

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Новосельская общеобразовательная школа»

Рекомендована к использованию
педагогическим советом
МОУ «Новосельская школа»
Протокол от 31.08.2020 № 1

«Утверждена»

Приказом от 01.09.2020 № 13

Директора школы _____

Л.Л.Карташова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

Возраст учащихся: 9-10 (для группы 3 года обучения)

Направленность: культурно-оздоровительная

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Гусева Елена Сергеевна

ГП «Новоселье»

2020 г.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» (далее – Программа) составлена на основании Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МОУ «Новосельская общеобразовательная школа» (далее – Положение).

Основные характеристики Программы.

Направленность: культурно-оздоровительная.

Актуальность: Программа представляет один из путей совершенствования физического воспитания детей школьного возраста, в ходе занятий дети приобретают двигательные навыки, развивают основные физические качества: ловкость, силу, быстроту, выносливость, координацию, что благоприятно влияет на здоровье, позволяет гармонично развиваться всем физическим и психологическим качествам ребенка. Элементы хореографии способствуют воспитанию эстетического вкуса, чувства ритма, музыкальности, пластичности. В процессе освоения программы дети знакомятся с различными танцевальными направлениями и техниками.

Данной программы заключается в повышении эффективности физического воспитания детей школьного возраста, так как именно в этот период происходит развитие таких важных качеств ребенка, как: внимательность, точность, настойчивость, память, логическое мышление, инициативность, воображение, самостоятельность, коллективизм, сплоченность, дисциплинированность.

Настоящая программа способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» составлена в соответствии с интересами и потребностями учащихся, а также с запросом со стороны родителей.

Отличительные особенности Программы: Заключаются в том, что программа направлена на ряд задач одновременно, для оздоровления учащихся как физического, так и психологического. Благодаря систематическим упражнениям в зале, устраняется раздражительность, чрезмерная возбудимость, укрепление нервной системы. Учащийся начинает открываться и доверять коллективу, в котором он занимается, налаживать дружеское общение со сверстниками.

Программа представляет один из путей совершенствования физического воспитания детей школьного возраста, в ходе занятий дети приобретают двигательные навыки, развивают основные физические качества: ловкость, силу, быстроту, выносливость, координацию, что благоприятно влияет на здоровье, позволяет гармонично развиваться всем физическим и психологическим качествам ребенка. Элементы хореографии способствуют воспитанию эстетического вкуса, чувства ритма, музыкальности, пластичности. В процессе освоения программы дети знакомятся с различными танцевальными направлениями и техниками.

Адресат программы: программа рассчитана на обучающихся 7 - 9 лет. Занятия могут посещать все желающие, не имеющие врачебных противопоказаний по состоянию здоровья и получившие разрешение родителей.

Уровень освоения: общекультурный.

Срок и объем реализации программы: объем и сроки определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся и требованием СанПиН 2.4.4.3172-14 «санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Данная программа рассчитана на 1 учебный год и реализуется за 180 учебных часов, с периодичностью 2 занятия в неделю по 2 академических часа и 1 занятие продолжительностью 1 час. Занятия проходят в танцевальном (малом спортивном зале) или на стадионе. Количество детей в группе – 15 человек.

Цель изучения программы: Создать условия для развития творческих способностей и физических данных учащихся через занятия художественной гимнастикой. привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие личности, повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы

Опираясь на основную цель закономерно конкретизируется блок задач, направленных на выявление и развитие интересов ребенка, его творческих возможностей и личностного потенциала, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить с историей и терминологией художественной гимнастики;
- обучать технике выполнения основных элементов художественной гимнастикт;
- обучать основам здорового образа жизни;
- обучать технике выполнения физических упражнений;
- обучать навыкам хореографии, гимнастики и акробатики;
- формировать навыки исполнения танцевальных композиций.

Развивающие:

- развивать основные двигательные качества;
- развивать выносливости, ловкости, гибкости;
- развивать координационных способностей;
- развивать эмоциональную сферу личности;
- развивать память, внимание, образное мышление;
- развивать творческую самостоятельность;
- расширять кругозор учащихся.

Воспитательные:

- выработать умение работать в коллективе;
- воспитывать уважительное отношение друг к другу;
- воспитывать уверенность в себе, правильной самооценки, чувства коллективизма, дисциплинированности;
- воспитывать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитывать эстетику движения, умение двигаться под музыку, приносить эмоциональную удовлетворенность, развивать вкус, совершенствовать духовный мир человека;
- воспитывать музыкальность, чувство ритма и чувство красоты.

Организационно-педагогические условия реализации программы: условия приема и формирования группы: к обучению приглашаются все желающие дети в возрасте 7-9 лет, имеющие медицинский допуск, на основании заявления родителей (законных представителей) 15 человек в группе.

Форма и режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 и 1 учебным часам.

Материально-техническое оснащение: для занятий необходим светлый-просторный зал, зеркала, гимнастические маты, хореографический станок, музыкальная система, скамейки. Для работы каждый учащийся имеет индивидуальную спортивную одежду, специальную обувь для занятий, приспособления для длинных волос.

Кадровое обеспечение: реализация Программы осуществляется педагогическими работниками, имеющими высшее или среднее педагогическое образование, владеющие основами образовательной деятельности по представленной рабочей программе в соответствии с указанным направлением, умеющие видеть индивидуальные возможности и способности воспитанников, направляя их к реализации этих возможностей.

В рамках данной работы используются все формы занятий (фронтальная, групповая, коллективная): беседы, репетиции, мастер-классы, танцевальные батлы, концерты, соревнования.

Планируемые результаты освоения программы:

В ходе обучения оценивается динамика развития каждого ребенка и группы в целом. Кроме того, контроль позволяет оценивать эффективность организации всего учебно-тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы. Диагностика проводится в форме сдачи контрольных нормативов и выступлений. Контрольные испытания проводятся 3 раза в год. Анализ показателей позволяет педагогу получить объективную картину уровня физической подготовки обучающихся и уровня освоения ими технических приемов. Эффективным и наилучшим средством диагностики результативности учебно-тренировочного процесса является участие коллектива в фестивалях, соревнованиях и показательных выступлениях.

Предметные:

- знание и соблюдение правил техники безопасности при выполнении упражнений;
- знание техники выполнения базовых элементов художественной гимнастики;
- умение повторять за педагогом определенные упражнения;
- умение выполнять гимнастические и акробатические элементы;
- умение работать с музыкальными композициями и выполнять упражнения под музыку, соблюдая ритм;
- исполнять танец группы поддержки.

Метапредметные:

- сформированность адекватной самооценки учебных достижений;
- умение работать в команде, используя правильные стандарты поведения;
- способность осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- получение опыта организации собственной творческой деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий;
- овладение общими навыками в физической культуре;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

Личностные:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- наличие мотивации к творческому труду, к гармоничному физическому развитию, к работе на результат;
- сформированность культурно-эстетического восприятия через освоение творческой

деятельности;

- приобретение навыков сотрудничества, содержательного и бесконфликтного участия в совместной учебной работе;
- формирование лидерских качеств, уверенности в себе, правильной самооценке, чувства команды и сплоченности;
- формирование музыкально-двигательных навыков.

1. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта художественной гимнастика разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика, утверждена Министерством спорта Российской Федерации N 675 от 20 августа 2019 года.

Задачи деятельности по спортивной подготовке различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа производится решением тренерского совета на основании выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке.

Этап начальной подготовки (НП). На этап зачисляются лица, прошедшие спортивный отбор, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На этапе начальной подготовки осуществляется тренировочная деятельность, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Специфика организации тренировочного процесса

Основными формами учебно-тренировочной работы по художественной гимнастике в группах начальной подготовки являются: теоретические и практические занятия, тренировки, контрольные нормативы, подвижные игры, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в специально оборудованных гимнастических залах. При залах необходимы дополнительные помещения: раздевалка, комната для тренеров, душевые и туалеты.

Для занятий физической и технической подготовкой гимнастов требуется спортивный зал размером 28 x 28 м (две площадки 13 x 13 м окаймленных белой лентой, за которой необходим запас 1-2 м по периметру), с высотой потолка не менее 10 м.

Для хореографической подготовки важно иметь дополнительное помещение с горизонтальной опорой вдоль стен высота одной опоры 80 см, другой 110 см.

Освещение зала должно соответствовать нормам установленным правилами соревнований (хорошее освещение, свет равномерный над всей площадкой, без прямого попадания в глаза занимающихся), световая площадь окон 1/5 площади пола.

Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды функционировать кондиционеры, причем воздушный поток при проветривании и работе ни в коем случае не должны влиять на полеты ленты, скакалки и других предметов, температура воздуха 18-20 градусов при влажности 50-60 %.

Стены должны быть однотонные, не яркие.

Отделка зала и подсобных помещений должна быть удобна для уборки, так как необходима ежедневная влажная уборка зала и чистка ковра.

Из гимнастических снарядов в зале необходимо иметь: гимнастическую лестницу, гимнастические скамейки, гимнастические маты.

Гимнастический инвентарь: скакалки, обручи, мячи, ленты, булавы у каждой гимнастки индивидуальные.

Важно, что на тренировках гимнастки были в специальной спортивной форме: гимнастический купальник (вариант: короткие лосины и футболка), на ногах специальные полечешки, волосы аккуратно собраны в пучок.

Групповые теоретические занятия в форме бесед (15-20 мин.) при проведении которых желательно использовать наглядные пособия, просмотр соревнований и изучение видеозаписей.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, оказанию первой помощи, применению восстановительных средств и психологической подготовке проводят специалисты (врач, психолог, массажист).

Особенности осуществления спортивной подготовки в художественной гимнастике

Тренировочный процесс в организации ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки в группах начальной подготовки являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- подвижные игры связанные с избранным видом спорта;
- тестирование и контроль.

Кроме основного тренера к работе со спортсменками могут привлекаться и другие специалисты (например: хореографы, аккомпаниаторы).

При подборе общеразвивающих и специальных упражнений следует учитывать, что воздействие упражнений зависит от количества повторений (или длительности применения упражнений), изменение ритма, изменения

исходного положения; условия форм движения; применение дополнительных отягощений и использование различных условий внешней среды.

Для повышения заинтересованности и роста технической подготовленности занимающихся рекомендуется вводить контрольные нормативы по технике выполнения упражнения и проводить соревнования на лучшее их выполнение.

Занятия, посвященные общей и специальной физической подготовке, рекомендуется проводить на протяжении всего учебного года, и в особенности.

При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо изменять продолжительных статических положений, связанных с чрезмерными напряжением и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и расслабление.

Технические элементы следует изучать поэтапно (по фазам), то же касается упражнений с предметами: рекомендуется сначала освоить движения со скакалкой, далее чередовать упражнения с обручем и мячом. Для разнообразия можно использовать предметы (скакалку, обруч, мяч) в разминке и растяжке.

Цель: привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие личности, повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы; подготовка к выполнению спортивных разрядов на соревнованиях.

Задачи:

1. Развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести и т.д.).
2. Формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых в области художественной гимнастики.
3. Воспитание нравственно-этических качеств.

2. Содержание нормативная части программы спортивной подготовки по художественной гимнастике для группы 3 года обучения.

Этап начальной подготовки (нормативный срок освоения 3 года), обеспечивает относительную стабильность состава обучающихся; динамику прироста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности обучающихся; уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

Этап предварительной подготовки (6-7 лет):

- укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма занимающихся.
- формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.
- начальная техническая подготовка.
- начальная хореографическая подготовка.
- сдача контрольных нормативов для перевода в другие группы.

Процентное соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапе начальной подготовки

Приложение №3

Название этапа	Виды подготовки					
	ОФП (%)	СФП (%)	Техническая п-ка (%)	Теоретическая п-ка (%)	Тестирование и контроль (%)	Контрольные испытания (%)
Этап начальной подготовки	60-81		6-9	3-6	1-3	1-3

Критерии оценок:

1. Предпочтение должно отдаваться девочкам мускульно-астенического типа, с узким тазом, тонкой костью, длинными конечностями и шеей, удлинённой формой мышц. Просмотр желательно проводить в присутствии родителей, чтобы учесть наследственную детерминированность перечисленных признаков.

Примечание: при плохой оценке особенности внешнего вида по данному критерию поступающие от дальнейших испытаний освобождаются.

2. Оценка физических качеств:

- выворотность – определяется по специально градуированной круговой шкале или визуально при выполнении обучающимся деми и гран плие, отведение ноги в сторону;
- пассивная гибкость в тазобедренных суставах – поднимание гимнасткой ног во всех направлениях;
- активная гибкость в тазобедренных суставах – поднимание гимнасткой ног во всех направлениях;
- гибкость позвоночника – мост из положения лежа с помощью тренера-преподавателя или «лягушка»;
- прыгучесть – прыжки на двух с установкой как можно выше;

- координационные способности – равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны.

3. Оценка артистических способностей:

- определение умения двигаться в заданном темпе, чувства ритма, музыкального слуха, танцевальности. Для этого используются следующие задания:

- ходьба и бег в заданном хлопками тренера-преподавателя темпе;
- повторение хлопками несложного ритмического рисунка, задаваемого тренером;
- исполнение детской песенки (по выбору гимнастки);
- танец по выбору или танцевальные мировоззрения на музыку разного характера.

Отбор перспективных из квалифицированных гимнасток осуществляется в двух вариантах:

1. Естественный отсев девочек, которым трудно справляться с физическими нагрузками, у которых низкий уровень мотивации к занятиям художественной гимнастикой и т.п.

2. Искусственный отбор, который проводит тренерский совет на основе выполнения гимнастками установленных программой СДЮСШОР нормативов.

Перевод обучающихся на следующий этап обучения многолетней подготовки.

1. Сдача контрольно-переводных испытаний.
2. Участие в соревнованиях и выполнение спортивных разрядов.
3. Выполнение требований учебной программы.

При невыполнении контрольно-переводных испытаний, неучастие в соревнованиях, невыполнение спортивных разрядов – обучающийся может остаться на повторный год обучения, либо перейти в спортивно-оздоровительную группу.

Отчисление обучающихся.

Основаниями для отчисления обучающихся являются:

- заявление родителей (законных представителей);
- наличие медицинских противопоказаний;
- пропуски учебно-тренировочных занятий без уважительных причин в течение двух месяцев и невыполнение контрольно-переводных нормативов и требований учебной программы;
- по окончании обучения.

Особенности спортивной подготовки

С учетом специфики вида спорта художественная гимнастика определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменок;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения контрольных испытаний подготовка по виду спорта художественная гимнастика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Подготовка строится на основе следующих положений:

- построение программы с учетом принципов воспитывающего обучения, использование определенных средств, методов и приемов спортивной подготовки гимнасток;

- использование единой педагогической системы, обеспечивающей преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки возрастных групп.

- формирование целевой направленности по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;

- внедрение оптимального соотношения (соразмерности) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе тренировки;
 - применение средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки;
 - увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла;
 - соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и нагрузок.
- Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные нагрузки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

3. Методическая часть программы спортивной подготовки по художественной гимнастике для группы 3 года обучения.

Классификация видов и компонентов подготовки гимнасток задействованных на этапе начальной подготовки.

Виды подготовки	Средства	Направленность
1. Теоретическая подготовка.	Беседа на тему: история развития худ-ой гимнастики.	Привить занимающимся интерес к занятиям художественной гимнастикой.
	Беседа на тему: соблюдение режима питания и гигиены.	Соблюдение дисциплины в обычной жизни, поддержание здорового образа жизни.
2. Физическая подготовка.	Общая физическая подготовка	Повышение общей дееспособности
	Специальная физическая подготовка	Развитие специальных физических качеств
3. Техническая подготовка.	Беспредметная подготовка	Освоение техники упражнений без предмета
	Предметная подготовка	Освоение техники упражнений с предметами
	Хореографическая подготовка	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
4. Психологическая подготовка	Тестирование	Психологическое развитие, образование, обучение, формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
5. Контрольные испытания	Сдача нормативов	Повышение устойчивости к стрессу, привыкание к соревновательной обстановке

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой 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 форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в его процессе. Содержание бесед и полнота сведений зависят от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например: меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за нее!

Теоретическая подготовка:

1. Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии.
2. Исторический обзор возникновения художественной гимнастики.
3. Правила поведения в спортзале.
4. Гигиенические основы занятий:
 - одежда и обувь для занятий;
 - влияние утренней гимнастики на занимающегося;
5. Питание и режим дня занимающихся;
6. Эстетическая сторона в художественной гимнастике;
7. Общие теоретические понятия и терминология в художественной гимнастике;
8. Значения художественной гимнастики;
9. Эстетическое воспитание;
10. Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
11. Значение хореографической подготовки в художественной гимнастике;
12. Психологическая подготовка;
13. Закаливание организма занимающихся и укрепление иммунитета;
14. Значение музыки и знание основ музыкальной грамоты в художественной гимнастике;
15. Особенности развития организма занимающихся;
16. Оказание первой медицинской помощи;
17. Активный отдых. Режим дня.

Общая физическая подготовка (ОФП)

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 будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать прыгать, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;

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

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, спортивные и подвижные игры.

Содержание деятельности общей физической подготовки.

Упражнения	Средства
Строевые упражнения	<p>Основная стойка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - построение в колонну; - движение по кругу; - ходьба на полу-пальцах; - ходьба на пятках; - мягкий шаг; - ходьба в приседе; - острый шаг; приставной шаг; - легкий бег; - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлестыванием ног назад; - подскоки; - галоп; - полька; - комбинация различных беговых и прыжковых упражнений. <p>Строевые упражнения: повороты на месте, перестроение из одной колонны в 2-4, передвижения змейкой и по диагонали.</p>
Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	<ul style="list-style-type: none"> - комплекс упражнений на развитие силы мышц рук и плечевого пояса, шеи и туловища, ног, голени и стопы - комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; - локтевых и лучезапястных суставов; - голеностопных, коленных и тазобедренных суставов - комплекс упражнений на развитие силы мелких мышц кисти, плечевого пояса, шеи и туловища (спины и живота), мышц ног и стопы - комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; - голеностопных, коленных и тазобедренных суставов - комплексы упражнений для развития прыгучести <p>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). - комплекс упражнений с предметами (гимнастическая скамейка и гимнастическая палка) - комплексы упражнений для развития силы всех групп мышц - комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов - комплексы упражнений для развития прыгучести - комплексы упражнений для развития равновесия и координации - комплекс упражнений с предметами (гимнастическая стенка) - комплексы круговой тренировки для развития силы всех групп мышц - комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов - комплексы упражнений для развития прыгучести - комплексы упражнений на развитие быстроты, ловкости и общей выносливости (эстафеты).
--	---

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка (СФП) - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта. Основными средствами СФП являются хореография и акробатические упражнения

Выделяют основные физические способности такие как:

- 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.

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. 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.

Техническая подготовка

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:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;

- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике;

- совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально выразительных;

- совершенствование техники общеизвестных элементов и соединений;

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

Беспредметная подготовка - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая.

Классификация упражнений беспредметной подготовки

Структурные группы	Типы упражнений
Пружинные движения	Целостно

	Руками Ногами
Волны	Вперед Обратные Боковые
Взмахи	Передне-задние Боковые
Наклоны	По направлению По амплитуде По И.П. или опоре
Равновесия	По направлению туловища По амплитуде наклона По амплитуде отведения свободной ноги По положению свободной ноги По способу удержания свободной ноги По способу опоры
Повороты	По способу исполнения По позе По продолжительности
Прыжки	По способу толчка По способу приземления Со сменой ног в полете
Акробатические элементы	Статические положения: Мосты, упоры, стойки. Динамические движения: Перекаты, кувырки, перевороты.

Таблица 6.

Предметная подготовка - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с 5 разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

Классификация упражнений с предметами

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и переброски	Прямые	Боковые, лицевые, горизонтальные
	Обводные	Под руку, ногу, плечо, спину
	Нетипичным захватом	Ногой (ами), за конец, середину предмета,
	Двух предметов	Параллельные, ассиметричные, плоскостные, поочередные
Отбивы	Об пол	Вперед, назад, в сторону
	Телом	Кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой
Ловли	Простые	Вперед и над собой, сбоку
	Свободные	Под рукой, ногой, за спиной, головой

	Сложные	В перекаат, вращение, обкрутку и т.д.
Передачи	Простые	Перед собой, над собой
	Обводные	Под рукой, ногой, за собой, за головой
Перекааты	По телу	По кистям, одной и двумя руками, по груди и плечам, по передней, задней, боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях
	По полу	Вперед, назад в сторону, обратный, по дуге по
Вращения	На руках	На кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
	На ногах	На двух и одной, свободной и опорной
	На туловище	Без и со смещением
Вертушки	На полу	Без и со смещением
	На теле	на руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям, без и со смещением
Фигурные движения	Круги , восьмерки	Малые, средние и большие в разных плоскостях
	Спиральки, змейки, мельницы	Мельницы вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях
Складывание предметов	соединением концов поочередными перехватами	Перед собой, сзади, сбоку, над и за головой
	задеванием части тела обкручиванием рук	Рук(и), ног(и), туловища

Хореографическая подготовка.

Понятие «хореография» включает в себя всё, что относится к искусству танца классического, народного, историко-бытового, современного. Под хореографической подготовкой в гимнастике понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры гимнасток, на расширение их арсенала выразительных средств.

Содержание деятельности хореографической подготовки

	Средства
Хореографическая подготовка	- партер (упражнения на полу); - позиции рук; - позиции ног; - прыжки;
	Классический экзерсис: - demi plie, grand plie; - battement tendu;

	- battement tendu jete; - rond de jambe par terre; - battement fondu; - battement frappe; - grand battement jete; - малые прыжки: temps leve; changement de pieds; pas echappe; jete; -упражнения на вращения;
	- классический экзерсис; -народно-сценический экзерсис; -танцевальные комбинации;

Таблица 8.

Психологическая подготовка В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой стороны – психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от гимнастики высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам
- психологическую подготовку к соревнованиям (предсоревновательная, соревновательная, постсоревновательная).

4. Контрольные нормативы программы спортивной подготовки по художественной гимнастике для 3 года обучения.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности.

Для групп начальной подготовки

№ 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 2-5см; «3»-расстояние от кистей рук до пяток 6-8см;
3.	Упражнение «мост» стоя на коленях с захватом за стопы и фиксация	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 1-5см; «3»- расстояние от пола до бедра 6-10см;
5.	Поперечный шпагат	балл	«5»-сед, ноги по одной прямой; «4»- с небольшим поворотом бедер внутрь; «3»-расстояние от поперечной линии до паха 10см;
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. Удерживания равновесия.	балл	«5»-в течении 6с; «4»-втечении 4с; «3»-в течении 2с;
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, скакала 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 20с.	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