

УПРАВЛЕНИЕ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКО КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И
МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНИЙ ТАГИЛ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»

Рассмотрена
на заседании тренерского совета
МБУ «СШ № 2»
Протокол № 8 от 14.02.2023

Утверждаю
директор МБУ ДО «СШ № 2»
О.Р. Перминов
приказ № 66 от 16.03.2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

г. Нижний Тагил
2023

Содержание

	Стр.
Перечень Интернет-ресурсов	
Пояснительная записка	3
I. Нормативная часть	
1.1 Особенности организации тренировочного процесса	6
1.2 Режим учебно-тренировочного процесса	7
II. Методическая часть	9
2.1 Программный материал для практических занятий	10
2.2 Методические рекомендации по организации учебно- тренировочного процесса с детьми младшего школьного возраста	18
2.3 Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований	20
2.4 Материально-техническое обеспечение	21
2.5 Требования к результатам реализации программы	
2.6 Система контроля и зачетные требования	22
Список литературных источников	27
Приложение	28

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «художественная гимнастика» (далее - Программа) разработана и реализуется Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа № 2» (далее – СШ № 2) в соответствии с Уставом СШ № 2 и нормативно-правовых актов:

1) Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.06.2022);

2) Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 13.10.2022);

3) Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

4) Действующий Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

5) Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.

6) Действующие Правил вида спорта «художественная гимнастика»

Форма обучения: очная;

Нормативный срок обучения: бессрочно;

Срок действия государственной аккредитации образовательной программы (при наличии государственной аккредитации), общественной, профессионально-общественной аккредитации образовательной программы (при наличии общественной, профессиональнообщественной аккредитации): аккредитации не подлежит согласно части 1 статьи 92 Федерального Закона № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Язык, на котором осуществляется образование (обучение): русский;

Учебные предметы, курсы, дисциплины (модули), предусмотренных соответствующей образовательной программой: этапы спортивной подготовки;

Практики, предусмотренной соответствующей образовательной программой: не предусмотрены;

Об использовании при реализации образовательной программы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: образовательный процесс организуется в традиционной форме. Допустимо обучение с применением дистанционных технологий в период приостановки образовательной деятельности (в связи с ростом заболеваемости населения вирусными инфекциями, в соответствии с нормативно-правовыми актами Администрации города Нижний Тагил, Правительства Свердловской области, Губернатора Свердловской области, устанавливающими особенности режима работы учреждения).

Программа реализуется по адресам фактического осуществления учебно-тренировочного процесса (практическая подготовка обучающихся, теоретическая подготовка обучающихся) в соответствии с годовым (календарным) учебно-тренировочным графиком СШ № 2.

Характеристика вида спорта художественная гимнастика, его отличительные особенности

Художественная гимнастика - ациклический, сложно координационный вид спорта. Процесс подготовки в художественной гимнастике — это, прежде всего, процесс технического совершенствования спортсменки, который начинается с юных лет и продолжается до конца ее спортивной карьеры.

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

Наиболее типичными упражнениями для художественной гимнастики являются упражнения с различными по фактуре предметами (скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой), в сочетании с движениями без предмета, акробатическими упражнениями, элементами танца и хореографии. Эти упражнения наиболее ярко отражают специфику художественной гимнастики и являются её основным содержанием.

Особенностью художественной гимнастики является и то, что помимо индивидуальных выступлений проводятся соревнования и в групповых упражнениях. В программу мировых чемпионатов групповые комбинации вошли в 1967 году, а с 1996 года групповые упражнения вошли в программу Олимпийских игр.

Целью программы является создание единого направления в тренировочном процессе для формирования физического, хореографического, музыкального развития занимающихся, чтобы на основе интереса детей к занятиям художественной гимнастикой создать благоприятные условия для раскрытия способностей формирующейся личности, развития в дальнейшем стремлении к спортивному самосовершенствованию и укреплению здоровья.

Задачи программы:

Спортивные:

- обучать основам художественной гимнастики;
- помогать в овладении, закреплении и совершенствовании разнообразных двигательных умений и навыков;
- укреплять здоровье занимающихся.

Оздоровительные:

- способствовать нормальному росту и развитию ребенка, формирование потребности в здоровом образе жизни;
- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие его высокую дееспособность;
- воспитывать жизненно важные гигиенические навыки;
- формировать эстетический вкус, грациозность, изящество, чувство гармонии и пластики движений.

Воспитательные:

- развивать волевые и нравственные качества, определяющие формирование личности ребенка;
- развивать чувство ритма и музыкальности детей;
- способствовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы.

Актуальность программы заключается в том, что разнообразные формы, методы и средства обучения и воспитания, предполагаемые программой, позволяет не только благотворно влиять на физическое развитие девочек, 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.

Программа осуществляется в спортивно-оздоровительных группах (далее СОГ) и может длиться от 1 года и более.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей (инструкторов по спорту).

Программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, режим тренировочной работы.

Вторая часть программы – методическая, которая содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных-тренировочных занятий.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1 Особенности организации учебно-тренировочного процесса

Программа включает в себя:

- Реализацию Программы для детей за исключением детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и детей-инвалидов, направленную на формирование базовой общефизической подготовки.

- Реализацию Программы для взрослых, за исключением инвалидов, направленных на совершенствование физического воспитания взрослого населения, в том числе лиц, нуждающихся в социальной поддержке; создание условий для физкультурно-оздоровительных занятий граждан старшего возраста; пропаганду здорового образа жизни; подготовку населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

При наличии бюджетных мест, утвержденных в муниципальном задании СШ № 2 на текущий год, для освоения Программы допускаются физические лица в возрасте от 6 лет, желающие заниматься художественной гимнастикой и имеющие письменное разрешение врача. При отсутствии бюджетных мест на текущий год допускается оказание платных услуг по проведению подготовительных курсов для детей (3-9 лет).

Учебно-тренировочные занятия осуществляется в спортивно оздоровительных группах (далее СОГ).

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники художественной гимнастики;
- направленных на формирование базовой общефизической подготовки;
- отбор перспективных детей для дальнейшего зачисления на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий,
- контрольные мероприятия.

Спортивно-оздоровительная группа формируется из занимающихся от 6 лет и старше. Возрастной диапазон тренирующихся в одной группе не должен быть более двух-трех лет. Если в группе имеются лица возрастного диапазона свыше трех лет, а возможности открыть группу данного возраста нет, то такие лица имеют право заниматься со спортсменами на дополнительной образовательной программе спортивной подготовке по «самбо» примерно соответствующие возрастной категории и физической подготовки.

Наполняемость в одной группе 10-25 человек.

Период освоения программы – весь период. Обучающиеся в группах СОГ могут быть зачислены на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», при условии выполнения требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения. Лица, достигшие установленного возраста для зачисления на определенный этап спортивной подготовки, имеющие результаты, соответствующие требованиям, установленные федеральным стандартам спортивной подготовки по художественной гимнастике, могут быть зачислены на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

1.2 Режим учебно-тренировочных занятий

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель.

Продолжительность одного занятия в группах СОГ не должна превышать 2 астрономических часов. Учебная нагрузка для занимающихся в группах СОГ не более 6 часов в неделю.

Учреждение формирует и составляет расписание занятий по физической подготовке (количество посещений в неделю – не менее 3-х, но не более 6-ти) в зависимости от возраста и физических навыков занимающегося.

Расписание занятий утверждается руководителем Учреждения.

Годовой учебно-тренировочный план распределения часов в спортивно-оздоровительных группах по виду спорта художественная гимнастика (46 учебно- тренировочных недель)

		Недельная нагрузка в часах
		6
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		2
		Наполняемость человек в группе
		10-25
1	Общая физическая подготовка	121
2	Специальная физическая подготовка	63
3	Участие в спортивных соревнованиях	8
4	Техническая подготовка	69
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6
6	Инструкторская и судейская практика	0
7	Тестирование и контроль	8
8	Медицинское обследование	не менее 1 раз в год
	Общее количество в год	276

Участие в официальные спортивные соревнования в группе СОР не предусмотрено. Для группы СОР организуются внутришкольные соревнования, соревнования по сдаче норм ГТО.

Занимающихся с 6 лет могут участвовать в официальных спортивных соревнованиях при

условии, что их спортивная подготовка соответствует для данного ранга соревнований и имеется медицинский допуск к соревнованиям. Тренер-преподаватель принимает решение об участии в соревнованиях занимающихся, с учетом желания спортсмена и законного представителя ребенка (либо совершеннолетнего спортсмена).

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
I	Профориентационная деятельность		
1	День физкультурника	Веселые старты	август
2	День знаний	День открытых дверей	август
3	День тренера	Презентация "Профессия тренера"	октябрь
4	День художественной гимнастики	Мероприятие, посвященное "Дню художественной гимнастики"	октябрь
II	Здоровье сбережение		
1	Дорожная безопасность	Беседы "О безопасности на дорогах"	сентябрь
2	Физкультурно-оздоровительные мероприятия	Поход выходного дня на лыжах	февраль
3		Беседа "О правильном питании"	март
4		Посещение бассейна	июль
5		Беседа "О гигиене тела"	октябрь
III	Патриотическое воспитание		
1	День народного единства	Беседа "О дне народного единства"	ноябрь
2	День Победы	Участие в параде Победы, конкурсы, беседы о Дне Победы	май
3	День России	Беседа "О дне России"	июнь
4	День памяти и скорби	Беседы, просмотр видеороликов о Дне памяти и скорби	июнь
5	День государственного флага	Беседа о государственном флаге	август
IV	Развитие творческого мышления		
1	День защиты детей	Прогулки в парке, мероприятия посвященные Дню защиты детей	июнь
2	Новый год	Праздник, зимние сборы	декабрь-январь
3	День защитника отечества	Конкурсы, рисунки, беседы, поздравления	февраль
4	Международный женский день	Конкурсы, рисунки, беседы, поздравления	март
5	День Матери в России	Конкурсы, рисунки, беседы, поздравления	ноябрь
6	День отца в России	Конкурсы, рисунки, беседы, поздравления	октябрь
7	Практические занятия	Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований. Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки.	

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1 Программный материал для практических занятий

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния художественной гимнастики, строении и функциях организма человека, понятие о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни. Темы и содержание теоретических занятий:

- история развития и современное состояние художественной гимнастики: истоки; история развития; анализ результатов и достижений российских гимнасток; задачи, тенденции и перспективы развития;

- строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы;

- общая и специальная физическая подготовка:

понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия); основные термины;

- режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене гимнастики.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировочном занятии, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой и психологической подготовкой как элемент практических занятий. Теоретические 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. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны. При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за нее.

В возрасте 5-6 лет ребенок овладевает основными видами движения, которые становятся более осознанными. Понятия и представления ребенка также развиваются. В этот период жизни ребенка улучшается наблюдательность и зрительно-осозаемая ориентировка. Однако внимание пока еще удерживается с трудом. Поэтому в процессе обучения надо использовать новые, ясные и краткие раздражители для удержания внимания детей. В этом возрасте целесообразнее использовать целостный метод обучения. Показ должен сопровождать и даже опережать объяснение. Однако для активизации мыслительной деятельности ребенка показ можно предварять описанием движения.

Общая и специальная физическая подготовка

Формы проведения занятий

Программа предполагает использование следующих форм организации занятий: занятие – игра, занятие – соревнование, показательные выступления, беседа, беседа – игра.

Методы организации занятий

Фронтальный метод помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда занимающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

Групповой метод позволяет объединять занимающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

Индивидуальный метод обеспечивает индивидуальный подход к занимающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

Основными средствами ОФП являются строевые, общеразвивающие и игровые упражнения.

При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться с самых первых занятий строгого сохранения интервалов и дистанций. Строевые упражнения легче усваиваются, если использовать подходящие образные сравнения.

При выполнении ОРУ важно правильно дозировать упражнение. Дозировка зависит от индивидуальных возможностей занимающихся. Выполняя ОРУ, необходимо последовательно включать в работу разные группы мышц.

Основными средствами СФП являются хореография и акробатика.

Шаги и бег в художественной гимнастике способствуют воспитанию выразительности, пластичности и грациозности, укрепляют мышечную силу и суставно-связочный аппарат. При разучивании шагов целесообразно использовать целостный метод обучения. В отличие от ходьбы, бег имеет безопорную фазу и выполняется энергичным отталкиванием. Во время бега требуется соблюдать свободное прямое положение туловища, точное положение рук и правильную постановку ног: с носка на опору.

Акробатические упражнения способствуют развитию и совершенствованию важнейших двигательных, психомоторных и психических качеств. Важно при этом обеспечить безопасность выполнения, учитывая особенности психики детей этого возраста.

Основными элементами упражнений являются повороты, равновесия, волны, прыжки. Повороты представляют собой динамические упражнения, правильное исполнение которых зависит от умения сохранять равновесия. Кроме этого, успешное выполнение поворотов зависит от правильного поворота головы. Она должна в начале движения несколько отставать от поворота туловища, а затем обгонять его. Для овладения поворотами, занимающимся необходимо хорошо стоять на высоких полупальцах, держать в подтянутом положении туловище.

Равновесия – это упражнения, предъявляющие особые требования к вестибулярному аппарату. Правильное их исполнение требует большой гибкости и силы ног. Для выполнения равновесия надо научиться выдерживать ОЦГ в границах площади опоры. Нужно помочь занимающемуся так изменить положение таза, чтобы ему было легко сохранять равновесие.

Важно уяснить роль маховых движений руками, которые помогают сохранить устойчивость.

Волнообразные движения – это упражнения, в которых проявляется пластичность. Правильное их выполнение зависит от координационных способностей, подвижности суставов и развитости «мышечного чувства». В начальном периоде обучения разучиваются разнообразные подготовительные упражнения, которые помогают овладеть отдельными фазами волнообразных движений. При обучении волнообразным движениям следует вначале выполнять их одной рукой, затем поочередно правой и левой рукой. Показ и демонстрация должны быть точными и

выразительными. В первой фазе движения локоть и кисть «отстают», а при разгибании руки локоть слегка опускается. Движение выполняется без мышечного напряжения.

Для правильного освоения прыжков необходима хорошая пространственная ориентировка, правильное использование пружинящих движений при отталкивании, выразительность. Легкость и широкая амплитуда движений. В ходе обучения дозировка упражнений должна соответствовать индивидуальным возможностям занимающимся, чтобы предотвратить неблагоприятные изменения свода неокрепшей стопы.

При обучении упражнений со скакалкой, прежде всего, нужно научиться свободно, держать ее, сохранять форму движения и не допускать касания тела, скручивания и запутывания. При выполнении упражнений со скакалкой важно сохранять правильную осанку, излишне не напрягать мышцы. Что приводит к быстрой утомляемости занимающимся.

Мяч – постоянный спутник игр детей, он удовлетворяет активное стремление ребенка к движениям. Упражнения с мячом способствуют развитию координации, ловкости, скорости движений. Развитию глазомера, ориентировке в пространстве. При выполнении упражнений с мячом необходимо сохранять правильную осанку. Перемещение мяча сопровождать движениями туловища и головы, постепенно увеличивать амплитуду движений.

Упражнения с обручем – это один из наиболее интересных предметов, используемых при проведении занятий по художественной гимнастике с занимающимися. Упражнения с обручем дают интенсивную физическую нагрузку на все крупные группы мышц, увеличивают силу рук, особенно пальцев и кисти, эффективно влияет на формирование правильной осанки. В начале обучения необходимо добиваться точного сохранения плоскости. Упражнения выполнять с большим размахом и предельной амплитудой.

Общая физическая подготовка (ОФП) - 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 общей физической подготовки занимающиеся овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать, прыгать, передвигаться на лыжах, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными занимающиеся;

- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорнодвигательного аппарата будущих гимнасток с учетом специфики художественной гимнастики.

Средствами общей физической подготовки являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипеде, спортивные и подвижные игры.

Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения

1. Общеразвивающие упражнения:

Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонна», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в четыре раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

3. Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с небольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

4. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног. Маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

5. Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

6. Упражнения для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

7. Игры и игровые упражнения:

Сюжетные игры: «Веселая бабочка» - свободная ходьба и бег с размахиванием руками.

«Веселые воробышки» - подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» - ползание на коленях, «Догоняй-ка» - дети бегают друг за другом.

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

В настоящее время выделяют 8 основных физических способностей:

1. координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности;
2. ловкость – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой (для развития применяются – задания, игры, эстафеты, включающие сложно координированные действия и упражнения с предметами);
3. гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
4. 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;

5. 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;

6. прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

7. 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;

8. 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 выступлениям 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.

Основные средства специальной физической подготовки на раннем этапе обучения:

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

- наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры);

- наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног);

- шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки;

- движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Примечания:

- упражнения включаются в каждое занятие;

- упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек второго года обучения усложнять изменением исходных положений, применением захватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

2. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия:

- различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, перекатным, пружинными шагами); - выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки с толчком с поворотом на 180-360 градусов (сериями 10 раз с открытыми глазами и 10 раз – с закрытыми).

3. *Упражнения для развития координации движений*: выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него).

4. *Упражнения для развития скоростно-силовых качеств*: различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы.

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

Избранный вид спорта

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.

Задачами технической подготовки являются:

1. формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;
2. развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике.

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие *компоненты*:

1. *Беспредметная подготовка* – формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая, хореографическая и музыкально-двигательная подготовки (таблицы 5, 6).

2. *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.

3. *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; развития 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;
- музыкальные игры.

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

- специальные теоретические занятия;
- практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;
- музыкальные игры.

Классификация упражнений беспредметной подготовки

Таблица 2

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинистые 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	переднезадние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	45,90(горизонтальные),135 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
	По позе	Простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда, кольцом
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, ассамблее, «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
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан
Ходьба и бег спортивные виды ходьбы	строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, в полуприседе, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды бега	семенящий, бег высоко поднимая бедро, бег захлестывая голень назад, выбрасывая ноги вперед и назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом	

Акробатические элементы

Таблица 3

<i>статические положения</i>		
мосты	на двух и одной ногах, руках	
шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
<i>динамические движения</i>		
перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону

	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно

4. *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 (таблица 4).

Классификация упражнений с предметами

Таблица 4

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
броски и переброски	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
отбивы	об пол	вперед, назад, в сторону
ловли	простые	вперед и над собой, сбоку
передачи	простые	перед собой, над собой
перекаты	по полу	вперед, назад, в сторону, обратный, по дуге
вращения	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
вертушки	на полу	без и со смещением
Прыжки через предмет	с 1-3 вращениями в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад, в сторону, с различными положениями тела
Элементы входом в предмет	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу

Хореографическая подготовка

Специальная техническая подготовка в художественной гимнастике невозможна без использования дополняющих ее других видов подготовки, к которым относятся хореография.

Содержание и методика работы по хореографической подготовке:

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических упражнений;

- умение соблюдать требования ТБ при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- навыки сохранения собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

Упражнения классического танца могут выполняться у опоры, на середине зала:

- у опоры – лицом или боком к опоре;

- на середине движения выполняются на месте, в полповорота, продвижением со сменой мест в шеренгах, по диагонали, по кругу.

Эффективность воздействия элементов классического танца зависит от правильной техники выполнения, которую можно достичь, применяя подводящие упражнения и контролируя работу необходимых групп мышц. Подготовительные упражнения – основное средство хореографической подготовки на спортивно оздоровительном этапе подготовки.

Занятия хореографией являются составной частью подготовки гимнастов. Упражнения, выполняемые под музыку, помогают решить ряд важнейших вопросов подготовки. Хореография позволяет развить музыкальность и выразительность, овладеть комплексом двигательных навыков, способствующих повышению координационных возможностей, повысить уровень развития физических качеств, и в первую очередь гибкость, быстроты и силы.

2.2 Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса с детьми младшего школьного возраста

Дошкольный возраст – это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом.

Из-за не большой продолжительности активного внимания, сосредоточенности умственной работоспособности, занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми. Количество повторений одного элемента должно быть ограничено. Основным методом работы с данным возрастом должен быть игровой.

Так же следует обратить внимание на то, что слишком большие нагрузки на детский не сформировавшийся организм могут замедлить рост и даже повлиять на не пропорциональное развитие тех или иных частей тела.

Развитие разных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов. Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в художественной гимнастике. Для этого тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных спортсменов (таблица 5).

Возрастные особенности обучения и тренировки учащихся 5-6 лет

Таблица 5

Возрастные особенности	Методические особенности
Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов	Необходимо большое внимание уделять формированию осанки

Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости
Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких.	При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения
Регуляторные механизмы сердечно – сосудистой и дыхательной систем не согласованы, дети быстро устают.	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер.
Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелика.	Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения.
Велика роль подражательного и игрового рефлексов	Показ должен быть идеальным, занятие - игровым
Антропометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых.	Применять предметы пропорционально уменьшенных размеров.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

В спортивно-оздоровительных группах официально соревнования не проводятся. Тренировочное занятие имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части. В подготовительной части тренировочного занятия особое внимание уделяется подготовки организма занимающихся к тренировочному занятию, воспитанию дисциплины и организованности, правильной осанке. В основной части тренировочного занятия решаются задачи как обучения двигательным действиям, так и задачи развития специальных физических качеств. Заключительная часть тренировочного занятия направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния занимающихся. Наблюдения и контрольные испытания позволяют объективно составить мнение о пригодности детей к занятиям художественной гимнастикой и в определенной мере оценить их одаренность и перспективность.

Каждое тренировочное занятие должно иметь конкретные задачи, содержание и последовательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения тренировочных нагрузок, а также организационно-методические указания (где проводится, условия, возможные ошибки и пути их исправления и др.) (Приложение 1)

Распределение времени на основные разделы подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами.

2.3 Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

1. Общие требования

1.1. К занятиям гимнастикой допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

1.3. При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- Травмы при выполнении упражнений;
- Травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования матов, покрытия;
- Травмы при выполнении упражнений с использованием спортивных предметов с влажными ладонями.

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить инструктору по спорту, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом инструктору.

1.5 Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Протереть гимнастические предметы сухой ветошью.

2.3. Убедиться в отсутствии посторонних предметов на покрытии (ковре).

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Не выполнять упражнения без тренера.

3.2. Не выполнять упражнения с использованием гимнастических предметов с влажными ладонями.

3.3. Не стоять близко при выполнении упражнений другими занимающимися.

3.4. При выполнении прыжков приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии, появлении во время занятий боли в руках, покраснении кожи или потертости на ладонях прекратить занятия и сообщить об этом инструктору.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом инструктору.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, при этом четко выполнять распоряжения инструктора, исключив панику.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Снять спортивную обувь и спортивный костюм.

5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

5.3. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

6. Родителям

6.1. Родители или другие лица не должны приводить ребенка задолго до начала занятий и тем более не оставлять его одного в школе Учреждения.

6.2. Просьба доводить ребенка непосредственно до входа в спортивный комплекс.

6.3. Не разрешается приводить ребенка на занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях.

6.4. В случае травм и физических заболеваний заблаговременно предупредить инструктора о причине невозможности посещения занятий. После предоставить медицинскую справку с указанием диагноза и разрешением к посещению занятий.

6.5. При получении ребенком травмы непосредственно до, во время или после занятий, после осмотра инструктора и медсестры, в случае необходимости будет вызвана скорая помощь, о чем немедленно будут оповещены родители занимающегося. В случае отказа от медицинской помощи, родитель должен написать записку об отказе.

6.6. Если в дальнейшем профессиональная медицинская помощь понадобилась, необходимо срочно оповестить об этом инструктора. После выздоровления необходимо предоставить справку с диагнозом из травмпункта, а также справку с разрешением врача посещать занятия.

Большая просьба к родителям, периодически сообщать тренеру о состоянии ребенка.

2.4 Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение Программы – это спортивные залы, душевые, раздевалки, медицинский пункт, основной и вспомогательный спортивный инвентарь, необходимый для обучения Программы.

Тренировочные занятия проходят в хореографическом зале Учреждения.

Требования к материально-технической базе:

1. Спортивный зал
2. Ковер гимнастический
3. Музыкальный центр
4. Обруч гимнастический
5. Скакалка гимнастическая
6. Мяч для художественной гимнастики
7. Скамейка гимнастическая
8. Стенка гимнастическая
9. Мат поролоновый

2.5 Требования к результатам реализации программы

Ожидаемые результаты:

- Всестороннее гармоничное развитие занимающихся.
- Овладение разнообразным арсеналом двигательных действий.
- Потребность в желании выбора здорового образа жизни.

Занимающиеся должны знать в конце обучения:

- Вид спорта, которым занимаются и в каком спортивном Учреждении занимаются.
- Правила поведения до и после тренировки, питьевой режим, гигиенические знания, умения и навыки.

- Иметь понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре в художественной гимнастике.
- Краткую историю выбранного спорта.
- Основные правила судейства в художественной гимнастике.
- Упражнения, корригирующие осанку.
- Требования техники безопасности при занятиях художественной гимнастикой.
- Терминологию, применяемую в художественной гимнастике.

Занимающиеся должны уметь в конце обучения:

- Выполнять простые комплексы упражнений.
- Применять правила техники безопасности на занятиях.
- Выполнять основные технические действия, предусмотренные программой.
- Выполнять нормативы итоговой аттестации.
- Работать в группе.

Занимающиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

- Владение основами гигиены.
- Использование простейших видов закаливания.
- Улучшение физической подготовленности и укрепления здоровья.
- Приобретение опыта командных действий, воспитание личностных качеств.

Занимающиеся должны быть способны проявлять следующие отношения:

- стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

Критерии оценки деятельности групп на спортивно-оздоровительной работе:

- стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- освоение техники;
- улучшение качества набора способных и одаренных детей для привлечения их в группы спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика.

2.6 Система контроля и зачетные требования

Освоение Программы предусматривает итоговую аттестацию. Для проведения итоговой аттестации создается в Учреждении комиссия. Аттестация проводится в формах, определенных учебным планом.

Условием эффективной подготовки занимающихся является система контроля, позволяющая корректировать содержание тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировочного занятия.

Контроль и оценка подготовки подготовленности занимающихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения. На занятиях со спортивно – оздоровительными группами применяются такие виды и методы контроля:

- предварительный контроль в начале учебного года. Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность) и определения готовности

занимающихся к предстоящим занятиям. Данные такого контроля позволяют решить учебные задачи, средства и методы их решения;

- оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии;

- текущий контроль (дает возможность оценить состояние занимающихся в течение дня);

- итоговый контроль в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявление положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих.

Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень нормативных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

Метод наблюдения, как правило, применяется в качестве оперативного контроля. Контроль уровня нагрузки на занятиях проводится по карте наблюдения за степенью утомления учащихся (таблица 6).

Карта о наблюдения за степенью утомления в ходе тренировочного занятия

Таблица 6

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая
Цвет кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная
Мимика	Обычная	Выражение напряженного лица	Выражение страдания на лице
Дыхание	Учащенное ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющее беспорядочным дыханием
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности занимающихся группы, прирост их физического развития и освоения упражнений.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнения тренировочного задания занимающимися по результатам проверки. В течение года инструктор по спорту осуществляет текущий контроль успеваемости занимающихся. Текущий контроль осуществляется путем систематической проверки приобретенных знаний и умений занимающимися в процессе обучения. Инструктор следит за правильностью выполнения

заданий по всем разделам Программы, за посещаемостью занятий. Отметку текущего контроля инструктор осуществляют в журналах учета работы тренировочной группы.

По окончанию обучения Программы проводится итоговая аттестация

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с гимнастками на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

В группах на спортивно-оздоровительной работе (СОР) требуется более вариативный подход к оценке уровня подготовленности детей по итогам учебного года, который нашел свое отражение в оценочной характеристике выполнения нормативов контрольно-переводных испытаний (КПИ).

Цель: контроль над качеством специального и физического развития занимающихся, овладения ими технических действий и приемов.

Задачи: определение уровня и учет общей и специальной физической подготовленности учащихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний: контрольные испытания по ОФП, СФП занимающихся отделения проводятся в сроки, установленные приказом директора Учреждения в конце тренировочного года на занятиях, согласно тренировочному плану.

Систематический сбор информации об успешности учебно-тренировочного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности занимающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для занимающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для занимающихся в СОГ, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учетом возрастных особенностей занимающихся. По окончанию обучения проводится итоговая аттестация. Результаты итоговой аттестации служат рекомендацией для зачисления на реализуемые в Учреждении дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Результаты оценивания производятся по 5 бальной шкале.

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	И.П. - сед "углом", ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов	балл	"5" - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "4" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "3" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина округлена, ноги выпрямлены
2.	Упражнение "мост" из положения стоя	балл	"5" - кисти рук в упоре у пяток; "4" - расстояние от кистей рук до пяток 2 - 5 см; "3" - расстояние от кистей рук до пяток 6 - 8 см

3.	Упражнение "мост" в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	"5" - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; "4" - руки согнуты; "3" - руки согнуты, ноги врозь
4.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; "4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см
5.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги по одной прямой; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см
6.	И.П. - стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия	балл	"5" - в течение 6 с; "4" - в течение 4 с; "3" - в течение 2 с
7.	В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой	балл	"5" - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "4" - вращение выпрямленной рукой при отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "3" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута
8.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	"5" - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; "4" - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты; "3" - в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая
9.	Сед "углом", руки в стороны. Фиксация положения в течение 20 с	балл	"5" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое; "4" - угол между ногами и туловищем 90°, спина сутулая; "3" - угол между ногами и туловищем более 90°, спина сутулая, ноги согнуты

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

Также к занимающимся спортивно-оздоровительной группы могут применяться государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) согласно возрастной группе. Нормативы размещены на сайте <https://www.gto.ru/>.

Список литературных источников

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев, Олимпийская литература, 2005 -303 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. –М. ФиС, 1988 -331 с.
3. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике. Автореф.Дис.Канд.Пед.Наук. – СПб. 2003-20с.
4. Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Е., Терехина Р.Н. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития. – М. «Человек». 2014 -198 с.
5. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов.- М. ФиС, 2004 -328 с.
6. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств. Современная система спортивной тренировки.- М. «СААМ», 1995
7. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой. Учебное Пособие. СПб. Из-во СПбГАФК,1998-26 с.
8. Карпенко Л.А., Виннер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой. Учеб. Пособие ВФХГ, СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта –2007 -76 с.
9. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва.- М. ВНИИФК, 1994-320с.
10. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М. ФиС. 1974-232 с.
11. Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Е., Терехина Р.Н. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования. М. «Человек».2014120с.
12. Сосина Б.Ю., Нетоля В.А. Коллекция забавных гимнастических упражнений. Методические рекомендации.- Киев. Олимпийская литература, 2013-432 с.
13. Карпенко Л.А., Румба О.Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. М. Советский спорт. 2014- 264 с.
14. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов и техникумов культФиС. Художественная гимнастика.1987-128с.
Учебник под редакцией Л.А. Карпенко. Всероссийская федерация художественной гимнастики. – М., 2003-381 с. Перечень

Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://www.minsport.gov.ru/>
2. www.sportgymrus.ru
3. <http://dush2-nt.ru/>
4. <http://minsport.midural.ru/>
5. www.ntagil.org
6. <http://fhgso.ru/federaciya>
7. <http://www.vfrg.ru/>
8. <http://www.gymnlab.ru/>
9. <http://rhythmicgymnastic.ru/>

Содержание программы для СОГ

№ п\п	Тема	Содержание	Методические рекомендации
1	Вводное занятие	Цели, задачи, содержание программы	Форма проведения: беседа, рассказ
2	Теоретическая часть	<ul style="list-style-type: none"> - история развития художественной гимнастики; - строение и функции организма; - понятие о правильном питании гимнасток. 	Форма проведения: беседа, рассказ
	Инструктаж по технике безопасности	<p>Общие требования безопасности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - к занятиям художественной гимнастикой допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр; - опасные факторы – травмы при выполнении упражнений с предметами вблизи стен и других занимающихся; травмы при нарушении правил проведения занятий; - занятия проводятся в спортивной одежде, при необходимости следует использовать средства защиты – пояс, гетры, наколенники; -необходимо выявлять и устранять неровности гимнастического ковра; - не входить в спортивный зал без инструктора; -занимающиеся должны в ходе тренировочного процесса выполнять команды и требования инструктора; - при выполнении упражнений соблюдать достаточные интервалы для предотвращения столкновений; - при ухудшении самочувствия, появлении боли необходимо прекратить занятие и 	
		сообщить инструктору.	

3	Общая физическая подготовка	<p>Строевые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - построение; - выравнивание; - ходьба на месте и в движении; - переход с шага на бег и обратно. 	<p>При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться строгого соблюдения интервалов и дистанций. При передвижении по залу используются: маршевый шаг, различные виды ходьбы и бега с переменной темпа, ритма и скорости движения. Повторяется ранее пройденный материал.</p>
		<p>Общеразвивающие упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> - для рук и плечевого пояса; - для шеи и туловища; - для ног; - для мышц голени и стопы; - для развития быстроты, ловкости, общей выносливости. 	<p>Дозировка зависит от степени подготовки и индивидуальной выносливости. Предложить выполнение упражнений под счет или музыку; вносить творческие задания, предлагая что-то изменить, выполнить упражнения по-другому (одной гимнастке или группе)</p>
		<p>Игры и игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сюжетные игры; - учащиеся игры; - игры с преимущественным воздействием на двигательные качества; - малые подвижные игры. 	<p>Перед началом игры тренер объясняет ее ход и правила. После игры необходимо дать объективный анализ поведения всех играющих, соблюдения ими правил.</p>
4	Специальная физическая подготовка	<p><i>Базовые упражнения:</i></p> <p>1. Шаги:</p> <ul style="list-style-type: none"> - шаг на полупальцах; - шаг на пятках; - острый шаг; - скользкий шаг; - шаг с высоким подниманием бедра; - шаг с захлестыванием голени; - приставной шаг; - переменный шаг. <p>2. Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на полупальцах по кругу; - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлестыванием голени; - подскоки. 	<p>Упражнения следует выполнять с чередованием мышечного напряжения и расслабления, в разном ритме</p>

	<p><i>Специальные упражнения:</i></p> <p>1. упражнения в равновесии:</p> <ul style="list-style-type: none"> - равновесие на полупальцах на двух ногах; - равновесие в приседе на двух ногах; - переднее равновесие; - равновесие «пассе». <p>2. волны:</p> <ul style="list-style-type: none"> - волны руками («Пружинка», «Полоскание»); - волна туловищем вперед; - взмахи. <p>3. вращения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - переступанием; 	<p>Можно включить соревновательный элемент: «А кто может сделать без ошибки?»</p> <p>При обучении используются сюжетные игры: имитация движений крыльев птиц, бабочек, игры с размахиванием руками и их расслаблением. Все виды вращений разучиваются сначала у</p>
--	--	---

	<ul style="list-style-type: none"> - скрестный поворот; - одноименный поворот на 180° - поворот нога на пассе. <p>4. прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжок ноги вместе (вертикальный) - прыжок на правой и левой ноге; - прыжок со сменой ног вперед («ножницы»); - поджатые прыжки; - прыжок ноги врозь; - прыжок выпрямившись с поворотом на 90° и 180°. 	<p>опоры. Необходимо внимательно относиться к дозировке, так как многократное однообразное выполнение упражнений неблагоприятно влияет на вестибулярный аппарат.</p> <p>При разучивании подскоков и прыжков важно эффективно использовать пружинящие движения ног. Обратить внимание на приземление с пальцев на пятки, полуприсед и выпрямление. В полете стремиться достичь предельной амплитуды.</p>
5.	<p>Техническая подготовка</p> <p><i>Акробатика:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - стойка на лопатках «березка»; - мост из положения стоя с поддержкой; - «корзиночка»; - «ёжики» (группировка); - кувырки (вперед); - мост из положения лёжа. 	<p>В ходе обучения исходить из возрастных особенностей и физической подготовленности детей. Использовать наглядные пособия и показ. Прибегать к образным сравнениям, активизирующим подражательные способности занимающихся. Классический урок вырабатывает силу ног, выворотность, эластичность мышц и устойчивость.</p>

		<p><i>Хореография и музыкально-двигательная подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - позиции рук и ног; - комплекс движений у станка; - экзерсис на середине зала (без опоры) <p><i>Понятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - музыкальный ритм; - музыкальный размер; - музыкальный такт; - музыкальный темп; - воспроизведение характера музыки посредством движений; - музыкальные игры. <p><i>Упражнения со скакалкой:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - «винт» правой и левой рукой; - закручивание и раскручивание; - обвивание и развивание вокруг тела; - вращение вперед вдвое сложенной скакалкой перед собой; - качание и махи; - прыжки через скакалку. <p><i>Упражнения с мячом:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - удержание мяча; - передача мяча; 	<p>Формы музыкально-ритмического обучения: музыкальные игры (сюжетные и соревновательные) для развития чувства ритма. Можно включать различные задания: воспроизводить звуки хлопками, топаньем. Ввиду высокой интенсивности упражнений их требуется тщательно дозировать.</p>
		<ul style="list-style-type: none"> - перекаты по рукам и ногам; - перекаты по полу; - бросок и ловля двумя руками; - бросок с отбивом о стену и ловля; - отбивы. <p><i>Упражнения с обручем:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - хват обруча сверху, снизу; - повороты обруча; - перекаты обруча по полу и с партнером; - вращения на шее и талии. 	<p>Упражнения с мячом могут выполняться в парах группах и индивидуально.</p>
б.	Показательные выступления	Подготовка номеров для выступления на различных мероприятиях.	