180 |
| | | 4 | 170 | 175 |
| | | 3 | 165 | 170 |
| 3 | Прыжок в высоту со взмахом (см.) | 5 | 43 | 50 |
| | | 4 | 40 | 47 |
| | | 3 | 35 | 45 |

| | | | | |
|---|--|---|-----|-----|
| 4 | Поднимание ног в висе на г.с. (кол. раз) | 5 | 30 | 35 |
| | | 4 | 28 | 32 |
| | | 3 | 25 | 30 |
| 5 | Отжимание на коленях (кол-во раз) | 5 | 20 | 25 |
| | | 4 | 17 | 22 |
| | | 3 | 15 | 20 |
| 6 | Мелкие прыжки в скакалку за 20 сек. (кол-во раз) | 5 | 70 | 75 |
| | | 4 | 65 | 70 |
| | | 3 | 60 | 65 |
| 7 | Прыжки в скакалку на выносливость (кол. времени, мин.) | 5 | 4.0 | 5.0 |
| | | 4 | 3.5 | 4.5 |
| | | 3 | 3.0 | 4.0 |

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПО СФП У УЧАЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ ГРУПП СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

| № | Контрольные упражнения | баллы | 16 лет | 18 лет |
|---|---|-------|----------|------------|
| 1 | Полная «складка» (удержание, сек.) | 5 | 17 | 20 |
| | | 4 | 15 | 17 |
| | | 3 | 12 | 15 |
| 2 | «Шпагат» | 5 | С 30 см | С 40 см |
| | | 4 | С 25 см | С 30 см |
| | | 3 | С 20 см | С 25 см |
| 3 | Мост (расстояние между ногами и кистями рук) | 5 | 5 | 0 |
| | | 4 | 7 | 5 |
| | | 3 | 10 | 7 |
| 4 | Равновесие на стопе с закрытыми глазами (сек.) | 5 | 20 | 25 |
| | | 4 | 15 | 22 |
| | | 3 | 12 | 20 |
| 5 | Равновесие на носке (сек.) в любой форме | 5 | 12 | 15 |
| | | 4 | 10 | 12 |
| | | 3 | 8 | 10 |
| 6 | Прыжок (выполнение со сбавкой по правилам соревнований < 0.3 б) | 5 | «касясь» | «касясь |
| | | 4 | антурнан | антурнан в |
| | | 3 | | кольцо» |
| 7 | «Лодочка» удержание (кол-во сек.) | 5 | 25 | 27 |
| | | 4 | 22 | 25 |
| | | 3 | 20 | 23 |

ОЦЕНКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПО ТП СПОРТСМЕНОК ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ ГРУПП СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

| № | Контрольные упражнения | баллы | 16 лет | 18 лет |
|---|--|-------|--------|---------|
| 1 | «Двойные» в скакалку | 5 | 20 | 20 |
| | | 4 | 18 | 18 |
| | | 3 | 15 | 15 |
| | | | назад | крестом |
| 2 | Длинный пережат мяча по телу (кол-во раз без схождения с | 5 | 10 | 15 |
| | | 4 | 8 | 12 |

| | | | | |
|---|--|-------------|--|---------------------------------------|
| | места) | 3 | 6 | 10 |
| 3 | Бросок мяча на метки -1 м. -3 м. -6 м. | 5 5 5 | 5 5 5 | 5 5 5 |
| 4 | Обруч (броски обруча на метки) -1 м. -3 м. -6 м. | 5 5 5 | 5 5 5 | 5 5 5 |
| 5 | Мелкие броски булав поочередно левой и правой рукой (кол-во раз) | 5 4 3 | 4 3 2 Вращение вокруг себя | 3 2 1 С вращением на полу |
| 6 | Лента. Смена рисунка (разные по уровням, плоскостям, «спираль» или «змейка») (кол-во сек без остановки) | 5 4 3 | 40 35 30 | 50 45 40 |

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Методика развития физических качеств

СИЛА И МЕТОДИКА ЕЕ РАЗВИТИЯ

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

Статическая сила проявляется в малоподвижных движениях: удержании положения тела или его частей, поднимании тяжелых предметов, отжимании, подтягивании, приседах. Динамическая сила проявляется в упражнениях со значительными перемещениями: беге, плавании, ходьбе на лыжах и других.

Взрывная сила проявляется в прыжках и метаниях.

При оценке силы важно различать:

- абсолютную и относительную силу. Абсолютная - суммарная сила многих мышечных групп в каком-то движении. Относительная - сила, приходящаяся на 1 кг. веса;
- максимальную силу одного движения и силу за определенный промежуток времени.

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

Виды сопротивлений делятся на:

- вес собственного тела или его частей;

- сопротивление партнера;
- вес предметов (гири, гантели, набивные мячи и др.);
- сопротивление растягиваемых предметов (резина, эспандер и др.);
- смешанные сопротивления.

Упражнения на развитие силы *классифицируются по анатомическому признаку:*

1. На силу мышц рук и плечевого пояса;
2. На силу мышц ног и туловища;
3. На силу мышц ног и тазового пояса.

Методы развития силы:

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

БЫСТРОТА И МЕТОДИКА ЕЕ РАЗВИТИЯ

Быстрота - это способность выполнять движения в максимально короткий отрезок времени. Выделяют четыре элементарные формы быстроты:

1. Время реакции;
2. Время одиночного движения;
3. Резкость - быстрое начало;
4. Частота (темп) движений.

Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты.

Средства развития быстроты:

1. Упражнения, требующие быстрой реакции:
 - а) на движущийся объект - остановка, ловля, отбив или откат предмета;
 - б) выбора – что делать?
2. Упражнения, которые необходимо выполнять быстро, т.е. во время полета предмета (кувырки, повороты, перевороты и др.).
3. Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой: - бег, вращения: скакалки, обруча, булавы, ленты, малые круги, мельницы, спирали, змейки, жонглирования.

Правила развития быстроты:

1. Использовать только хорошо освоенные задания;
2. Задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время;
3. Трудность задания повышать постепенно.

Методы развития быстроты:

1. Облегчение условий - выполнение заданий "с горки", реакция на подвешенный или подаваемый предмет;
2. Выполнение заданий "за лидером";
3. Ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка;
4. Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околопредельной скоростью, сериями;
5. Усложнение условий - "в горку", на "неудобной" опоре, с неудобной и неожиданной подачи;
6. Игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

ПРЫГУЧЕСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ РАЗВИТИЯ

Прыгучесть - это способность к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, результатом которой является преодоление силы земного притяжения и переход в безопорное положение на некоторое время.

Мерилом прыгучести является время нахождения в безопорном положении, косвенным показателем - высота или длина отталкивания (прыжка).

Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения мышц. Кроме того, важное значение имеет эффективность техники отталкивания, полета и приземления.

Средства развития прыгучести:

1. Упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание;
2. Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;
3. Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;
4. Упражнения для изучения и совершенствования техники:
 - а) приземления - схождение и спрыгивание с возвышения;
 - б) отталкивания - пружинные движения, прыжки на двух и на одной ноге с координированной работой рук, туловища и головы;
 - в) полетной фазы - прыжковых поз;
5. Прыжки в глубину;
6. Упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, через препятствие, на ориентир;
7. Упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки со скакалкой.

Методы развития прыгучести:

повторный - повторное выполнение заданий с достаточным интервалом отдыха;

ориентировки по скорости;

усложнения условий - на мягкой или сыпучей опоре, с утяжелением;

игровой и соревновательный методы.

КООРДИНАЦИЯ И ЛОВКОСТЬ. МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ

Координация - это способность к целесообразной организации мышечной деятельности за счет включения в работу только необходимых мышечных групп с целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений. Критерием координации является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и мышечных усилий.

Ловкость - это способность быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость измеряется по времени, необходимому для освоения новых движений или для перестройки действий.

Средства развития координации и ловкости:

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени пространства и силы;
- упражнения с предметами;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями

ГИБКОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ РАЗВИТИЯ

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость достигается за счет мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счет приложения внешних сил. Измеряется гибкость угломером, прилагаемым к суставу.

Гибкость зависит от:

- строения суставов, их формы и площади;
- длины и эластичности связок, сухожилий и мышц;
- функционального состояния нервных центров, регулирующих тонус мышц;
- температуры среды - чем выше, тем лучше;
- суточной периодики - утром она снижена;
- утомления - пассивная улучшается, активная ухудшается;
- наследственности, пола и возраста - дети и женщины гибче.

Средства развития гибкости:

- упражнения на расслабление (дают прирост на 12-15%);
- плавные движения по большой амплитуде;
- повторные пружинящие движения;
- пассивное сохранение максимальной амплитуды;
- активное сохранение максимальной амплитуды;
- махи с постепенным увеличением амплитуды.

Методы развития гибкости:

1. повторный;
2. помощь партнера;
3. применение отягощений и амортизаторов;
4. игровой и соревновательный.

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

На первых порах упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем - ежедневно.

- это способность сохранять устойчивое положение тела. Различают статическое равновесие - в позах и динамическое равновесие в движениях.

Длительность сохранения равновесия - это показатель не только уровня развития, но и функционального состояния ЦНС. Этот показатель используют так же как критерий тренированности и готовности гимнасток к соревнованиям.

Существенная роль в регуляции положения тела отводится двигательному и вестибулярному анализаторам, а также тактильному и зрительному.

Средства развития функции равновесия:

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

Методы развития функции равновесия:

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

ВЫНОСЛИВОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ РАЗВИТИЯ

Выносливость - способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу без снижения эффективности.

Различают общую и специальную выносливость: общая - в различных видах умеренной интенсивности, специальная - в определенном виде - скоростная, прыжко-вая, равновесная, предметная и другие.

Выносливость зависит от:

- способности нервных клеток длительно поддерживать возбуждение;
- работоспособности органов дыхания и кровоснабжения;

- наличия энергоресурсов и экономичности обменных процессов;
- степени совершенства двигательных навыков;
- способности бороться с ощущениями утомления при помощи воли.

Методы развития выносливости:

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

Средства развития выносливости:

- общей - бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание;
- специальной - основные виды деятельности;
- общей и специальной - прыжки через скакалку, аэробные упражнения, танцевальные комплексы.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике

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

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

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

1. классической;
2. народно-характерный;
3. историко-бытовой;
4. современной.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике – это одна из сторон подготовки на пути к высшим спортивным достижениям.

Отсюда следует два вывода, которые необходимо учитывать при занятиях хореографией с гимнастками:

1. Хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток;
2. Хореографу, работающему с гимнастками, необходимо считаться с постоянным дефицитом времени, наличие которого объясняется тем, что хореография не является основным видом деятельности спортсменок, и связана с различными возрастными рамками.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

План-схемы годовых циклов подготовки

Периодизация спортивной тренировки – это деление учебно-тренировочного процесса на периоды, этапы, мезо- и микроциклы.

Объективной основой периодизации учебно-тренировочного процесса являются физиологические закономерности развития спортивной формы по фазам: становления (приобретения), стабилизации и временной утраты.

Многолетний процесс занятий художественной гимнастикой делится на 3 этапа: начальной подготовки, учебно-тренировочный и спортивного совершенствования. Каждый этап – это несколько лет тренировок, то есть он состоит из нескольких макро-циклов. Макро-циклы делятся на периоды, периоды – на этапы и мезо-циклы. Мезо-циклы состоят из микроциклов продолжительностью 5-10 дней, чаще всего недельных микроциклов.

Подготовительный период делится на два этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный.

На обще-подготовительном этапе выделяют два мезоцикла: втягивающий и базовый. Во втягивающем мезо-цикле – это первые недели возобновления занятий после отдыха, гимнастки постепенно втягиваются в работу, приобретают необходимую работоспособность, содержание тренировок направлено на создание последующие 4-8 недель, содержание тренировок должно быть направлено на дальнейшее повышение функциональных возможностей организма занимающихся, развитие физических качеств, освоение нового и совершенствование известного учебно-технического материала.

На специально-подготовительном этапе контрольные мезоциклы чередуются со шлифовочными. Контрольные мезоциклы отличаются тем, что тренировочная работа в них сочетается с участием в учебно-контрольных соревнованиях небольшого масштаба, иногда по неполной программе.

Шлифовочные мезоциклы направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности гимнасток с учетом недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях.

Соревновательный период на этапы не делится. В нем применяются мезоциклы двух типов: соревновательные и промежуточные.

Соревновательный мезоцикл включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и разгрузку. Он имеет довольно сложную структуру, сходную со структурой макроцикла и состоит из 6 микроциклов: втягивающего, базового, ударного, настроечного, соревновательного и разгрузочного. Промежуточные мезоциклы заполняют время между соревнованиями и бывают двух типов: восстановительно-поддерживающие и восстановительно-шлифовочные, т.е. строятся по типу базовых или шлифовочных мезоциклов.

Переходный период структурной регламентации не имеет.

Методика тренировки гимнасток в соревновательном периоде.

Соревновательный период совпадает с фазой стабилизации спортивной формы. Его цель – подготовка гимнасток к достижению максимальных спортивных результатов.

Задачи соревновательного периода:

1. Достижение технического и выразительного совершенства и надежности исполнения соревновательных комбинаций.
2. Приобретение функциональной готовности к предельным напряжениям.
3. Поддержание высокого уровня развития специальных физических способностей, базовых навыков и школы движений.
4. Мобилизация сил и формирование оптимальной психологической готовности к соревнованиям.
5. Приобретение опыта соревновательной борьбы.

Динамика тренировочных нагрузок зависит от структуры соревновательного периода. В кратковременном соревновательном периоде, т.е. при простой его структуре, объем нагрузки несколько снижается, а потом становится относительно постоянным, интенсивность возрастает максимально и стабилизируется. Если соревновательный период длителен, то он обычно имеет сложную структуру, состоит из соревновательных и промежуточных мезоциклов. В соревновательном мезоцикле сокращается объем и увеличивается интенсивность, затем в промежуточном мезоцикле вновь увеличивается объем и снижается интенсивность. Необходимость такой динамики обуславливается тем, что длительная интенсивная тренировка, в принципе, невозможна и это отрицательно скажется на сохранении спортивной формы.

Наиболее типичным в этом периоде является соревновательный мезоцикл, который включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и разгрузку. Его структура:

1. Втягивающий микроцикл – объем нагрузки возрастает в большей степени, чем интенсивность.
2. Базовый микроцикл – объем, и интенсивность продолжают возрастать.
3. Ударный микроцикл – объем стабилизируется, интенсивность возрастает до максимума – трехкратного превышения соревновательной нагрузки.

4. Настроечный микроцикл – объем нагрузки снижается, (2-3 дня) интенсивность сохраняется на прежнем уровне.
5. Соревновательный микроцикл – в соревновательном режиме.
6. Разгрузочный микроцикл – объем, и интенсивность нагрузки снижаются.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка обеспечивает формирование специальных знаний, которые необходимы для успешной деятельности в художественной гимнастике.

| № | Название темы | Краткое содержание темы |
|----|--|---|
| 1. | История развития и современное состояние художественной гимнастики | Истоки художественной гимнастики. История развития в России и на международной арене. Анализ результатов крупнейших соревнований. Задачи, тенденции и перспективы развития художественной гимнастики |
| 2. | Строение и функции организма человека | Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате, строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организм |
| 3. | Общая и специальная физическая подготовка | Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке |
| 4. | Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики | Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их, предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям без предмета, с предметом |
| 5. | Методика проведения учебно-тренировочных занятий | Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Планирование тренировки |
| 6. | Психологическая подготовка гимнасток | Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний. Сущность и значение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки |
| 7. | Основы музыкальной грамоты | Значение музыки в художественной гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика, регистровая окраска. Форма и фразировка. История музыки и музыкальная литература |

| | | |
|-----|---|---|
| 8. | Основы композиции и методика составления произвольных комбинаций | Понятие о содержании, композиции и исполнении произвольных комбинаций, требования к ним, компоненты оценки. Этапы и методика составления произвольных комбинаций. Способы создания новых элементов |
| 9. | Правила судейства, организация и проведение соревнований | Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при исполнении упражнений без предмета и с предметами. Сбавки за содержание, композицию и качество исполнения произвольных комбинаций. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований. |
| 10. | Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки | Понятие о спортивной форме и этапах ее становления. Календарь спортивных соревнований и деление годового цикла подготовки на периоды. Краткая характеристика соревнования, объема и интенсивности тренировочных нагрузок на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода тренировки. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде. |
| 11. | Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе | Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля. Содержание и документы учета и контроля. Дневник гимнастики, его значение в общем процессе управления. |
| 12. | Режим, питание и гигиена гимнасток | Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Рекомендации по питанию гимнасток. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. |
| 13. | Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь | Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи и переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание. Средства закаливания и методика их применения |

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Восстановительные средства и мероприятия

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления:

– рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;

- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

К медико-биологическим средствам относятся следующие:

- гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера,
- душ, теплые ванны,
- прогулки на свежем воздухе,
- рациональные режимы дня и сна, питания,
- рациональное питание, витаминизация,
- тренировки в благоприятное время суток;

- физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительностью 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° продолжительностью 2-3 мин;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые; бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

- ультрафиолетовое облучение;

- аэризация, кислородотерапия;

массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах

учебно-тренировочных и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок.

Повышаются требования к планированию занятия. Методически неправильно построенное учебно-тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность спортсменов в полноценном белке, витаминах и минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсменов.

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект. Адаптация происходит медленнее, эффект восстановления гораздо выше при использовании нескольких средств в комплексе. При составлении восстановительных комплексов следует в начале применять средства общего воздействия, а затем – локального (местного).

Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. После окончания занятий с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.

Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то в дополнительных восстановительных средствах нет необходимости, так как их применение снижает тренировочный эффект.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменов, но систематически и грамотно их применять.

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач является подготовка учащихся в роли помощников тренера - преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать с первого года обучения и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Учащиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; овладеть способами разминки, основной и заключительной частью. Гимнастки должны научиться вместе с педагогом проводить разминку. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учащимися, находить ошибки и уметь их исправлять. Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельно вести дневник, учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

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

Учащиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию педагога, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать учащимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Учащиеся должны принимать участие в судействе в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря – в поселковых соревнованиях; в городских, районных - в роли судьи, секретаря.

Для учащихся этапа спортивного совершенствования, мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка - это система психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование умения сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении: усталости, серьёзной конкуренции, неудачах, лидировании и др. Кроме этого, психологическая подготовка решает задачи формирования и совершенствования основных психологических качеств и умений, воспитательные и образовательные задачи.

В системе психологической подготовки принято выделять:

- 1 - базовую психологическую подготовку;
- 2 - психологическую подготовку к тренировкам;
- 3 - психологическую подготовку к соревнованиям;
- 4 - после соревновательную психологическую подготовку.

В основе этой системе лежит: с одной стороны - психологические особенности вида спорта, с другой - психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от гимнастики высоких результатов.

Базовая психологическая подготовка включает:

1. Развитие важных психологических функций и качеств: внимания, представления, ощущения мышления, памяти воображения.
2. Развитие профессионально важных способностей: координации, музыкальности, эмоциональности, а также способностей к самоанализу.
3. Формирование значимых морально - нравственных и волевых качеств: любви к спорту, целеустремлённости, дисциплинированности, упорства, самостоятельности, инициативности.
4. Психологическое образование - формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных.
5. Формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступлений, противостоять неблагоприятным воздействиям.
6. Развитие психологических функций и качеств, необходимых для эффективного исполнения гимнастических упражнений, интеллектуальная подготовка, мотивационно - волевая подготовка и нравственно - эстетическое воспитание являются составной частью всего педагогического процесса и осуществляются в ходе всей спортивной подготовки гимнасток. Средствами могут быть любые учебно-тренировочные задания, методами: разъяснение убеждение, личный пример, поощрение, наказание, стимулирование и др.

Психологическое образование и формирование умений регулировать психологическое состояние, сосредотачиваться, мобилизовывать свои силы, противостоять неблагоприятным воздействиям требуют специальных знаний

и умений и осуществляются в ходе специальных теоретических и практических занятий.

Для формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями важное значение имеют:

1. Качество предварительной тренировочной работы.
2. Адекватная постановка задачи.
3. Правильная организация последней тренировки.
4. Предсоревновательная беседа и психорегулирующая тренировка.
5. Полноценность сна накануне соревнований.
6. Правильный режим и организация соревновательного дня.
7. Своевременный приезд и тщательная подготовка к старту.
8. Наличие индивидуального плана подготовки к старту.
9. Владение методами самонастройки на выступление.

Приёмы регулирования неблагоприятных эмоциональных состояний:

1. Аутогенная или психорегулирующая тренировка.
2. Метод отвлечения (переключение внимания, мыслей).
3. Воздействие на внешние проявления эмоций.
4. Соответствующая разминка (замедленная или активизирующая).
5. Массаж или самомассаж (успокаивающий или возбуждающий).
6. Изменение окружающей обстановки (уединение или наоборот).
7. Регуляция дыхания (углубление, задержка, учащение).
8. Самоодобрение («молодец, хорошо»), самоуспокоение («ничего - ничего», нормально», «всё будет хорошо»), само приказы («стоять», «держаться», «спокойно»).
9. Воздействие педагога: - словесное и тактильное.
10. Стимуляция волевых усилий.

Важное значение имеет система непосредственной подготовки к выступлению. Она может иметь большие или меньшее количество мероприятий, и должна разрабатываться индивидуально для каждой гимнастки.

Очевидно, что приёмы непосредственной подготовки довольно просты: идеомоторное исполнение, дыхательные упражнения, само приказы, сосредоточение, но овладеть ими можно только при самом серьёзном отношении и длительной систематической тренировке.

Методы психологической подготовки:

1. Лекции и беседы.
2. Разъяснение и убеждения.
3. Выразительные примеры выдающихся спортсменов.
4. Самонаблюдения, самоанализы, самоотчёты.
5. Изучение специальной литературы.
6. Метод упражнений.
7. Модельные тренировки.

Психологическая подготовка к тренировкам.

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому прежде, чем готовить гимнастку к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить её к трудной, продолжительной и даже монотонной тренировочной работе. Эта часть психологической подготовки - подготовка к тренировкам, должна решать две основные задачи:

1. Формирование значимых мотивов напряжённой тренировочной работе.
2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям, к режиму питания и пр.

Психологическая подготовка к соревнованиям.

Подготовка к ответственным соревнованиям, в том числе психологическая, должна начинаться задолго до соревнований. Она опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности, подготовка адекватных задач.
2. Овладение методикой формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями.
3. Разработку и освоение индивидуальной системы непосредственной подготовки к выступлению.
4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний.
5. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу.
6. Сохранение нервно - психической свежести, профилактика перенапряжений, в том числе и психических.
7. Послесоревновательная психологическая подготовка.

После соревнований спортсменка переживает очень сложные психические состояния. То, как спортсменка переживает результаты своих выступлений, имеет большое значение для последующей работы его над собой, на возможности его дальнейшего роста.

При значимом для спортсменки успехе, естественно, она переживает удовлетворение, радость, укрепление веры в себя, желание ещё больше тренироваться и достичь ещё больших успехов. Но есть реальная опасность переоценки себя, недооценки соперников, и, как результат, снижение требовательности к себе, к тренировкам.

При неуспехе или поражении типичными являются эмоции огорчения, неудовлетворенности, обиды. Иногда они сопровождаются упадком сил, потерей уверенности, подавленностью, безразличием.

Как в случае успеха, так в случае поражения, необходима после соревновательная психологическая подготовка. Её основные задачи:

1. Разбор результатов соревнований.
2. Анализ промахов и ошибок, обсуждение возможности их устранения и предупреждения.
3. Постановка задач на ближайшее и отдельное будущее.
4. Отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

Методы и средства психологической подготовки.

В зависимости от конкретных задач методы и средства психологической подготовки разделяются:

- методы воспитания личности;
- методы психологического воспитания;
- методы обучения;
- методы психологической тренировки.

Методы воспитания личности.

Использование методов воспитания личности при психологической подготовке спортсменов преследует целью формирование и развитие у них определённых нравственных качеств, мотивов спортивной деятельности, а также определённого отношения, к ней.

Они используются обычно в базовой психологической подготовке, и в частности в нравственной подготовке. Нравственные качества не влияют на результативность гимнастики непосредственно во время соревнований, но они имеют большое значение для формирования и развития её психических качеств. По существу, нравственные качества (честность, товарищество, дисциплинированность, коллективизм, и др.) являются определёнными формами поведения спортсменки. Они стимулируют активность спортсменки, организуют её психическую деятельность и содействуют тем самым развитию необходимых для спорта психических качеств.

В процессе нравственной подготовки гимнасток используются методы, применяющихся при нравственно-воспитательной работе вообще.

Это разъяснение, убеждение, воспитание навыков поведения, личный пример поощрение и наказание, стимулирование и др. Подбор конкретных методов нравственной подготовки требует тщательного учёта индивидуальных особенностей гимнасток. Например, для гимнасток мыслительного типа целесообразно использовать словесные убеждения, а для гимнасток художественного типа - анализ конкретных примеров.

При подготовке гимнасток с ограниченным жизненным и соревновательным опытом следует уделять особое внимание практическому усвоению действий и навыков нравственного поведения.

Методы психологического воспитания.

Способность к саморегуляции психической деятельности основана на определённом объёме знаний, которым обладает гимнастка. Это знание требований и условий, в которых она действует, собственных функциональных и технических возможностей, а также собственных психических особенностей.

Такие знания гимнастка должна получать путём целенаправленного самонаблюдения и психологического образования. Самонаблюдение способствует формированию навыков самоконтроля. Психологическое образование даёт необходимый минимум знаний о закономерностях психической деятельности и поведения. Объём психологических знаний должен включать знания о психических функциях в качествах, необходимых

для деятельности гимнастки, о психических состояниях, которые могут возникать при осуществлении этой деятельности. Важное значение имеет также знание факторов, от которых зависит возникновение отрицательных психических состояний.

Психологическое образование позволяет познавать не только собственные психические особенности психики других лиц (например, подруг по команде, тренера и др.). Для этой цели спортсменке необходимо овладеть навыками объективного психологического наблюдения. Умение наблюдать и отмечать особенности состояния других людей имеет особенно большое значение для гимнасток, выступающих в групповых упражнениях. Эффективное взаимодействие в команде невозможно без взаимопонимания вообще и, особенно без понимания психического состояния членов команды в каждый отдельный момент соревнований.

Общие психологические знания помогают и самонаблюдению спортсменки, становятся целенаправленным и более содержательным. Посредством самонаблюдения спортсменка получает обратную информацию, которая необходима для регуляции собственной психической деятельности.

Методы обучения.

При психологической подготовке гимнасток широко используется метод обучения. С помощью этого метода осуществляется формирование психических качеств и умений у спортсменок, развитие у них способности к саморегуляции психической деятельности. Метод обучения применяется в основном в ходе общей психологической подготовки. Значение этого метода особенно велико при формировании и совершенствовании двигательных навыков. Сущность метода обучения состоит в использовании средств и приёмов, создающих условия для целенаправленного и осознанного овладения двигательными навыками. С этой целью используются показ кинограмм, кинокольцовок, видеозаписи движений, словесная коррекция действий самоотчёты и самоанализ движений, срочная информация и т. п. Всё это способствует созданию у гимнастки ясного и чёткого представления о движении, зрительный образ которого органически связан с его психомоторными характеристиками.

Методы психологической тренировки.

Психологическая подготовка гимнасток осуществляется также с помощью методов психологической тренировки. Посредством психической тренировки развиваются, совершенствуются психические функции и качества спортсменки, происходит их приспособление к специфическим условиям спортивной деятельности. Психическая тренировка используется и для регуляции психического состояния. Одним из распространённых методов этой тренировки является так называемая модельная тренировка.

Сущность модельной тренировки состоит в проведении спортивной тренировки в условиях, максимально приближённых к условиям соревнований. Специфика этого метода психологической подготовки заключается в создании условий, которые обычно затрудняют деятельность

психических функций спортсменки. Например, задержка или преждевременное начало соревнований, шум, необъективные оценки судей, недостаток или избыток информации о соперницах и др.

Модельная тренировка широко используется для развития волевых качеств. Так для развития настойчивости эффективным является выполнение упражнений на оценку на фоне значительного утомления, для развития решительности - необходимость выбора между исполнением легко и низко оцениваемого или трудного, но высоко оцениваемого гимнастического сочетания.

В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям целесообразно проводить тренировки по графику предстоящих соревнований.

Следует отметить, что использование модельной тренировки будет эффективно лишь в том случае, если она проводится до полной адаптации спортсменки к моделируемым условиям соревнований.

Одним из видов психической тренировки является метод десенсибилизации. Задача этого метода состоит в адаптации спортсменки к травмирующим психику факторами. Используемый для этой цели приём основан на чисто психическом воздействии. Предварительно изучаются субъективно значимые для гимнастки соревновательные факторы. Затем психолог или тренер предлагает спортсменке мысленно представить себя в психически травмирующей ситуации или специально говорит о ней.

Спортсменка рассказывает о возникающих у неё переживаниях и опасениях. Так повторяется несколько раз. В итоге сознательное манипулирование с психологическими барьерами или с психически травмирующими факторами постепенно адаптирует спортсменку к ним. Гимнастка привыкает к мысли о них, перестаёт их бояться.

К методам психической тренировки относятся также приёмы, основанные на мышечной активации. Разновидностями эти приёмов являются аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, психомышечная тренировка и др. Существует тесная связь между психическим состоянием человека и состоянием мышечного тонуса.

Установлено, что психические переживания человека отражаются на степени напряжения его мышц. Выявлено также и обратное влияние - возможность через состояние мышечного тонуса воздействовать на психическое состояние человека. Общий принцип использования методов психорегулирующей тренировки заключается в следующем: спортсменку обучают самостоятельно регулировать мышечный тонус и связанные с его состоянием вегетативные функции по принципу самовнушения. В удобной для расслабления мышц позе спортсменка мысленно проговаривает определённые фразы, последовательно расслабляя основные группы мышц.

Эта процедура требует полной концентрации внимания спортсменки на состоянии своего организма, что вызывает состояние психической релаксации и успокоения. Эти методы используются для психического

восстановления спортсменки после больших тренировочных и соревновательных нагрузок. Кроме того, они применяются и для регуляции предсоревновательных состояний. В этом случае особое значение имеет включение в психорегулирующую тренировку ещё одной дополнительной фазы - фазы активизации. После периода полного расслабления и успокоения спортсменка посредством того же самовнушения постепенно повышает мышечный тонус. Для этой цели можно мысленно представлять предстоящую деятельность. Эффективное применение методов психорегулирующей тренировки требует знание индивидуальных особенностей гимнастки и квалифицированного обучения этому методу.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям эффективными оказываются методы непосредственного психического воздействия. В ходе подготовки к соревнованиям, а также во время участия в них состояние спортсменки может существенно изменяться.

Эти изменения, как правило, касаются уровня активности гимнастки (стремление соревноваться, готовности к борьбе), степени её концентрации на предстоящих действиях и психологического содержания активности (уверенность, самообладание, беспокойство, тревога и т. п.).

С помощью методов непосредственного психического воздействия можно преодолевать и изменять нежелательные состояния гимнастики.

Для этой цели широко используются методы словесного воздействия, с помощью которых можно убедить спортсменку в значимости тех или иных факторов, успокоить или, напротив, активизировать её. Часто хороший эффект имеют и самовоздействия гимнастки на своё психическое состояние. Все формы словесного внушения специально подбираются для спортсменки в зависимости от её индивидуальных особенностей, специфики состояния и от цели воздействия.

Помимо методов словесного внушения для регуляции предстартовых и соревновательных психических состояний используются и некоторые другие методы непосредственного воздействия. К ним относятся отвлечение внимания, изменение или уточнение задач участия в соревнованиях, стимуляции волевых усилий, побуждение к интеллектуальной активности и др.