

Администрация города Дзержинска Нижегородской области
Департамент образования администрации города Дзержинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского творчества» г. Дзержинска
(МБУ ДО «Дворец детского творчества»)

Принята
на заседании педагогического совета
МБУ ДО «Дворец детского творчества»

Протокол № 4 от 27.08 2020 г.

Утверждена
приказом директора МБУ ДО
«Дворец детского творчества»

Приказ от 01.09.2020 г. № 105-п



***Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Движение вверх»
(углубленный уровень)***

Срок реализации: **3** года

Автор-составитель: Волкова Тамара Александровна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

г. Дзержинск
2020 год

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Календарный учебный график
4. Рабочая программа изучаемых курсов
5. Методические материалы
6. Оценочные материалы
7. Организационно-педагогические условия реализации ДОП
8. Список литературы

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по художественной гимнастике (далее – программа) имеет *физкультурно - спортивную направленность*, разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г за №1726-р, приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительств Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р, «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования», утвержденными постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41, составлена на основе Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, утвержденных Письмом Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242.

Программа является модифицированной, так как в ее основе лежит Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 05.02.2013 г. № 40 и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ от 12.05.2014 г. В программе использованы материалы Отдела теории и методики детского и юношеского спорта Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта, г. Москва. Сегодня гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей. Художественная гимнастика формирует у учащихся здоровый жизненный стиль, способствует всестороннему и гармоничному развитию личности ребенка, прививает интерес и потребность к регулярным занятиям спортом.

Актуальность программы заключается в том, что разнообразные формы, методы и средства обучения и воспитания, предполагаемые программой, позволяют не только благотворно влиять на физическое развитие девушек, способствовать приобретению необходимых знаний,

умений и навыков, формировать нравственные и волевые качества, содействовать здоровому образу жизни, но и оказывать влияние на развитие так называемого женского начала, т.е. призваны помочь девочке осознать свою женскую индивидуальность, неповторимость, научиться видеть красоту вокруг себя и в себе.

Данная программа ориентирована на творческие способности детей, формирующиеся в опоре на развитие эстетического сознания – эстетических эмоций, чувств, интересов, вкуса, потребностей, представлений о красоте движения, звука, линии, цвета, формы.

Программа предусматривает углубленное изучение художественной гимнастики, как вида спорта, направлена на развитие положительной динамики роста спортивных достижений обучающихся. Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании спортсменов играет непосредственно спортивная и конкурсная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Гимнастика – это и тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают благотворное влияние на развитие не только физическое, но и интеллектуальное, усиливают регулирующую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и находящихся рядом с ним речевых центров. Деятельность по Программе направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом,
- создание условий для физического воспитания и физического развития,
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта – художественная гимнастика,
- выявление одаренных детей,
- подготовка спортсменов высокого класса,
- подготовка учащихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Характеристика вида спорта художественная гимнастика.

Художественная гимнастика – вид спорта, в котором спортсменки используют различные танцевальные и гимнастические упражнения под музыку с предметом (обруч, мяч, булава, скалка, лента) либо без предмета. В групповых упражнениях спортсменки могут одновременно использовать два

предмета, например, мячи и обручи. В последние годы на мировых первенствах проводятся соревнования только с предметами.

Все упражнения в художественной гимнастике выполняются под музыку, которую подбирают сами спортсменки и их тренер. Отличительной особенностью художественной гимнастики является связь с музыкой и элементами танца, эмоциональная выразительность движений, их красота и грациозность, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию. Задача педагога состоит в том, чтобы упражнения художественной гимнастики стали доступными, а их движения гармоничными, естественными и грациозными. сочетание движения и музыки, танцевальный характер упражнения придают им яркую динамическую структуру. Для художественной гимнастики характерны упражнения в равновесии, повороты, танцевальные виды ходьбы, бега, прыжков, элементы народного танца, упражнения с предметами. Упражнения художественной гимнастики формируют координацию движений. Они выполняются с разнообразной скоростью и различным напряжением мышц. В художественной гимнастике широко используется художественное движение – система физических упражнений преимущественно танцевального характера, отличающихся ритмичностью, пластичностью, выразительностью, утонченностью движений. Они органично связаны с музыкой, развиваются способности к импровизации. В художественное движение включаются шаги, повороты, вращения, прыжки; при этом создаются композиции, сочетающие с определенной музыкой.

Отличительной особенностью данной программы является создание уникального коллектива с программой показательных эстрадно-спортивных номеров, способного выступать на различных площадках (конкурсы, фестивали, концерты) разного уровня.

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 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 юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Адресат программы.

Программа предназначена для детей в возрасте 15-18 лет, успешно освоивших базовую программу по художественной гимнастике и желающих продолжить занятия.

Период освоения программы – 3 года. Перевод учащихся в группу следующего года обучения фиксируется в журнале учета групповых занятий и оформляется приказом. Перевод по годам обучения на этапе осуществляется при условии положительной промежуточной аттестации.

Цель программы:

Формирование физического, хореографического, музыкального развития обучающихся, создание благоприятных условий для раскрытия способностей формирующейся личности, развития в дальнейшем стремлении к спортивному самосовершенствованию и укреплению здоровья.

Поставленная цель реализуется через следующие задачи:

-дальнейшее развитие физических качеств и функциональной подготовленности;

-совершенствование технического арсенала художественной гимнастики;

-приобретение соревновательного опыта с целью повышения исполнительского мастерства;

-воспитание специальных психических качеств;

Срок реализации программы 3 года, в ходе обучения можно выделить 3 последовательных этапа:

1. «Гармония красоты и грации»

2. «Искусство грации»

3. «Красота и совершенство»

Объем часов на каждом году обучения -312 часов.

1-й этап «Гармония красоты и грации»

Основные задачи:

1. Всестороннее гармоническое развитие занимающихся.
2. Дальнейшее развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести, функции равновесия, выносливости).
3. Углубленное формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для дальнейшей успешной деятельности в художественной гимнастике.
4. Воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств.
5. Развитие эстетических качеств (музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма).

При успешном освоении программы на данном этапе ожидаются следующие результаты:

- ✓ - стабильный состав занимающихся (контингента, команда);
- ✓ - положительная динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся;
- ✓ - высокий уровень освоения техники упражнений художественной гимнастики.
- ✓ Участие в показательных выступлениях, конкурсах, фестивалях различного уровня;

2-й этап «Искусство грации»

Основные задачи:

1. Продолжается совершенствование специально-физической подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.
2. Повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.
3. Развитие танцевально-ритмической координации и выразительности;
- 4 Совершенствование постановочной деятельности-возможность практиковать авторское, самостоятельное действие – замысел, реализацию, получение продукта.

При успешном освоении программы, на данном этапе учащиеся смогут:

- Выполнять согласованные двигательные действия сложного характера под музыкальное сопровождение;
- Эффективно сотрудничать в паре, группе.
- Участвовать в конкурсах и фестивалях различного уровня, показательных выступлениях, концертной деятельности.

3-й этап «Красота и совершенство»

Основные задачи:

1. Повышение качества исполнения всех хореографических форм – классических, народных, современных в усложненных соединениях.

2. Поиск индивидуального исполнительского стиля, активизация творческих способностей.
 3. Углубленная тактическая и теоретическая подготовка.
 4. Максимальное раскрытие индивидуальных особенностей, исполнительского стиля, мастерства, виртуозности и выразительности.
 5. Достижение максимально возможных результатов в конкурсах, фестивалях различного ранга, включая международные.
 6. На данном уровне совершенствуется техника владения предметами, не включенными в официальную программу по художественной гимнастике (вымпела, широкие ленты, шарфы), воспитываются навыки самостоятельной работы, творческие навыки.
- ✓ Обладают музыкальностью и выразительностью;
 - ✓ Владуют техникой работы с различными предметами (ленты, веера, шарфы);
 - ✓ Имеют эстетический вкус;
 - ✓ Умеют планировать самостоятельную работу;
 - ✓ Обладают способностью к импровизации и постановочной работе;

К концу освоения данной программы «Движение вверх» формируется модель личности выпускницы секции художественной гимнастики «ТВИСТ». В основе данной программы составлена модель выпускника, одной из составляющих которой являются социально-духовные ценности:

- 1) *нравственность* – физкультурно-спортивная этика поведения, общения, культуры;
- 2) *волевые проявления* – смелость, решительность, настойчивость и др.;
- 3) *отношение к труду* – трудолюбие, умение довести начатое дело до конца, осознанное желание трудиться;
- 4) *эстетика* – ощущения и оценка красоты движений, поз;
- 5) *здоровый образ жизни* – соблюдение оптимально здорового режима (учебы, питания, отдыха);
- 6) *мировоззрение* – высокий уровень знаний и убеждений.

Форма занятий.

Форма обучения – очная. Основной формой организации учебного процесса является групповая. Основной вид занятий – учебное занятие. Оно состоит из теоретической и практической частей. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, видеофильмов, учебных занятий. Практическая деятельность: тренировки, концертные выступления, участие в конкурсах и фестивалях по спортивной хореографии.

Режим занятий:

Группы углубленной подготовки -4 раза в неделю по 2 часа.

Ожидаемый результат обучения.

В ходе успешной реализации программы ожидаются следующие результаты:

1. Имеет глубокие знания, умения, навыки по художественной гимнастике, высокий уровень физической подготовки, познавательной деятельности.
2. Обеспечивается и поддерживается статус здорового человека;
3. Расширяется общий двигательный опыт, обеспечивающий учебную, профессионально-трудовую и бытовую деятельность;
4. Достигается и сохраняется высокий уровень функционального состояния основных систем организма;
5. Формируются основные навыки поведения: осанка, походка, стиль поведения и общения;
6. Развиваются координационные способности и физические качества (ловкость, гибкость, сила, выносливость);
7. Воспитываются моральные и волевые качества, стремление в постоянном самосовершенствовании.
8. Воспитываются культурологические качества: восприятие красоты двигательных действий, управление эмоциональным состоянием, музыкальный вкус, в целом — имидж.

2. Учебный план

Виды спортивной подготовки	«Гармония красоты и грации» 1 Год обучения	«Искусство грации» 2 год обучения	«Красота и совершенство» 3 год обучения	Весь период	Формы аттестации
Общая физическая подготовка (в часах)	45	48	36	129	Промежуточная - в декабре выполнение контрольных нормативов и устный опрос. В мае - выполнение контрольных нормативов .выступления на концертах, конкурсах, фестивалях.
Специальная 3бфизическая подготовка (в часах)	82	89	105	276	
Техническая подготовка (в часах)	61	47	51	159	
Тактическая подготовка (в часах)	27	27	27	81	
Теоретическая и подготовка (в часах)	12	12	12	36	
Контрольные испытания (в часах)	50	54	45	149	
Конкурсные выступления	По графику фестивалей и конкурсов				
Инструкторская и судейская практика (в часах)	9	8	8	25	
Восстановительные мероприятия (в часах)	26	27	28	81	
Всего часов в год (39 недель)	312	312	312	936	

3. Календарный учебный график на 2020-2021 учебный год

год обучения	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего учебных часов
1 год													
Групповая)	44	36	32	38	34	32	36	34	34	0	0	0	320
итого	44	36	32	38	34	32	36	34	34	0	0	0	320
Промежуточная аттестация проводится с 15.12 по 23.12. 2020 и с 13.05 по 19.05.2021 г.													
Каникулярное время организуются в сроки, установленные годовым календарным учебным графиком МБУ ДО ДДТ													
Каникулярный период 2020-2021 учебного года:													
- осенние каникулы (9 календарных дней) с 28 октября по 04 ноября 2020 года;													
- зимние каникулы (15 календарных дней) с 30 декабря 2020 года по 10 января 2021 года;													
- весенние каникулы (09 календарных дней) с 23 марта по 28 марта 2021 года.													

4. Рабочая программа

1. Общая физическая подготовка - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление гимнасток.
- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата гимнасток с учетом специфики художественной гимнастики.

2. Специальная физическая подготовка - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;

- гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы,

скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

- выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда когда осуществляется в единстве с ОФП.

3. Техническая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие **компоненты**:

1) **Беспредметная подготовка** - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки.

Классификация упражнений беспредметной подготовки

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
Расслабления	простые	

	посегментные	
	стекание	
Волны	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
Взмахи	передне-задние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	450, 900 (горизонтальные), 1350 и ниже (низкие)
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно)
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо,

		шагом прогнувшись, жэтэ антурнан, жэтэ антурнан в кольцо, жэтэ антурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, «бедуинский»
--	--	---

4.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка обеспечивает формирование специальных знаний, которые необходимы для успешной деятельности в художественной гимнастике. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций в течение учебно-тренировочного процесса. Занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Учащиеся должны знать:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2. В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложно-координационных видов спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. В области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного и исполнительского опыта путем участия в конкурсах и фестивалях соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

4. В области хореографии и акробатики:

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- навыки сохранения собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований, инструктажи о технике безопасности.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Физическая культура и спорт в России	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовке к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. Формы физической культуры.
2	История развития и современное состояние художественной гимнастики	Истоки художественной гимнастики. История развития в России и за рубежом. Анализ результатов крупнейших соревнований. Состав сборной России. Перспективы развития художественной гимнастики.

3	Сведения о строении и функциях 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 различных органов и систем организма.
4	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. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнования. Значение витаминов. Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена. Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями.
5	Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь	Предупреждение спортивного травматизма. Соблюдение правил поведения на занятиях. Дисциплина и взаимопомощь в процессе тренировок. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм : ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий, вывихи и переломы, кровотечения. Причины травм и профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание. Средства закаливания и методика их применения.
6	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом	Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основы спортивного массажа. Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после. Противопоказания массажу.
7	Основы музыкальной грамоты	Значение музыки в художественной гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер, Ритм и мелодия. Темп, музыкальная динамика.
8	Методика проведения учебно-тренировочных занятий	Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятий. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки.

9	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. Дневник гимнастки, его значение в общем процессе управления.
10	Общая и специальная физическая подготовка	Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.
11	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 и соревновательном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки. Специально-психологическая подготовка.
12	Основы составления произвольных упражнений	Общие понятия и классификация произвольных упражнений. Требования к ним. Техничность, амплитудность, выразительность и танцевальность произвольных упражнений. DER, элементы мастерства и танцевальные дорожки. Принципы составления произвольных упражнений. Подбор элементов для упражнения без предмета и с предметом. Особенности построения упражнений младших разрядов, юниорок, сеньорок.
13	Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики	Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Методика обучения упражнениям без предмета и с предметом.
14	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.

15	Правила судейства и проведение соревнований	Значение соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Главная судейская коллегия. Судейские бригады. Права и обязанности судей. Классификация сбавок. Технический регламент. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований.
16	Единая всероссийская спортивная классификация	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов

4.2 Практические занятия

	Хореографическая подготовка
I год обучения «Гармония красоты и грации»	<p>Изучение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rond de jambe en l'air - Developpe; releve lent в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами. - Упражнения на растягивание у станка. - Grand battement jete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями. <p>Вращение на середине зала: пируэт в позе аттитюд, пируэт в позе аттитюд с добавлением II формы, пируэт андедан и андеор из 4 позиции; поворот в кольцо; поворот с захватом ноги вперед, фуэте.</p> <p>На середине: основы современной хореографии.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения выполняются вперед-назад, из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом. 2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист. 3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед и назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. 4. Бедра: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка». 5. Руки: круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты. 6. Ноги: переводы стоп из параллельного в выворотное положение. <p>Исполнение всех движений, как по параллельным, так и по выворотным позициям.</p> <p>Классический экзерсис у опоры и на середине зала.</p> <p>Контрольный урок.</p>
II год обучения «Искусство грации»	<p>Классический экзерсис на полупальцах у станка и на середине зала.</p> <p>Народный станок:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приседания;

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Упражнения на развитие подвижности стопы; 3. Маленькие броски ногой; 4. Круг ногой; 5. «Каблучное упражнение»; 6. Упражнения с ненапряженной стопой; 7. Низкие и высокие развороты бедра; 8. Подготовка к "верёвочке" и "верёвочка"; 9. Дробные выстукивания; 10. Мягкое «вынимание» ноги; 11. Упражнения на технику исполнения; 12. Большие броски ногой; 13. Наклоны туловища, «растяжки». <p>3.Контрольный урок</p>
<p>III год обучения и «Красота совершенство»</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Классический экзерсис 2.Народно-сценический танец 3.Упражнене для показательных выступлений в народном стиле 4.Контрольный урок <p>Классический экзерсис у станка и на середине зала</p> <ol style="list-style-type: none"> 2.Народно-сценический танец 3. Современная хореография 4.Упражнене для показательных выступлений 5.Упражнения на вращения 6.Контрольный урок

I год обучения	<p>1.ОРУ Без предмета и с предметом (скакалка)</p> <p>2.Комплекс упражнений на развитие силы мышц ног, спины, живота, рук</p> <p>3.Комплексы на развитие гибкости: позвоночного столба, тазобедренных суставов, позвоночника</p> <p>4.Развитие выносливости</p> <p>5.Элементы акробатики: упоры, группировки, перекаты, кувырки, стойки, перевороты</p> <p>6.Контроль за развитием физических качеств</p> <p>7.Комплексы упражнений для развития силовой выносливости</p> <p>8. Комплексы упражнения на развития силы рук с утяжелителями и резиной</p> <p>9.Координационные комплексы</p>
II год обучения	<p>1.ОРУ (без предмета и с предметом: скакалка, обруч)</p> <p>2.Комплексы упражнений, направленных на развитие :</p> <ul style="list-style-type: none"> - силы мелких мышц кисти и стопы - силы мышц спины и живота <p>3.Развитие быстроты</p> <ul style="list-style-type: none"> - динамические комплексы упражнений с предметами - прыжки на скакалке - подвижные игры <p>4.Комплексы на развитие гибкости</p> <ul style="list-style-type: none"> - позвоночного столба - локтевых и лучезапястных суставов - голеностопных, коленных и тазобедренных суставов <p>5. Элементы акробатики</p> <ul style="list-style-type: none"> - стойка на руках - стойка на груди - переворот боком (колесо) - переворот вперед на две ноги - переворот вперед и назад с одной ноги <p>6.Развитие функции равновесия</p> <ul style="list-style-type: none"> - стойки на различной опоре (пол, стул, ковер, скамейка)на одной ноге (с закрытыми и открытыми глазами) <p>7.Контроль за развитием физических качеств</p> <p>8..Комплексы упражнение на развитие силы рук с утяжеленными предметами и набивными мячами</p> <p>9.Беговые и прыжковые комплексы упражнений для развития силы мышц ног</p> <p>10..Комплексы упражнений для развития вестибулярного аппарата</p> <p>11.Комплексы упражнений для развития прыгучести</p>
III год обучения	<p>1.Комплексы упражнений для развития силы мышц-</p> <ul style="list-style-type: none"> -спины - ног

	<ul style="list-style-type: none"> - брюшного пресса 2. Дальнейшее развитие гибкости : <ul style="list-style-type: none"> - комплексы упражнений на развитие гибкости (в грудном, шейном, поясничном отделах позвоночника; в голеностопных и тазобедренных суставах) -3. Развитие ловкости : <ul style="list-style-type: none"> - динамические комплексы из акробатических упражнений 4. Развитие выносливости <ul style="list-style-type: none"> - бег в умеренном темпе 5. Развитие функции равновесия <ul style="list-style-type: none"> - выполнение простейших упражнений с закрытыми глазами - стойки на различной опоре - удержание устойчивого положения после вращательного движения 6. Акробатика <ul style="list-style-type: none"> - различные комбинации ранее изученных акробатических элементов 7. Контроль за развитием физических качеств 8. Комплексы круговой тренировки для развития силы мышц спины, живота, рук и ног 9. Скоростно-силовые эстафеты и комплексы динамических упражнений 10. Для развития быстроты реакции на движущийся предмет – подвижные игры 11. Для развития ловкости – игры с предметами, трюковыми элементами, изменениями исходных положений, комплекс с теннисными мячами 12. Для развития прыгучести-комплексы прыжковых упражнений и подвижные игры с препятствиями и барьерами разной высоты 13. Комплексы для развития равновесия, активной гибкости, прыгучести, ловкости, координации 14. Комплексы для развития силы, быстроты, выносливости 15. Комплексы упражнений с двумя гимнастическими предметами
--	---

4.3. Физическая подготовка

Упражнения без предмета и с предметом

Упражнения без предмета являются базой технической подготовки. К ним относятся все «элементы тела»- волны, наклоны, прыжки и равновесия. Эти упражнения выполняются на каждом занятии, предпочтительно в основной части в виде комплексов упражнений или поточным методом.

I год обучения	Прыжки: <ul style="list-style-type: none"> - кабриоль - казачок, казачок с поворотом - подбивной, касаясь

	<ul style="list-style-type: none"> - касаясь в кольцо, касаясь со сменной ног - касаясь прогнувшись - касаясь с поворотом - касаясь прогнувшись с поворотом - шагом - тройной прыжок шагом - шагом в кольцо - шагом прогнувшись - шагом с поворотом - шагом прогнувшись с поворотом <p>Равновесия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в кольцо - в кольцо без помощи - в затяжку - «планше» - заднее - боковое с отклонением - «качели» - подъем волной <p>Повороты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - арабск - аттитюд - в кольцо - кольцо без помощи - в затяжку - «планше» - шпагат вперед (в сторону) с помощью на 360 - в пасе на 720 градусов - фуэте на 720 градусов (с одним опусканием на пятку) <p>Гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мост в затяжку; - стойка на локтях - переводы ног в различных направлениях - перевороты различных форм - шпагаты на провисание 		
<p><u>2 и 3 года обучения</u></p>			
<p>1. Совершенствование навыка выполнения элементов гибкости, поворотов, прыжков, равновесий; комбинаций из различных элементов тела</p>			
<p>2. Элементы с повышенной сложностью</p>	<table border="1"> <tr> <td>разучивание</td> <td>закрепление</td> </tr> </table>	разучивание	закрепление
разучивание	закрепление		
<p>3. Комбинации из различных элементов</p>	<table border="1"> <tr> <td>разучивание</td> <td>закрепление</td> </tr> </table>	разучивание	закрепление
разучивание	закрепление		

I год обучения	<p>Скакалка</p> <p>1. Прыжки с двойным вращением вперед и назад серии прыжков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - козлик с поворотом - скрестные прыжки вперед и назад <p>броски и ловля скакалки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в боковой плоскости - в лицевой плоскости - с проходом - из-за спины - без помощи - двойное эшапе во всех плоскостях - DER(бросок с вращательным движением) - элементы мастерства <p>2. Движения с партнером:</p> <ul style="list-style-type: none"> - переброски скакалки друг другу (в боковой и лицевой плоскостях) - скрестные прыжки вперед и назад <p>броски и ловля скакалки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в боковой плоскости - в лицевой плоскости - с проходом - из-за спины - без помощи - двойное эшапе во всех плоскостях - DER(бросок с вращательным движением) - элементы мастерства <p>Обруч</p> <p>1. Перекаты обруча по телу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - переброски под различными частями тела - вращение обруча на различных частях тела, в движении и на
----------------	---

	<p>трудности тела</p> <ul style="list-style-type: none"> - броски (в лицевой, боковой плоскостях, из-за спины) <p>2. Движения с партнером, переброски друг другу в лицевой и боковой плоскостях</p> <p>Мяч</p> <p>1. Перекаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекаты по различным частям тела - по ногам - по телу лежа на полу - восьмерки и выкруты - броски и ловля на трудности тела - нестабильный баланс - отбивы без помощи - DER (броски с вращением тела) - элементы мастерства <p>2. Движения с партнером</p> <p>Булавы</p> <ul style="list-style-type: none"> - покачивания во всех плоскостях - средние круги во всех плоскостях <p>1. Мельницы на различных плоскостях</p> <ul style="list-style-type: none"> - ассиметричная работа булав - улита, обратная улита - перекаты булав по рукам, по телу - обволакивания булав - маленькие броски различными способами - одной булавой и двух - броски без помощи - броски под ногой - ассимитричные броски - каскад - поточные - DER (броски с вращение тела) - элементы мастерства <p>Различные способы ловли:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ловля без зрительного - ловля без помощи рук - ловля под ногой - с немедленным выбросом <p>2. Движения с партнером</p> <p>Лента</p> <ul style="list-style-type: none"> - спираль - змейка вертикальная и горизонтальная - широкие круги в боковой и в лицевой плоскости - проходы над лентой и в ленту
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> - броски - DER (бросок с вращательными движениями)
II год обучения	<p>Скакалка</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках <ul style="list-style-type: none"> - проходы в скакалку во время трудности тела - серия двойных прыжков - козлики с поворотом - вращения, проходы, эшапе на поворотах и равновесиях 2. Большие броски 3. Различные способы ловли после больших бросков 4. DER 5. Элементы мастерства 6. Эшапе во всех плоскостях <p>Обруч</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Работа предметом на трудности тела и в танцевальных дорожках <ul style="list-style-type: none"> - перекат по телу во время полета трудности прыжка - вертушки, перекаты и вращения во время трудности 2. Большие броски 3. Различные способы ловли после больших бросков 4. Движения с партнером: переброски, стоя спиной друг к другу, боком 5. DER 6. Элементы мастерства <p>Мяч</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках 2. Перекаты: <ul style="list-style-type: none"> - по разным частям тела - по ногам - по телу, лежа на полу - восьмерки и выкруты - отбивы - нестабильный баланс - броски и ловля на прыжках 3. Движения с партнером 4. DER 5. Элементы мастерства <p>Булавы</p> <ul style="list-style-type: none"> - покачивания во всех плоскостях - средние круги во всех плоскостях <ol style="list-style-type: none"> 1. Мельницы на различных плоскостях <ul style="list-style-type: none"> - ассиметричная работа булав - улита, обратная улита - перекаты булав по рукам, по телу - обволакивания булав

	<ul style="list-style-type: none"> - маленькие броски различными способами - одной булавой и двух - броски без помощи - броски под ногой - ассимитричные броски - каскад - поточные - DER (броски с вращение тела) - элементы мастерства <p>Различные способы ловли:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ловля без зрительного - ловля без помощи рук - ловля под ногой - с немедленным выбросом <p>2. Движения с партнером</p> <p>Лента</p> <p>1. Работа предметом на трудностях и в танцевальных дорожках</p> <ul style="list-style-type: none"> - восьмерки - перекаты, обволакивания, отбивы палочки - широкие и средние круги - проходы над лентой - бросок бумерангом во время поворота - спирали с широким круговым движением и изменением плоскости во время движения или трудности тела - передача ленты из одной кисти в другую, во время трудности - работа без помощи <p>2. Большие броски</p> <p>3. Различные способы ловли после больших бросков</p> <p>4. DER</p> <p>5. Элементы мастерства</p>
III год обучения	<p>Скакалка</p> <p>1. Работа предметом на трудности тела:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вращения - восьмерки - эшапе - проходы <p>2. Большие броски:</p> <ul style="list-style-type: none"> - из-за спины - ногой - ногой во время прыжка <p>3. Различные способы ловли после больших бросков</p> <ul style="list-style-type: none"> - скоординированные с выполнением поворота, прыжка, равновесия или элемента на гибкость - ловля без зрительного контроля

	<ul style="list-style-type: none"> - ловля за спиной - ловля без помощи рук - смешанная ловля (кисть-стоя) <p>4. Движения с несколькими партнерами, выполнение одновременно</p> <p>5. DER</p> <p>6. Элементы мастерства</p> <p>Обруч</p> <p>1. Работа предметом на трудностях тела и танцевальных дорожках</p> <ul style="list-style-type: none"> - вращение с помощью и без помощи - вертушки - передачи - перекаты - отбивы - проходы <p>2. Большие броски и отбивы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - из-за спины - ногой - под одной ногой во время прыжка <p>3. Различные способы ловли после больших бросков :</p> <ul style="list-style-type: none"> - скоординированные с выполнением поворота, прыжка, равновесия или элемента на гибкость - ловля за спиной, без зрительного контроля - ловля на разные части тела - с немедленным выбросом <p>4. DER</p> <p>5. Элементы мастерства</p> <p>6. Движения с партнером</p> <p>Мяч</p> <p>1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекаты - выкруты - обволакивания - отбивы <p>2. Большие броски</p> <ul style="list-style-type: none"> - из-за спины - без помощи - под одной ногой во время прыжка <p>3. Различные способы ловли после больших бросков :</p> <ul style="list-style-type: none"> - одной рукой - за спиной без зрительного контроля - без помощи рук - с немедленным выбросом <p>4. Движения с партнером</p> <p>Булавы</p>
--	--

	<p>1. Работа предметом на трудности тела и танцевальных дорожках</p> <ul style="list-style-type: none"> - средние и широкие круги в различных плоскостях - ассиметричная работа - мельницы во всех плоскостях - перекаты по рукам по телу - обволакивания - постукивания - маленькие броски - улиты <p>2. Большие броски</p> <ul style="list-style-type: none"> - одной булавой - двумя булавами - без помощи - под одной ногой - ассиметричные броски - каскад - поточные <p>3. Различные способы ловли после больших бросков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - без зрительного контроля - без помощи рук - под одной ногой во время прыжка <p>4. DER</p> <p>5. Элементы мастерства</p> <p>6. Движения с партнером</p> <p>Лента</p> <p>1. Работа предметом на трудностях тела и в танцевальных дорожках</p> <ul style="list-style-type: none"> - спирали - змейки - широкие и средние круги - проходы над лентой и в ленту - восьмерки - перекаты - обволакивания - отбивы палочки <p>2. Большие броски:</p> <ul style="list-style-type: none"> - за палку - за ленту - без зрительного - без помощи - бумерангом <p>3. Различные способы ловли после больших бросков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ловля без зрительного контроля - ловля без помощи рук - ловля под ногой
--	---

	- с немедленным выбросом 4. DER 5. Элементы мастерства 6. Движения с партнером
--	---

Предметная подготовка - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, мячом, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка двигательно обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей

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

Психические особенности. Психические процессы: ощущения в разных модальностях, восприятие, память, внимание, эмоции, мышление, воля у подростков отличаются неустойчивостью, лабильностью. Характер детей и подростков еще не сформирован, их интересы изменчивы, эмоциональные проявления выражены ярче, чем у взрослых. Подростки впечатлительны, восприимчивы, стремятся к самоутверждению и равноправию со взрослыми. Особым авторитетом у них пользуются выдающиеся спортсмены, волевые люди. Характерное явление этого периода - ориентировка на «кумиров».

Тренер, наставник должны использовать эти черты характера для правильного формирования личности ребенка, становясь, прежде всего, положительным примером для учеников.

- В отличие от маленьких детей, подростки по своим психическим возможностям способны к достаточно продолжительной концентрации внимания, но все же поддерживать сосредоточенное состояние на протяжении длительного упражнения или многочасовой тренировки подростку труднее, чем взрослому; монотонная работа вызывает у них быстрое утомление. Поэтому тренировка детей всегда должна быть методически достаточно разнообразной, эмоционально построенной и включать в себя, по возможности и необходимости, элементы игры и увлекательного соперничества.
- Соблюдение указанных требований обуславливает особенности тренировочной и соревновательной деятельности на всех этапах спортивной подготовки в художественной гимнастике.
- Требования к скорости двигательной реакции в гимнастике специфичны. В сравнении с игровыми и т.п. видами спорта они не столь высоки, однако по мере совершенствования двигательного навыка и возрастания мастерства спортсмена, скорость конструктивного ответа исполнителя на возможные изменения движения возрастает, приближаясь в отдельных случаях к скорости т.н. простой двигательной реакции.
- Кардинальную роль в освоении и исполнении гимнастических упражнений играют разнообразные двигательные представления (основанные как на ощущениях, так и на осмыслении упражнения), которые формируются в процессе обучения и совершенствуются на протяжении всей исполнительской практики. Работа гимнастки в режиме «попытка - отдых - попытка», в значительной степени опирается на двигательные представления в форме мысленного действия.
- Сенсомоторика гимнастки базируется, по преимуществу, на восприятиях, связанных с мышечно-двигательной (проприоцептивной), зрительно-вестибулярной и тактильной чувствительностью; в меньшей степени - со слухом. Важную роль играет также чувство темпо-ритма движения. При этом особенно важное значение имеют параметрические дифференцировки, т.е. способность к исполнению упражнения - один из важных элементов обучения, тренировки и соревновательной подготовки гимнастки.
- Освоение и исполнение гимнастических упражнений строится по психологической канве субъективных ощущений, играющих роль чувственных «опорных точек»; при обучении конкретному упражнению

гимнаст должен уметь осознанно и целенаправленно строить систему таких ощущений, лежащую в основе управления движением. Важную роль при этом играют словесные методы, содействующие осознанию спортсменкой собственного двигательного действия.

- Работа над гимнастическими упражнениями нередко связана с преодолением чувства страха и требует волевых качеств - решительности, смелости, целеустремленности, настойчивости. Волевая мобилизация гимнастки является также средством высшей концентрации физических усилий, необходимых для выполнения упражнений с максимальным мышечным напряжением. Работа над субъективно опасными гимнастическими упражнениями, а также их многократное выполнение на соревнованиях вызывают значительное нервное утомление, что, соответственно, предъявляет требования к воспитанию эмоциональной выносливости.
- Гимнастика, как и другие технико-эстетические виды спорта, основана на непрерывном обновлении соревновательной программы спортсменки и предполагает постоянную трудоемкую учебно-тренировочную работу с высокой степенью мотивации. Без ярко выраженного желания тренироваться, стремления к достижению поставленной цели, творческого взаимодействия с тренером успех в тренировках и на соревнованиях труднодостижим.

5. Формы аттестации и контроля

Реализация данной программы в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся предусматривает проведение промежуточной аттестации учащихся два раза в год: декабрь, апрель-май. Аттестация учащихся является результатом освоения ими материала за соответствующий период обучения, позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня ребенка и определить эффективность функционирования педагогического процесса. Она должна обеспечивать взаимодействие внешней обратной связи (контроль педагога) и внутренней (самоконтроль учащихся).

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие учащегося и усвоение им программного материала на каждом этапе обучения. Основными формами аттестации и контроля программы являются музыкально-ритмические игры и упражнения, тесты, концерты.

Виды и методы контроля можно разделить на следующие группы:

- *входной*, направленный на выявление требуемых на начало обучения знаний, информации о музыкальном и ритмическом развитии учащихся. Методы контроля: наблюдение.
- *текущий*, осуществляемый в повседневной работе с целью проверки усвоения предыдущего материала и выявления пробелов в знаниях учащихся. Методы контроля: фронтальный опрос, беседа, тесты, наблюдения;
- *тематический*, осуществляемый по мере прохождения темы, раздела и имеющий целью систематизировать знания и умения учащихся. Этот вид контроля подготавливает обучающихся к зачетным занятиям. Методы контроля: контрольные нормативы, сдача элементов номера.
- *итоговый*, проводимый в конце всего учебного года. Методы контроля: контрольный тест, контрольное занятие, отчетный концерт.

К отслеживанию результатов обучения предъявляются следующие требования:

- индивидуальный характер, требующий осуществления отслеживания за работой каждого ребенка;
- систематичность, регулярность проведения на всех этапах процесса обучения;
- разнообразие форм проведения, повышение интереса к его проведению; всесторонность, то есть должна обеспечиваться проверка теоретических знаний, интеллектуальных и практических умений и навыков учащихся; дифференцированный подход

Методика контроля.

Основой управления тренировочным процессом является педагогический контроль. С его помощью получают информацию о ходе подготовки спортсменов, о правильности или ошибочности педагогических воздействий на занимающихся, что в конечном счете, повышает качество тренировочной работы. Большое значение имеет педагогический контроль за специальной физической подготовкой, так как только гармоничный и достаточно высокий уровень развития физических способностей позволит гимнасткам успешно прогрессировать в спортивных достижениях. Педагогический контроль за специальной физической подготовкой осуществляется методом контрольных испытаний с помощью специальных упражнений. Для получения достоверной информации об уровне специальной физической подготовленности гимнасток при проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Контрольные упражнения должны быть доступными для всех гимнасток одного возраста.

2. При необходимости сопоставить результаты гимнасток разного возраста, выбирать тесты, доступные самым младшим.

3. Контрольные упражнения должны быть по возможности простыми, быстро измеряемыми, наглядными по результатам и легко воспроизводиться любым лицом, в том числе и самой гимнасткой.

4. Какое упражнение выбрать и сколько тестов провести тренер-преподаватель должен решить самостоятельно, в зависимости от задач, стоящих перед ним.

5. Контрольные испытания нужно проводить в одинаковых условиях для всех гимнасток.

6. В связи с тем, что одни упражнения могут отрицательно повлиять на качество исполнения других, целесообразно придерживаться следующего порядка проведения контрольных испытаний:

- гибкость;
- оценка скоростно-силовых качеств;
- координация;
- функция равновесия и вестибулярная устойчивость;
- сила;
- выносливость.

6. Оценочные материалы

Содержанием текущего контроля является содержание каждой изученной темы дополнительной общеобразовательной программы. Содержанием промежуточной аттестации является содержание программы определенного года обучения в рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы.

При проведении аттестации учитывается участие обучающихся в концертах, конкурсах, фестивалях различного уровня и т.п.

Периодичность проведения промежуточной аттестации – два раза в год.

Проводится систематический контроль результативности обучения, который важен не только для оценки личных достижений обучающихся, но и для стимулирования их учебно-познавательной деятельности, более обоснованного использования форм работы с каждым учащимся.

Для определения степени освоения программ используется:

- достаточный уровень (воспроизведение и запоминание; умение показывать, называть, давать определения, формулировать правила);
- средний уровень (применение знаний в знакомой ситуации; выполнение действий с четко обозначенными правилами, применение знаний на основе обобщенного алгоритма; умение измерять, объяснять, сравнивать, соблюдать правила);
- высокий уровень (творческое применение полученных знаний на практике в незнакомой ситуации; умение анализировать информацию, находить оригинальные подходы к решению проблемных ситуаций, самостоятельно экспериментировать, исследовать, применять ранее усвоенный материал).

Критерии определения усвоения теоретического материала: свободное владение специальной терминологией.

Критерии определения усвоения практического материала: правильность осанки, работа с предметами, гибкость, прыжок, координация движений, чувство ритма, равновесия, различных поз, запоминание движений, устойчивость, согласованность движений тела в пространстве и во времени, музыкально–ритмическая координация.

Успешность обучения оценивается с помощью контрольных тестов различной сложности, проводимых в конце изучения каждого раздела или темы, соревнований для воспитанников младших групп, открытых занятий для родителей и младших воспитанников. Тесты носят информационный характер, дают девочкам представление об уровне их физической подготовленности и рекомендации по его повышению. Не следует сравнивать результаты различных учащихся между собой или с установленными нормами. Более правильной следует считать установку, когда каждый ребенок стремится к достижению своей личной цели в физической

подготовленности, в укреплении здоровья. Критериями оценки могут быть также такие качества, как пластичность, эстетичность, артистизм.

Формой промежуточной аттестации является:

- в декабре – выполнение контрольных нормативов, т.е. выполнение учащимися специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности «5»- высокое, «4»-среднее, «3»- достаточное

1 год обучения

Норматив	Требования к исполнению	Баллы
Отжимание	Полное сгибание и разгибание рук без остановок, туловище прямое	15 р – 5 10 р – 4 8 р - 3
Поднимание ног в висе	С прямыми ногами ,оттянутыми носками, без остановок	25 р - 5 20 р - 4 15 р- 3
Из положения лежа, одновременное поднимание ног и рук «складка»	С прямыми ногами и руками , без остановок , руками до касания стоп	15 р - 5 12 р - 4 10 р - 3
Прогиб назад лежа на животе	Руки вместе, прямые ,без остановок ,с опусканием на грудь	25 р - 5 20 р - 4 15 р - 3
Бег на 30 м	С максимальной скоростью без остановки	5,1 и ниже – 5 6,3-5,1 – 4 6,4 и выше - 3
Бег, вращая скакалку вперед, в максимальном темпе за 10 сек	С оттянутыми носками без запутывания	35 р-5 30 р-4 25 р-3
Мост из и.п., стойка на ширине плеч , держать 3 сек	И.П. Ноги на ширине плеч, руки вверх. Через медленный наклон , руки ставить одновременно, держать 3 сек.	0 см – 5 10 см – 4 20 см – 3
Наклон вперед со скамейки, ноги вместе, держать 3 сек.	Ноги и спина прямые , держать без лишнего напряжения	35 см – 5 30 см – 4 25 см- 3
Шпагат (правый , левый , прямой с провисом 40 см) держать 5 сек.	Туловище без прогиба вертикально, плечи и таз прямо , держать без лишнего напряжения	идеальное исполн . – 5 5 – 10 см – 4 10 и выше – 3
Выкрут (перевод) палки назад и вперед из О.С.	Руки прямые, выкрут одновременный	10 см – 5 20 см – 4 30 см – 3
Высокое равновесие на полупальце, нога в шпагат	Сохранять точную форму равновесия на высоком полупальце	5 сек – 5 3 сек – 4 2 сек – 3
Прыжок в шпагат на правую и левую ногу	Фаза полета, линия шпагата	идеальное исполн. – 5 среднее – 4 ниже среднего – 3

Поворот нога в «Аттитюд» (720 гр.)	Спина прямая, нога назад на уровне 90 гр.	идеальное исполн. – 5 среднее – 4 ниже среднего - 3
Равновесие «Захват» нога назад	Ноги и руки прямые, высокий полупалец	5сек-5 3сек-4 2сек-3

2 год обучения

Норматив	Требования к исполнению	Баллы
Отжимание	Полное сгибание и разгибание рук без остановок, туловище прямое	15 р – 5 12 р – 4 10р - 3
Поднимание ног в вися	С прямыми ногами ,оттянутыми стопами , без остановок	30р -5 25р -4 20р- 3
Из положения лежа, одновременное поднимание ног и рук «складка»	С прямыми ногами и руками, без остановок, руками до касания стоп	20р -5 15р -4 12р -3
Прогиб назад лежа на животе	Руки соединены, прямые , без остановок, с опусканием на грудь	30р -5 25р -4 20р -3
Бег на 30 м	С максимальной скоростью без остановки	5,1и ниже – 5 6,3-5.2 – 4 6,4и выше -3
Наклон вперед из положения сидя с удержанием 10сек	Руки и ноги прямые ,носки оттянуты	идеальное исполн.-5 среднее - 4 ниже среднего - 3
Прыжки с двойным вращением скакалки	С прямыми ногами, оттянутыми носками, без запутывания и остановок	50р - 5 45р - 4 40р - 3
Удержание в вися на 90гр.	Ноги прямые пятки вместе стопы оттянуты	5 сек. – 3 3 сек. – 4 2 сек. – 3
Мост из и.п. Стойка на ширине плеч , держать 3 сек	И.П. Ноги на ширине плеч , руки вверх .Через медленный наклон , руки ставить одновременно , держать 3 сек.	0 см – 5 10 см – 4 20 см – 3
Наклон вперед со скамейки , ноги вместе , держать 3 сек.	Ноги и спина прямые, держать без лишнего напряжения	30 см – 5 25 см – 4 20 см- 3
Шпагат (правый, левый, прямой с провисом 40 см) держать 5 сек.	Туловище без прогиба вертикально , плечи и таз прямо , держать без лишнего напряжения	идеал. исполн. – 5 5 – 10 см – 4 10 и выше – 3
Выкрут (перевод) палки назад и вперед из О.С.	Руки прямые, выкрут одновременный	10 см – 5 20 см – 4 30 см – 3
Высокое равновесие нога в шпагате на носке	Сохранять точную форму равновесия на высоком полупальце	5 сек – 5 3 сек – 4 2 сек – 3
Прыжок в шпагат на правую и левую ногу	Фаза полета , линия шпагата	идеал . исполн. – 5 среднее – 4 ниже среднего – 3

Поворот нога в «Аттитюд» (720 гр.)	Спина прямая , нога назад на уровне 90 гр.	идеальное исполн . – 5 среднее – 4 ниже среднего - 3
Равновесие «Захват» нога назад	Ноги и руки прямые, высокий полупалец	5сек-5 3сек-4 2сек-3

3 год обучения

Нормативы	Требования к исполнению	Баллы
Мост из и.п. Стойка на ширине плеч , держать 3 сек	И.П. Ноги на ширине плеч , руки вверх .Через медленный наклон , руки ставить одновременно , держать 3 сек.	0 см – 5 10 см – 4 20 см – 3
Наклон вперед со скамейки , ноги вместе , держать 3 сек.	Ноги и спина прямые , держать без лишнего напряжения	30 см – 5 25 см – 4 20 см- 3
Шпагат (правый , левый , прямой с провисом 50 см) держать 5 сек.	Туловище без прогиба вертикально , плечи и таз прямо , держать без лишнего напряжения	идеал. исполн . – 5 5 – 10 см – 4 10 и выше – 3
Выкрут (перевод) палки назад и вперед из О.С.	Руки прямые , выкрут одновременный	20 см – 5 30 см – 4 40 см – 3
Высокое равновесие нога в шпагате на носке	Сохранять точную форму равновесия на высоком полупальце	5 сек – 5 3 сек – 4 2 сек – 3
Прыжок в шпагат прогнувшись, на правую и левую ногу	Фаза полета, линия шпагата, до касания головой заднего бедра	идеал. исполн. – 5 среднее – 4 ниже среднего – 3
Поворот в «захват» нога назад(720 гр.)	Спина прямая, без подскоков	идеал. исполн . – 5 среднее – 4 ниже среднего - 3
Равновесие «Захват» нога назад	Ноги и руки прямые, высокий полупалец	5сек-5 3сек-4 2сек-3
Отжимание	Полное сгибание и разгибание рук без остановок , туловище прямое	15 р – 5 12 р – 4 10р - 3
Поднимание ног в висе	С прямыми ногами ,оттянутыми стопами , без остановок	30р -5 25р -4 20р- 3
Из положения лежа одновременное поднимание ног и рук «складка»	С прямыми ногами и руками, без остановок, руками до касания стоп	20р -5 15р -4 12р -3
Прогиб назад лежа на животе	Руки соединены, прямые, без остановок ,с опусканием на грудь	30р -5 25р -4 20р -3
Наклон вперед из положения сидя с удержанием 10сек	Руки и ноги прямые, носки оттянуты	идеальное исполн.-5 среднее - 4 ниже среднего - 3

Критерии оценки выполнения эстрадно-спортивных номеров

Достаточный уровень - грубое отклонение в исполнении номера (потери предмета, отклонение в исполнении граничащее с ошибкой, потеря ритма, потеря синхронности)

Средний уровень - значительное отклонение от безукоризненного исполнения, узлы на ленте, незначительные потери, невыразительное исполнение, ошибки в музыкальном ритме.

Высокий уровень - безукоризненное выполнение номера, выразительно, виртуозно, музыкально, артистично, эмоционально

7. Методическое обеспечение программы

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

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

Методы и приемы обучения на занятиях художественной гимнастикой

Процесс обучения упражнениям в художественной гимнастике может быть условно разделен на 3 этапа. 1-й этап- создание предварительного представления о разучиваемом движении, 2-й - его углубленное разучивание, и наконец, 3-й этап - его совершенствование.

Создание предварительного представления о движении осуществляется через применение методов и приемов. Основными из них являются следующие:

1. Использование точного наименования упражнения, которое при условии знания терминологии сразу создает определенное двигательное представление о движении.
2. Показ упражнения, с помощью которого уточняются детали техники, элементы выразительности движений и другие нюансы.
3. Предварительное ознакомление с движением - его первичное, пробное исполнение. Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение. В художественной гимнастике широко применяется показ самим преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность, направленность на решение вполне определенных задач, соответствие данному этапу освоения упражнения. Давая образное объяснение, педагог добивается нужной выразительности каждого движения, но вместе с тем уточняет и необходимые элементы техники.

Разучивание упражнения. Создание предварительного представления о движении непосредственно, без ярко выраженной границы, переходит в этап углубленного разучивания. Учитывая относительно высокую доступность упражнений художественной гимнастики, можно считать, что этап первичного разучивания относительно короток. Как только сформировано предварительное представление о разучиваемом движении и в процессе начального обучения устранены наиболее грубые ошибки, можно считать, что гимнастка перешла к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Он включает работу над выразительностью движения, точностью выполнения. Совершенствование сложных упражнений может продолжаться многие месяцы.

В художественной гимнастике принято выделять 2 основных метода обучения упражнениям. Это метод целостного освоения упражнения и метод обучения посредством расчленения.

Целостный метод. Данный метод широко применяется в художественной гимнастике, что объясняется относительной доступностью упражнений. Практически любое упражнение, трудность которого соответствует уровню подготовки воспитанницы, может быть освоено целостно. Вместе с тем, следует учитывать, что использование целостного метода обучения подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту двигательную базу входят элементы, которые необходимы как сами по себе, например, элементы хореографической подготовки, так и элементы, позволяющие на их основе осваивать более сложные упражнения. Например, изучение такого движения, как вертикальное равновесие нога вперед или назад, проводится целостно, однако оно основывается на владении системой упражнений (батман тандю, батман жэтэ, гран батман и др.).

Метод расчленения применяется при изучении относительно сложных упражнений, а также для коррекции двигательного навыка, для исправления некоторых ошибок при работе над выразительностью движений в отдельных его фазах, например всякий прыжок в художественной гимнастике может быть разделен на несколько стадий движений.

Подготовительная стадия:

- 1-я фаза- «разгон» (в прыжках с места отсутствует);
- 2-я фаза- «наскок с замахом» (в прыжках с места –«замах»);
- 3-я фаза – «амортизация» (в прыжках с места – «подседание»).

Основная стадия:

- 4-я фаза – «выталкивание»;
- 5-я фаза- «отрыв».

Стадия реализации:

- 6-я фаза- «формообразующие действия»;

7-я фаза – «фиксация позы» (необязательно).

Завершающая стадия:

8-я фаза – «подготовка к приземлению»;

9-я фаза- «амортизация»;

10-я фаза –«связующие и корректирующие действия».

В процессе освоения любых упражнений могут применяться различные приемы и средства работы:

Оперативный комментарий и пояснение. В процессе работы над движением большое значение имеют указания, которые дает педагог в ходе выполнения упражнения. Эти указания играют роль внешнего управляющего момента, с помощью которого воспитанница может оперативно представить собственные действия. При этом педагог всегда четко реагирует на характер движения девочки, внося коррекцию, тем самым применяет принцип обратной связи.

Музыка как фактор обучения. Музыкальное сопровождение можно рассматривать и как фактор воздействия на воспитанниц в процессе обучения упражнениям. Изменяя темп, ритм музыкального сопровождения, акцентируя отдельные детали движения, можно управлять действиями обучающихся, меняя их характер. Правильная методика применения музыки способствует усвоению двигательного навыка.

Приемы физической помощи применяются достаточно часто, в особенности при необходимости скорректировать действия ученицы. Так, при освоении прыжка шагом возможно применение помощи, благодаря чему увеличивается длительность фазы полета. В результате девочка получает возможность лучше почувствовать характер действия при исполнении этого движения. Например, с помощью педагога воспитанница может лучше ощутить координацию движений при исполнении волны и аналогичных движений, когда ее собственные действия непосредственно физически управляются тренером. Часто применяются различные приемы фиксации, с помощью которых в ощущениях закрепляется наиболее верное положение, характерное для той или иной фазы упражнения.

В процессе обучения движениям важен **самоконтроль действий со стороны ученицы.** Чрезвычайно важен при этом зрительный анализатор. Наиболее простой и распространенный прием – это работа перед зеркалом. Напротив, выполняя отдельные фаза движения или упражнение целиком с закрытыми глазами, можно лучше сосредоточиться на двигательных ощущениях и тем самым повысить эффект освоения упражнения.

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;

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:*

На силу мышц рук и плечевого пояса;

1. На силу мышц ног и туловища;

2. На силу мышц ног и тазового пояса.

Методы развития силы:

1. Метод повторных усилий:

а) выполнение упражнений определенное количество раз или 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:

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

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, прикладываемым 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;

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.

Функция равновесия и методика его развития

Равновесие - 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, прыжковая, 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.

Проведение занятий по хореографической подготовке

Существуют определенные правила проведения занятий по хореографической подготовке:

1. Все движения в равной степени выполняются правой (левой) рукой, (ногой).
2. Все движения классического танца изучаются сначала у опоры, а затем на середине зала.
3. Одним из ведущих приемов обучения, кроме корректирующей помощи тренера является устранение ошибок методом контроля у зеркала.
4. Основными методами на начальном этапе являются показ и рассказ.

Классификация занятий по хореографической подготовке.

В зависимости от педагогических задач занятия можно классифицировать следующим образом:

- Обучающее;
- Тренировочное;
- Контрольное;
- Разминочное;
- Показательное.

Обучающее занятие- основная задача данного вида урока – освоение отдельных элементов и соединений. Одновременно с этим решаются задачи физического развития, воспитания музыкальности, выразительности.

Тренировочное занятие- главная задача этого вида занятия – подготовка организма к предстоящей работе, а также сохранение достигнутого уровня спортивного мастерства.

Контрольное занятие- задача такого занятия – подытожить освоение очередного раздела хореографической подготовки.

Разминочное занятие- цель такого занятия – разогревание организма и снятие излишней психологической напряженности. Этому способствуют привычные, индивидуально подобранные упражнения, которые по мере освоения гимнастка выполняет самостоятельно (индивидуальная, самостоятельная) разминка.

Показательное занятие- главное здесь – это зрелищность, которая будет определяться оригинальностью подобранных упражнений, сменой темпа, характера движений, синхронностью и согласованностью работы, мастерством учащихся.

Для правильного построения занятия принципиальным является не только правильная последовательность, подбор движений, но и чередование нагрузки и отдыха. Важное место в построении занятия занимает и методика составления учебных комбинаций (комбинированных заданий), т.е. различных соединений из движений классического и народного танцев, прыжков, равновесий, поворотов,

акробатических элементов и т.д. здесь не может быть единого рецепта, многое зависит от квалификации педагога, его творчества, однако существуют определенные закономерности, которые необходимо учитывать:

1. Возраст и возможности воспитанниц, этап тренировки;
2. Логическую связь движений, а именно:
 - положение тела в конце каждого движения должно служить исходным положением для выполнения последующего;
 - все компоненты комбинации должны помимо самостоятельного значения иметь и дополнительное (функцию связи).
3. Оптимальную трудность композиции, не следует умахлять или переоценивать возможности гимнастки;
4. Элемент новизны и многообразия. Нужно органично сочетать хорошо знакомые движения с недавно освоенными, не увлекаясь при этом чрезмерным их разнообразием.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и выступлений

Ведущее место в практике занятий художественной гимнастикой принадлежит урочной форме. Преимущество урочной формы заключается прежде всего в том, что занятия ведет тренер, который, являясь организатором и руководителем занятий, обеспечивает продуктивность учебно-воспитательной и тренировочной работы путем: правильной постановки задач всего учебно-воспитательного процесса и каждого отдельного занятия; рационального выбора средств и методов его проведения; квалифицированной помощи ученикам; воспитания моральных качеств.

Кроме этого, к достоинствам урочной формы проведения тренировочных занятий следует также отнести их коллективность. Находясь в среде своих товарищей, занимающихся может легче обнаружить и исправить свои недостатки. Под руководством тренера он учится не только правильным способам выполнения упражнений, но и этическим нормам поведения.

Постановка задач.

Задачи тренировочных занятий должны быть конкретны и ясны. От правильной постановки задач зависит не только стратегия поведения преподавателя, но и выбор средств, методов и даже формы организации занятий.

Каждое действие педагога на занятии (двигательное задание ученикам, метод проведения упражнений и т. д.) должно быть мотивировано четко поставленной задачей.

Постановка задачи повышает активность, мобилизует усилия в нужном направлении.

Выбор средств.

Основным источником, определяющим содержание занятий художественной гимнастикой, являются утвержденные программы. Однако различные условия проведения занятий, которые не могут быть предусмотрены одной общей программой, требуют методической ее расшифровки и в отдельных случаях некоторых дополнений.

Основными средствами занятий художественной гимнастике являются:

1. Соответствующее контингенту занимающихся программные упражнения.
2. Упражнения, обеспечивающие общую и специальную физическую подготовку занимающихся.
3. Подводящие и специальные дополнительные упражнения, способствующие успешному обучению занимающихся.
4. Разнообразные гимнастические упражнения, повышающие координационные возможности занимающихся.

Интерес занимающихся к занятиям.

Результаты занятия во многом зависят от того, какой интерес они вызывают у занимающихся. Чем больший интерес проявляют ученики к предмету занятий, тем острее они воспринимают и запоминают изучаемый материал и тем выше уровень и работоспособность на занятиях. Поэтому педагог должен так строить и методически оформлять свои занятия по гимнастике, чтобы интерес занимающихся к ним непрерывно нарастал.

Объективные результаты занятий, которые могут быть выражены улучшением самочувствия, повышением работоспособности, улучшением телосложения, овладением конкретными двигательными действиями, являются основным фактором, создающим глубокий и устойчивый интерес занимающихся к занятиям гимнастикой.

Требования по технике безопасности в условиях учебных занятий и выступлений

Вся ответственность за безопасность спортсменов в спортивных залах возлагается на лиц, осуществляющих спортивную подготовку, непосредственно проводящих занятия.

На первом занятии необходимо ознакомить спортсменов проходящих спортивную подготовку, с правилами безопасности и поведения в спортивном зале во время занятий по художественной гимнастике.

1. При отсутствии педагога группа к занятиям не допускается.
2. Педагог обеспечивает организованный выход группы из раздевалок в спортивный зал.

3. Педагог обеспечивает своевременный выход лиц, проходящих спортивную подготовку, из спортивного зала в раздевалки.
4. Выход занимающихся из помещения спортивного зала допускается по разрешению педагога, осуществляющего спортивную подготовку.

Во время занятий Педагог, осуществляющий спортивную подготовку, несёт ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье спортсменов:

1. Спортивные группы занимаются под руководством педагога, осуществляющего спортивную подготовку, в отведённой части спортивного зала.
2. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер, осуществляющий спортивную подготовку, должен их устранить, а в случае невозможности, это сделать - отменить занятие.
3. Педагог, осуществляющий спортивную подготовку, должен внимательно наблюдать за всеми спортсменами, находящимися в спортивном зале.

8. Условия реализации программы

Программа будет успешно реализована при наличии следующих условий:
материально-технических:

- Спортивный зал, площадь 288 кв.м
- Раздевалки , 4 банкетки, 3 вешалки.
- Стул мягкий -1 шт.
- Ковровое покрытие в зал – 4 штуки
- Зеркало – 13 штук
- Пианино электронное- 1 штука
- Пылесос бытовой – 1 штука
- Скакала гимнастическая -40 шт
- Обруч гимнастический-10шт
- Мяч гимнастический-25шт
- Мат гимнастический- 5 шт
- Булава х/гимн -5шт
- Ролик гимнастический-5шт
- Мяч гимнастический с рожками- 5шт
- Станок хореографический – 1 комплект
- Скамья гимнастическая – 7 штуки
- Стенка гимнастическая – 6 штук
- Магнитофон – 1 штука
- Пульт микшерный Yamaha MG-124C -1шт
- Дорожка беговая-1шт
- Секундомер-1шт

Лента худ/гимнастич с палкой- 10 шт

Костюмный фонд:

- Костюм «Перо жар-птицы»-11 штук
- Костюм «Снежная симфония»- 10 штук.
- Костюм «Колесо Фортуны»- 6 штук.
- Костюм «Вечная нежность» - 5 штук

кадровых:

- педагог дополнительного образования;
- концертмейстер

методических:

- конспекты учебных занятий
- дидактические материалы
- методические материалы
- специальная литература по программе

9. Литература

для педагогов

1. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.-381 с.
2. Менхин Ю.В. Методологические основы физической подготовки гимнастов / Теория и практика физической культуры. 1997, № 11.
3. Розин Е.Ю. Метрологическая оценка специальной физической подготовленности гимнастов / Е.Ю. Розин, О.Н. Рогачев // Сб. Гимнастика, вып. 2. – М.: ФиС, 1986.
4. Аганянц Е.К. Физиологические особенности развития детей, подростков, юношей Е.К. Аганянц, Е.В. Демидов. Краснодар. Куб. ТАФК, 1999 г.
5. Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Метод. рек. - СПб.:Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001 г.
6. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Ленинград: Искусство, 1983 г.
7. Волков В.М. Спортивный отбор. В.М. Волков, В.П. Филин - М.: ФиС, 1983 г.
8. Говорова М.А. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике. М.А. Говорова, А.В. Плешкань. - М.: Всероссийская федерация худ. гимнастики и Куб. ТАФК, 2001 г.
9. Звездочкин В.А. Классический танец. Ростов - на - Дону: Феникс, 2003 г.
10. Кечеджиева. Обучение худ. гимнастки. / Кечеджиева и др - М.: ФиС, 1985 г.
11. Лисицкая Т.С. Худ. гимнастика / Учебник для институтов ФКиС. Т.С. Лисицкая - М.: ФиС, 1982 г.

12. Овчинникова Н.А. /Обучение упражнениям с предметами в худ. гимнастике. Н.А. Овчинникова - Киев, 1990 г.
13. Приставкина М.В. Тактическая подготовка в художественной гимнастике: Лекции -
14. Розин Е.Ю. Специальная физическая подготовка гимнасток высокой квалификации: метод. разработка / Е.Ю. Розин, А.Ф. Родионенко. – М.: Спорткомитет СССР, 1983.
15. Смирнов Ю.И. «Комплексная оценка и контроль спортивной подготовленности» (методическое пособие) Малаховка МОГИФК 1986

для учащихся

1. Художественная гимнастика. Учебник под ред. Л.А. Карпенко. М., 2003 г
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988.-331 с.
3. Виноградов Г.Н. Теория и методика здорового образа жизни: учебное пособие / Г.Н. Виноградов, А.К. Кульназаров, В.Ю. Салов. Алматы, 2004. – 320 с.
4. Карпенко Л. А. Методика тренировки, занимающихся худ. гимнастикой. Л.А. Карпенко. - Спб. 1999 г.
5. Художественная гимнастика. Учебник под ред. Л.А. Карпенко. М., 2003 г. Ю.В. Верхошанский - М.: ФиС, 1985 г.
6. И.Манина, Н.Е.Водопьянова «Эта многоликая гимнастика» СП 1989 Лениздат

Интернет-ресурсы

1. www.minsport.gov.ru
2. www.sportgymrus.ru
3. www.sport.cap.ru
4. www.gimnast.cap.ru