

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению педагогическим
советом

01.11.2016, протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ДЮСШ №1»
Е. В. Бобровская
« 21 ноября » 2016 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»
(учебно-тренировочный этап)

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: начальное общее образование

Срок реализации: 5 лет

Возраст обучающихся: 9-17 лет

Разработчики программы:

Осокина М.А., тренер-преподаватель первой квалификационной категории;

Юрьева Н.Е., тренер-преподаватель

Алексин
2016

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	7
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	6
3.1. Теоретическая подготовка.....	8
3.2. Практическая подготовка.....	10
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	26
4.1. Требования к результату освоения Программы	26
4.2. Педагогический контроль	30
4.3. Врачебный контроль	31
5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	31
6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	32
7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	32
8. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	33

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Художественная гимнастика-сложно координированный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества технических движений свободного характера объединенных в композицию.

Дополнительная общеобразовательная программа по художественной гимнастике для учебно-тренировочных групп 1-5 годов обучения (далее Программа) составлена с использованием следующих документов:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273 –ФЗ;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 августа 2013г. №1008;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г. №730;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика;
- Федеральными требованиями к образовательным учреждениям в части охраны здоровья учащихся.

Программа составлена с учетом передового опыта обучения и тренировки гимнасток, результатов последних научных рекомендаций в данном виде дополнительного образования, практических рекомендаций по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а так же с учетом имеющейся спортивной базы и педагогического контингента.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки гимнасток, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Педагогическая целесообразность заключается в систематизации имеющегося педагогического опыта, рекомендаций данных в последних нормативных актах и разработке конкретных методических и практических приемов используемых в процессе воспитания и обучения с учетом условий.

Основной целью программы является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности.

Для достижения этой цели решаются следующие задачи:

1. Воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям художественной гимнастикой.
2. Развивать физические качества спортсменок.
3. Обучить основам техники и тактики художественной гимнастики.
4. Повышать уровень спортивной подготовленности гимнасток, участвовать в соревнованиях различного уровня.

Характеристика вида спорта – художественная гимнастика.

Вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. При групповых выступлениях используются или один вид предмета (например, пять мячей, пять пар булав и т.д.), или одновременно два вида предметов (например, обручи и мячи, обручи и булавы и т.д.). Победители определяются в многоборье, в отдельных видах и групповых упражнениях.

Все упражнения идут под музыкальное сопровождение. Раньше выступали под фортепиано или один инструмент. Теперь используются оркестровые фонограммы.

Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера. Но каждое упражнение должно быть не более полутора минут. Соревнования проходят на гимнастическом ковре размером 13x13 метров. Классическое многоборье (4 упражнения) - олимпийская дисциплина. Кроме многоборья гимнастки, выступающие в индивидуальном первенстве, традиционно разыгрывают комплекты наград в отдельных видах упражнений (кроме Олимпийских игр).

Выступления оцениваются по двадцати балльной системе. Один из самых зрелищных и изящных видов спорта. В СССР художественная гимнастика как вид спорта возникла и сформировалась в 1940-е годы. С 1984 года — олимпийский вид спорта. До недавнего времени исключительно женский вид спорта, однако с конца XX века, благодаря усилиям японских гимнастов, стали проводиться соревнования и между мужчинами.

Тренировки гимнасток младшего возраста ограничиваются несколькими часами в день. Старшего возраста — доходят до четырнадцати часов в день.

Главные качества гимнаста — это сила воли, выносливость и пластика. Как правило, уже в 14-16 лет многим спортсменам приходится расставаться с гимнастикой или переходить в спортивный балет. Лишь немногие гимнастки продолжают спортивную карьеру до 20-23 лет, и только единицы продолжают соревноваться в более старшем возрасте.

Если сравнивать со спортивной гимнастикой, то художественная гимнастика - более доступный и безопасный вид спорта. Однако предъявляются очень высокие требования к внешнему виду спортсменов.

Структура подготовки.

Данная Программа предназначена для подготовки спортсменок художественной гимнастики в тренировочных группах 1-5 годов обучения.

На тренировочном этапе: (до 2-х лет обучения) задачи подготовки следующие:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техниками художественной гимнастики;
- приобретения соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по художественной гимнастике, уточнение спортивной специализации.

Тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) направлен на:

- совершенствование техники художественной гимнастики;
- развитие специальных физических качеств
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Годичное циклирование тренировок.

Учебно–тренировочный процесс каждого года состоит из трёх периодов: подготовительный (обще-подготовительный, специально-подготовительный), соревновательный и переходный.

Задачи подготовительного периода: теоретическая подготовка, улучшение общей физической подготовки, изучение техники исполнения элементов, воспитание моральных и волевых качеств. Длительность 2-3 месяца.

Задачи соревновательного периода: закрепление техники, совершенствование разученных комбинаций, достижение высокого уровня спортивной формы и психологической подготовки. Длительность периода 7-8 месяцев.

В зависимости от количества соревнований этот период делится на циклы. Каждый цикл состоит из трёх этапов: предсоревновательного, основного (соревнования) и после соревновательного (активный отдых).

Задачи переходного периода: поддержание достигнутого уровня ОФП, психологическая разрядка, переключение на другие виды физической активности (спортивные игры, плавание, лёгкая атлетика и др.)

Таблица № 1

**Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки
(в академических часах)**

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное число учащихся	Максимальное количество учебных часов в неделю
Учебно-тренировочный	1	8	12	10
	2		12	12
	3		12	14
	4		12	16
	5		12	18

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Учебный план Программы рассчитан на 39 недели непосредственно в условиях учреждения и дополнительные 3 недели на период активного отдыха учащихся в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальному заданию.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать - 3 часа.

Таблица № 2

Учебный план на 42 недели учебно-тренировочных занятий

Разделы подготовки	Тренировочный этап				
	1	2	3	4	5
Теория	22	33	34	39	41
Практика					
Общая физическая подготовка	78	101	110	130	150
Хореографическая подготовка	78	101	110	139	157
Избранный вид спорта					
Специальная физическая подготовка	90	117	134	144	160
Техническая подготовка	82	82	110	120	140
Участие в соревнованиях	30	30	38	46	52
Контрольные упражнения	30	30	38	38	38

Часов в неделю	10	12	14	16	18
Общее количество часов	420	504	588	672	756

Таблица № 3

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

Разделы подготовки		УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Теоретическая подготовка		8	7	6	6	6
Общая физическая подготовка		20	20	20	19	17
Избранный вид спорта	50%	52	53	54	54	55
Хореографическая подготовка		20	20	20	21	22

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Весь учебный материал разделён на теорию, практику (физическая, техническая, психологическая, профессиональная подготовка) и контрольные переводные нормативы. Продолжение занятий в школе и перевод учащихся на следующий этап обучения осуществляется по решению педагогического (тренерского) совета и оформляется приказом директора.

Содержание и методика работы по предметным областям, этапам подготовки

Факторы, определяющие структуру многолетнего тренировочного процесса не вызывает сомнения, что спортивная подготовка, одним из компонентов которой является спортивная тренировка - это длительный многокомпонентный процесс.

Многолетняя подготовка в художественной гимнастике строится на основе следующих методических требований:

- единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов организации образовательного процесса;
- неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно меняется;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.

Обучение и тренировка, как специально организованный педагогом процесс, строятся в соответствии с дидактическими принципами, то есть принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения.

К основным принципам обучения и тренировки относятся: принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип доступности и принцип прочности. Все эти принципы тесно взаимосвязаны.

Ведущим является принцип воспитывающего обучения. В процессе обучения и тренировки педагог не только сообщает спортсменам необходимые специальные знания и прививает им нужные умения и навыки, но и всеми мерами содействует формированию у них положительных черт характера.

Принцип сознательности и активности обучения означает оптимальное соотношение педагогического руководства и сознательной, активной, творческой деятельности учащегося. Без сознательного отношения к занятиям нельзя добиться положительных образовательных результатов. Активность особенно важна в соревнованиях. Спортсмен должен действовать самостоятельно, принимать необходимые решения в постоянно меняющихся условиях, полностью отвечать за свои действия и поступки.

Для правильного формирования двигательных навыков, более прочного их закрепления, повышения интереса к знаниям большое значение имеет принцип наглядности.

Наглядность в обучении и тренировке осуществляются различными способами.

Педагог может показать элемент сам или поручить это опытному спортсмену. Можно использовать на занятиях фото, схемы, видеозаписи и т.д. Принцип наглядности реализуется на всех этапах обучения и тренировки.

Принцип систематичности предусматривает установление строгой последовательности изучения материала и определенной системы в самих занятиях.

Принцип систематичности обязывает располагать учебный материал так, чтобы последующая работа являлась логическим продолжением предыдущей.

Принцип доступности означает необходимость строить процесс обучения и тренировки в соответствии с особенностями учащихся, их возможностями, уровнем подготовленности. Содержание и объем теоретического материала, а также спортивные нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям учащихся, уровню их общего и специального развития.

Принцип прочности заключается в том, что в ходе учебно-тренировочного процесса у спортсменки при регулярном и многократном повторении упражнений формируются прочные навыки, которые она способна проявить в условиях спортивных соревнований.

Основными формами организации учебно-воспитательного процесса на всех этапах программы являются: теоретические и практические занятия, соревнования, инструкторская и судейская практика, праздники и традиционные мероприятия детского коллектива, профилактические, профориентационные и оздоровительные мероприятия.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, семинаров с демонстрации наглядных пособий, просмотра соревнований с последующим их разбором. Теоретические занятия целесообразно проводить непосредственно перед практическими занятиями, так как после тренировки учащиеся устанут, и беседы не принесут нужной пользы.

Групповые практические занятия проводятся на всех этапах обучения.

В учебно-воспитательном процессе используют элементы педагогических технологий, воплощающих гуманистическую направленность: педагогика сотрудничества, игровые, оздоровительные. Применяются различные методы: воспитания, обучения, тренировки.

Методы обучения – словесный, наглядный (метод показа), поощрения и похвалы.

Метод тренировки – в основе, которой лежит метод многократного повторения, а также переменный, интервальный, круговой, игровой и соревновательный методы.

Большое место в процессе обучения занимают показ и объяснения педагога. Несмотря на самый четкий показ, сложность приема не всегда позволяет учащимся сразу уловить главное. Поэтому показ обязательно должен сопровождаться объяснением. Показ и объяснение дополняют друг друга.

Использование вышеперечисленного в работе педагога, позволит учащимся максимально проявить активность, развить их эмоциональное восприятие, привить навыки спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, обучении тактике и технике необходимо учитывать периоды полового созревания.

В работе с юными гимнастками применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, организация и проведение праздников, прогулки, посещение выставок и концертов, встречи с выпускниками и лучшими спортсменами города, выезды на соревнования в другие регионы, летние спортивно-оздоровительные лагеря, общественно-полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение, похвала), предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

Тренер готовит учебный материал для освоения учащимися в форме: программирования заданий, проблемных занятий, игровых заданий, самостоятельных заданий.

Таблица № 4

Классификация видов обучения

№ п/п	Виды обучения	Действия тренера и ученика
1	Сообщающее	1. Тренер сообщает учебную информацию. 2. Гимнастка слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание.
2	Программированное	1. Тренер предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам (шагам). 2. Контроль тренера и самоконтроль гимнастки. 3. Спортсменка усваивает учебную информацию последовательно, по частям.
3	Проблемное	1. Тренер ставит проблему, выделяет основные ее части. 2. Тренер заинтересовывает (вскрывает противоречие), гимнастку, формирует побудительные стимулы к решению проблемы. 3. Гимнастка осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения проблем, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения.
4	Игровое	1. Присвоение ролей субъектов обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы.
5	Самостоятельное	1. Спортсменка находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения, навыки в практике.

3.1. Теоретическая подготовка

Теоретические знания позволяют спортсменкам художественной гимнастики правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

В области теории и методики физической культуры и спорта учащиеся

должны знать:

- историю развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов и званий, антидопинговые правила);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности при занятиях художественной гимнастики.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса

Классификация и терминология художественной гимнастики. Понятия о технике художественной гимнастики. Техническая подготовка художественной гимнастики и факторы, её определяющие. Хореографическая подготовка художественной гимнастики и факторы, её определяющие. Общая характеристика спортивной тренировки. Средства тренировки спортсмена (физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности). Технические средства и тренажёры в подготовке спортсмена. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи) в обучении и совершенствовании спортивной техники. Периодизация спортивной тренировки.

Правила соревнований, их организация и проведение. Соревнования по художественной гимнастике, их цели и задачи. Дата и место соревнований. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Виды соревнований. Система проведения соревнований.

Сведения о строении и функциях организма. Строение человека, скелет, кости, связки. Мышечная система и её функции. Мышцы, органы движения, работа мышц при различных движениях туловища, головы и шеи, верхних и нижних конечностей. Основные сведения о кровообращении и функции крови. Сердце и кровеносные сосуды. Дыхание. Газообмен. Лёгкие. Значение сердечнососудистых и дыхательных систем для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения: обмен веществ в организме, выдыхательная система. Нервная система: центральная, периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств. Роль нервной системы в управлении движениями человека. Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей для достижения высоких спортивных результатов.

Гигиенические знания умения и навыки; Режим дня, закаливание организма, Основы спортивного питания

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Поддержание в чистоте кожи, волос, ногтей. Гигиеническое значение водных процедур. Основные правила закаливания. Основные средства закаливания. Методика применения закаливающих процедур. Режим питания. Основы рационального питания. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы для занимающихся художественной гимнастики. Питание спортсмена в период снижения веса. Контроль состояния здоровья в период снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счёт ограничения питания и парной бани. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями.

Питание в период соревнований. Общий режим спортсмена. Режим труда, отдыха, питания до и после тренировки, во время соревнований. Гигиена сна. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Вред курения и спиртных напитков. Фармакология. Антидопинговая профилактика, её содержание и вред. Вентиляция, температура воздуха, освещённость и влажность в спортивном зале. Уборка зала.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Оборудование залов для занятий художественной гимнастики. Спортивная одежда и обувь спортсменка, уход за ними. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях художественной гимнастики.

Техника безопасности на занятиях по художественной гимнастике

Профилактика травматизма на занятиях по художественной гимнастике

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещённые действия в художественной гимнастике. Профилактика травматизма на занятиях по художественной гимнастике. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в художественной гимнастике, их профилактика. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах. Последствие нерациональной тренировки спортсменов. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Утомление: причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др.

В процессе специальной теоретической подготовки спортсменок необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменок с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки.

Теоретические занятия имеют определённую целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

3.2. Практическая подготовка

1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

- всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности;

- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений художественной гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную.

Общая физическая подготовка

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

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

Специальная физическая подготовка

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: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения:

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложно координированные действия и упражнения с предметами;

- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;

- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;

- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Основными методами СФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Организация СФП гимнасток осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;

- в виде круговой тренировки;

- в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

1. разминка;
2. на гибкость;
3. на быстроту;
4. на прыгучесть;
5. на координацию;

6. на равновесие;
7. на силу;
8. на выносливость.

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

Проприоцептивная (тактильная) чувствительность – «чувство предмета» Для развития – выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения; Координация (согласование) движений тела и предмета. Для развития – выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, ассиметричные движения, движения в парах и тройках;

Распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнершу, на «свой» предмет и предметы партнерш. Для развития – работа с двойными или двумя предметами, параллельная и ассиметричная, и работа с партнерами;

Быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет). Для развития – броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнера после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

Функциональная подготовка – это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества. Речь идет о развитии специальной выносливости, однако важность и трудоемкость работы дают основание для выделения ее в качестве особого вида подготовки. Средствами функциональной подготовки могут быть:

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

Реабилитационно-восстановительная подготовка – это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание в художественной гимнастике необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы гимнасток.

Восстановительные мероприятия:

- массаж с растиркой;
- корригирующая гимнастика в положениях сидя и лежа;
- водные процедуры: душ, бассейн, море;
- витаминизация: травы, настойки и поливитамины;
- пассивный отдых: дневной и ночной сон;
- отвлекающие мероприятия: просмотр кинофильмов, посещение концертов, дискотеки, прогулки и др.

2. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На современном этапе развития художественной гимнастики выделяют следующие разделы технической подготовки:

1. Беспредметная подготовка – формирование техники телодвижений.
2. Предметная подготовка – формирование техники движений предметами.

3. Хореографическая подготовка – формирование техники хореографических движений.

4. Музыкально-двигательная подготовка – формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с её характером, темпом, ритмом, динамикой.

5. Композиционная подготовка – это составление новых элементов, соединений и соревновательных программ.

В движениях без предмета (телодвижениях гимнасток) можно выделить 9 структурных (сходных по технике) групп движений: специфические упражнения, наклоны, равновесия, повороты, прыжки, акробатические упражнения, партерные элементы, ходьбу и бег.

Компонентами беспредметной подготовки являются: равновесная, вращательная, прыжковая, специфическая, акробатическая и танцевальная подготовки.

К специфическим упражнениям относятся: пружинные движения, расслабление, волны, взмахи.

Наклоны широко используются в художественной гимнастике как самостоятельные элементы и как составляющие других движений: равновесий, поворотов, прыжков, акробатических и парных движений.

Различаются наклоны:

- по направлению: вперед, назад, в сторону и круговой.

- по амплитуде или глубине: на 45°, на 90° – горизонтальные наклоны, на 135° и ниже

- низкие.

- по исходному положению или по опоре: в стойке на двух и одной ноге, выпадах вперед, сторону, назад и в стойках на двух и одном колене.

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

Классифицируются равновесия по следующим признакам:

1. По направлению наклона (отклонению) туловища: передние равновесия, боковые равновесия, задние равновесия.

2. По амплитуде наклона: высокие равновесия (туловище не наклоняется), горизонтальные равновесия (туловище наклоняется на 90°), низкие равновесия (туловище наклоняется на 135° и более).

3. По амплитуде отведения свободной ноги: амплитуда отведения свободной ноги может быть на 45°, 90°, 135°, 180° и более градусов.

4. По положению свободной ноги: положение свободной ноги может быть прямым и согнутым. По способу сгибания свободной ноги различаются равновесия *пассе*, *аттитюд* и *кольцом*.

5. По способу удержания свободной ноги: удержание свободной ноги может быть пассивным – с помощью руки и активным – силой мышц без помощи руки.

6. По способу опоры: равновесия могут выполняться: на всей стопе, на носке, на колене.

Повороты в художественной гимнастике – это вращение тела гимнастки вокруг вертикальной оси.

Повороты классифицируются:

1. По способу исполнения: переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположенную сторону, выкрутим от маховой ноги, серийно, поточено.

2. По позе:

- простые позы: согнув ногу вперед к колену опорной, *пассе*, согнув ногу назад коленом колену опорной;

- позы переднего равновесия: высокого, горизонтального, низкого, активные и пассивные;
- позы бокового равновесия;
- позы заднего равновесия;
- позы аттитюда – активно и пассивно;
- позы кольцом – пассивно и активно.

3. По продолжительности вращения: различают повороты на 90, 180, 360, 540, 720 градусов, далее трех оборотные, четырех оборотные, пяти оборотные и т.д. вращения.

Все повороты можно выполнять в одноименную и разноименную стороны, сразу вставая на носок опорной, либо с пружинив на нее (из положения выпада или угол, стоя на опорной).

Прыжки – это безопорные (полетные) положение тела гимнастки в результате отталкивания.

Силами, содействующими высокому вылету являются:

1. Предварительный разбег (наскок), позволяющий набрать скорость движения;
2. Активное движение маховых звеньев – рук и ног в соответствующую взлету сторону.

Механизм принятия позы в различных прыжках различен, но, в принципе, это либо:

- 1 - быстрое движение ног в нужном направлении.
- 2 - быстрое сгибание ног нужным образом,
- 3 - быстрый наклон туловища в требуемом направлении при соответствующих, целесообразных и красивых движениях рук.

Механизм приземления заключается в пружинном – как бы сопротивляясь, небольшом сгибании ног.

Все существующие прыжки можно классифицировать по способам отталкивания и приземления.

Практически все прыжки можно выполнять с поворотами на 90, 180, 360 градусов.

Акробатические элементы представляют собой необычные статические положения: мосты, шпагаты, стойки и различные движения, связанные с частичным, полным или многократным переворачиванием через голову. Классифицируются индивидуальные акробатические элементы на две группы: статические и динамические.

К статическим положениям относятся:

- мосты – на двух и одной ногах, руках;
- шпагаты – на правую, левую ногу, поперечный;
- упоры – стоя, сидя, лежа;
- стойки – на лопатках, груди, предплечьях, руках и др.

Динамические движения – это:

- перекаты (вперед, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись);
- кувырки (вперед, назад, в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно);
- перевороты (медленные, темповые, вперед, назад, в сторону, через касание двумя руками, одной рукой, на предплечьях).

Партерные элементы – это различные позы и движения в низких положениях: седах, упорах, положениях лежа.

Классификация партерных элементов:

- седы: обычный, на пятках (е), бедра, ноги врозь, углом;
- упоры: присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади;
- положения лежа: на спине, животе, боку;
- движения: повороты, переползания, перекаты.

Ходьба и бег – это различные виды передвижений, характеризующиеся своеобразными способами постановки ног на опору и положениями ног в безопорном положении. Спортивные виды ходьбы: походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках. На пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприседе, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях и др. Спортивные виды бега: семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед с поворотом. Специфические виды ходьбы и бега: мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий.

Упражнения с предметами выполняются с 5 разными по форме, фактуре и размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой. Особенности предметов влияют на технику движений. В упражнениях с предметами целесообразно выделять следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные движения, фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

Компонентами предметной подготовки являются: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки.

Содержание и структура технической подготовки в гимнастике

Согласно концепции базовой подготовки компоненты технической подготовки включают в себя несколько классов учебно-тренировочных упражнений, охватывающих все основные уровни сложности базовых двигательных навыков:

1. Элементы гимнастической «школы».
2. Базовые навыки универсального и видового назначения.
3. Профилирующие упражнения.
4. Профилирующие комбинации.
5. Модальные элементы.
6. Авторские элементы.
7. Служебные элементы.

I класс – упражнения гимнастической «школы» - это простейшие навыки, с освоения которых начинается техническая подготовка гимнасток. В первую очередь к ним относятся элементы гимнастического стиля:

- сохранение гимнастической осанки- положения тела с нормальными изгибами позвоночника, развернутыми и опущенными плечами, прижатыми лопатками, развернутыми наружу стопами, приподнятым положением головы, подтянутыми мышцами живота и ягодиц.

- Выполнение движений ногами выворотной, с максимально выпрямленными коленями, натянутыми стопами, пружинно, с мягкой постановкой стоп.

II класс – базовые навыки универсального и видового назначения – это двигательные действия, которые входят в структуру большого количества разнообразных по сложности целостных гимнастических движений, доведенное до совершенства.

К базовым навыкам относятся:

1. Базовые навыки движения телом:
 - постановка высоких полупальцев (по VI, I, III позициям);
 - разновидности ходьбы и бега;
 - «закрытая» осанка и прогнутое положение в пояснице;
 - волнообразные движения, «волны», пружины руками;
 - «пружинные» движения ногами;
 - целостные взаимосвязанные, пластичные движения тела, рук, головы;
 - навык «жесткой» спины в равновесиях и поворотах;
 - равновесия на всей стопе и на носке с низким положением ноги (прямой, согнутой) во всех направлениях;
 - отталкивание с полным разгибанием голеностопа, выпрямлением коленей, оттягиванием носков, выпрямленным положением тела, правильной работой рук и приземлением с перекатом с пальцев на всю стопу;

- простейшие повороты на одной ноге разными способами вхождения в поворот:
а) отталкивания за счет преимущественно пружинного движения опорной ноги;
б) вставание на носок опорной и отталкивания свободной как в «одноименную», так и «разноименную» стороны;

в) наклоны назад и возвращение в исходное положение из стойка на коленях, из стойки на одной другая впереди на носке. Перечень базовых навыков может быть дополнен элементами акробатики (кувырки, стойки, «мост», перевороты и т.д.).

2. Базовые навыки движений с предметами:

- рациональные способы удержания предметов, обеспечивающие возможность свободно выполнять различные манипуляции;

- мелкие циклические движения с предметами (вращения, спирали, змейки);

- перекатные движения по полу и по телу;

- броски одной рукой способом «махом» и «толчком»;

- ловли в жесткий и «свободный» хваты после перекатов, передач, бросков, отбивов;

- взаимосвязь движений предметами с движениями тела.

III класс – профилирующие (базовые) упражнения – это элементы, которые являются ключевыми для освоения целой категории родственных по структуре движений. Например, в группе специфических упражнений это может быть целостная волна вперед, в структурной группе прыжков – это прыжок шагом и т.д. В настоящее время при выборе профилирующих упражнений можно ориентироваться на элементы группы А и Б.

IV класс – освоение учебных профилирующих комбинаций. Основным принципом их разработки состоит в концентрации базовых элементов и основных компонентов технических действий, необходимых для успешного освоения все более сложных упражнений главных структурных групп. Они должны явиться фундаментом для индивидуальных соревновательных программ.

V класс – модальные элементы – категория упражнений важных, как показатель технической подготовки гимнасток, являющихся критерием трудности и современности упражнений. В настоящее время такими элементами могут считаться элементы, оцененные в таблице трудностей выше 0,5 балла.

VI класс – элементы, выполняемые отдельными гимнастками, благодаря их индивидуальным особенностям (авторские).

VII класс – служебные элементы - это связующие элементы (танцевальные шаги, позы), элементы, несущие энергообразующую функцию (замах, разбег, наскок и т.д.).

Упражнения с предметами

Упражнения с предметами составляют основное содержание технической подготовки гимнасток. При обучении упражнений с предметами необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

не вводить различные предметы в урок раньше, чем будут освоены основные навыки движений без предмета;

начинать обучение упражнений с мячом, затем переходить к упражнениям со скакалкой (в практике встречается и обратный вариант);

обучать упражнениям с предметами в облегченных условиях: на месте, замедляя темп, используя подводящие упражнения и упрощенные варианты предметов. Вес, размеры, структура предметов должны соответствовать возможностям занимающихся, направленное варьирование веса и размеров предмета позволяет легче и быстрее обучать некоторым движениям, развивать необходимые двигательные качества; применять упражнения в одинаковом объеме для правой и левой руки;

упражнения с предметами вводить в основную часть урока, причем разучивание новых упражнений, требующих тонкой координации, должно предшествовать уже

изученным, выполняемым интенсивно; после освоения основной формы, движения изучаются, закрепляются и совершенствуются путем изменения условий их выполнения, к которым относятся:

- уменьшение и увеличение импульса силы (например, амплитуды и высоты бросков);
- дополнительные движения туловищем при махах, бросках, ловле, увеличение амплитуды сгибания-разгибания, поворота и т.д.;
- перенесения тяжести тела с ноги на ногу или круговые движения при махах, перекатах, восьмерках;
- соответствующие или усиленные движения туловища, сопровождающих движения предмета (например, при перекатах мяча);
- усложненные положения рук (например, в момент ловли рука за спиной, руки в скрестном положении). дальнейшее совершенствование осуществляется путем соединения нескольких элементов следующими способами: серии – соединение одинаковых элементов; ряды – соединение разных элементов одной структурной группы; соединения элементов разных структурных групп с предметом; соединения элементов разных структурных групп с предметами и без предмета.

В основу технологии построения уроков с предметами положены принципы цикличности варьирования, усложненных условий, сопряженного воздействия, опережающей трудности.

Смысл предлагаемой методики состоит в том, что программируется совершенствование базовых элементов, «проигрываются» все варианты соединений, осуществляется развитие средств предметной подготовки, создается необходимый запас технической подготовленности и условия, обеспечивающие надежность исполнения соревновательных композиций.

При построении уроков с предметами следует учитывать некоторые методические положения, специфичные для этой формы занятий:

1. Необходимо постоянно возвращаться к элементарным действиям, какими считаются базовые навыки и элементы школы предмета: передачи, перехваты, круги, вращения, броски и т.д.

2. На начальных этапах весьма перспективной представляется отработка движений различной структуры с тем предметом, который в наибольшей степени отвечает её специфике: броски и отбивы – мяч; вращения и подскоки – скакалка; позы и круги – булавы; перекаты – обруч. Этот подход позволяет использовать несколько предметов в занятии уже на начальном этапе работы с детьми.

3. При разработке занятия необходимо учитывать все основные структурные группы движений специфичные для данного предмета, необходимость их варьирования и многократного повторения.

4. После выполнения серий движений контрастных структурных групп в чистом виде необходимо переходить к выполнению сочетаний их между собой. Поскольку выполнить все возможные сочетания в одном занятии нельзя, необходимо предусмотреть перспективу, чтобы проходя по некоему кругу, гимнастики вновь и вновь возвращались к исходному. Это обеспечивает гибкость и разносторонность навыка.

5. Важным является включение в занятие хореографии или других разновидностей занятий без предмета, рабочих поз и действий, характерных для элементов с предметами – положения рук, активные перемещения туловища, наклоны и повороты головы, фиксация взгляда, работа ног, затрудняемая особыми движениями рук и т.д.

6. Уделять особое внимание точности движений рук и перемещений предмета, четкости динамической осанки, сохранению устойчивости, создавать ситуации, требующие от гимнастики значительных усилий для безупречного исполнения даже элементарных действий.

7. Сотни повторений позволяют сделать сложнейшие элементы простыми, однако, лишь при условии неусыпного контроля за качеством исполнения. Здесь требуется большое внимание со стороны тренера и постоянная сосредоточенность гимнастки, навыки осмысленного самоконтроля.

Главным из преимуществ, достигаемых при проведении занятий с предметами, является регламентированность количества повторений при высокой интенсивности работы всей группы. Упражнения выполняются без пауз для отдыха. Важным является импровизационный характер – задаются только структура движения, а также пусковая и итоговая позы, детали элемента создаются в ходе исполнения, что в ряде случаев приводит к оригинальным находкам.

Занятия позволяют сравнивать успехи в предметной подготовке гимнасток. Они приучаются работать синхронно, согласованно с музыкой. Выигрыш и в использовании площадки, поскольку для занятия с предметами подходят и сравнительно небольшие помещения.

В зависимости от периода подготовки продолжительность занятия варьируется от 15 до 45 минут. Занятие состоит из трех циклов заданий. В занятие включаются упражнения с одним, двумя, реже с большим количеством предметов.

1-й цикл. Упражнения выполняются синхронно всей группой. Задания могут выполняться индивидуально, а также в парах, тройках, группах и других построений, позволяющих выполнять переброски и передачи предметов. Продолжительность исполнения элементов одной структуры от 32 до 64 тактов. Движения выполняются в обе стороны, правой и левой рукой. Количество повторений кратное или даже с преобладанием элементной для не доминирующей руки. Следует чередовать контрастные структурные группы, например, броски-перекаты, передачи-отбивы, по рекомендуемой схеме с последующим их варьированием и наращиванием трудности.

После завершения 1-го цикла, охватывающего все структуры движений, он может повториться вновь в несколько измененном виде: другой способ броска, другое и.п., другой частью тела и т.д.

Во 2-м цикле основным является акцент на сочетание разноструктурных движений с проработкой всех возможных вариантов.

Завершают занятие движения 3-го цикла, наиболее приближенные по структуре к классификационным элементам, с перемещением по площадке, с включением поворотов, равновесий, прыжков.

На начальных этапах подготовки занятие ограничивается одним-двумя циклами, либо сокращенным количеством структурных групп. Занятие для квалифицированных гимнасток проводится более компактно, интенсивно.

Первый цикл менее продолжителен по времени, но количество повторений при этом сохраняется за счет сокращения пауз и увеличения темпа.

3. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка содействует решению многих задач становления спортивного мастерства гимнасток. Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (занятий) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

Музыкально-двигательная подготовка в художественной гимнастике базируется на системе ритмической гимнастики Эмиля Жак-Далькроза, преобразованной Р.А. Варшавской. Осуществляется музыкально-двигательная подготовка в виде бесед,

специальных заданий на связь движений с музыкой, музыкальных игр и творческой импровизации.

Композиционная подготовка – это процесс становления новых элементов, соединений, спортивных и спортивно-художественных программ. Осуществляется композиционная подготовка на специальных постановочных занятиях или во время комплексных занятий.

Характеристика средств, применяемых на занятиях по хореографии

Музыкальное сопровождение упражнений в художественной гимнастике разнообразно. Это и отрывки из балетов и симфоний, и небольшие произведения (прелюдии, скерцо, сонатины; музыка песенного жанра: джазовая, народная и т.д.).

Использование столь широкого диапазона требует от гимнасток владения различными хореографическими формами. Основным содержанием средств, применяемых на занятиях по хореографии, составляют движения классического, народного и бального танца. В самостоятельную группу выделены пластические движения, свободные от канонов классического танца. Большое значение имеет ритмика, которая учит умению согласовывать свои движения с музыкой. Следующая группа средств – это пантомима, являющаяся неотъемлемой частью воспитания выразительности движений. И наконец, специфические группы движений, такие как акробатические, элементы спортивно – гимнастического стиля, включающие построения, перестроения, прикладные и общеразвивающие упражнения.

Подготовительные упражнения являются основным средством хореографической подготовки на этапе отбора и начальной подготовки, затем по мере освоения сложных упражнений они начинают нести вспомогательную функцию.

Подготовительные движения всё чаще выполняются в различных сочетаниях друг с другом, а также с равновесиями, поворотами, прыжками, движениями свободной пластики, общеразвивающими упражнениями, элементами акробатики.

К основным упражнениям хореографии относятся движения, разучивание которых связано с формированием сложного двигательного навыка, развитием специальных физических качеств. К ним относятся: равновесия, повороты, прыжки.

Равновесия наиболее просты в исполнении на двух ногах. Весьма сложны равновесия на одной ноге, требующие специальной подготовки, а именно:

1. Владение достаточной гибкостью в суставах, силой мышц ног и туловища.
2. Умение точно выполнять равновесия на двух ногах: на всей стопе с различными положениями рук, с наклоном корпуса, на полупальцах, разновидности ходьбы.
3. Владение основными движениями у опоры и на середине зала.

Наиболее распространенными поворотами на двух ногах являются повороты приставлением ноги, переступанием, скрестные. Они выполняются на месте, с продвижением по диагонали, дуге, кругу.

Технически и структурно сложнее повороты, выполняемые на одной ноге. В структуре сложных поворотов можно выделить четыре характерные фазы: подготовительная, фаза разгона, фаза поворота и завершающая фаза. В подготовительной фазе, как правило, выполняется полуприсед на двух или одной ноге, руки при этом делают махи. В фазе разгона выполняется маховое движение руками и вращательное туловищем, в некоторых случаях маховое движение свободой ногой. После ускорения свободных звеньев тела следует притормаживание, накопленное вращение передается на остальные звенья тела, в результате чего начинается собственно поворот.

Вращательное движение поворотной фазы совершается по инерции и облегчается за счет уменьшения связи с опорой – подъемом на полупальцы. Действия в фазе завершения направлены на остановку поворота, что достигается путем опускания на всю стопу и движения руки в стороны. Возможна также и пассивная остановка поворота, при которой вращение постепенно «угасает» вследствие трения на опоре.

Повороты на одной ноге могут быть одноименными, когда направление движения совпадает с опорной ногой (на левой – налево, на правой – направо), и разноименными. Выполнение поворотов на одной ноге требует от занимающихся хорошей координации и движений, точности действий, уверенной ориентировки в пространстве, владениями равновесиями на двух ногах, вертикальными равновесиями на одной, поворотами на двух ногах.

Прыжки делятся на простейшие (подскоки), для которых характерна малая высота вылета и небольшая амплитуда движений, и собственно прыжки. Собственно прыжки содержат в себе общие структурно – технические элементы, позволяющие выделять несколько характерных стадий:

I. Подготовительная стадия, которая состоит из трёх фаз:

1. Первая фаза – разбег;
2. Вторая фаза – наскок с замахом или в прыжках с места замах;
3. Третья фаза – амортизация, в прыжках с места – подседание, в которой частично гасится ранее полученное движение за счет напряженного опускания с носка на всю стопу и сгибания ног в коленных и тазобедренных суставах.

II. Основная стадия:

4. Четвертая фаза - отталкивание;
5. Пятая фаза – отрыв от опоры.

III. Стадия реализации:

6. Шестая фаза – формообразующие действия;
7. Седьмая фаза – фиксация позы.

IV. Завершающая стадия:

8. Восьмая фаза – подготовка к приземлению;
9. Девятая фаза – амортизация;
10. Десятая фаза – связующие и корректирующие действия.

Этапы хореографической подготовки в гимнастике

В хореографической подготовке гимнасток можно выделить несколько наиболее характерных этапов по освоению элементов по хореографической «школы» базовая хореографическая подготовка, «профилирующий этап», этап по освоению разновидностей «профилирующих» элементов, «этюдный» этап.

К элементам хореографической «школы», т.е. простейших навыков, с которых начинается хореографическая подготовка, относятся:

- Элементы классического танца у опоры, затем на середине в усложненном варианте (отдельные движения выполняются самостоятельно, без соединения в комбинации, темп от медленного до среднего);

- Элементы народного танца: простейшие движения народно-сценического тренажа у опоры, на середине, постановка осанки, движения руками в характере русских, украинских, молдавских, белорусских, башкирских танцев, основные шаги танцев;

- Элементы историко-бытовых танцев: освоение подготовительных движений (приставных, переменных шагов), шаги польки, вальса, галопа, полонеза, падекатр и т.п.;

- Разновидности ходьбы и бега.

- Волны, полуволны, пружинные движения руками

- Равновесие на двух ногах, на полупальцах

- Владение навыком простейших прыжков на одной ноге, на двух ногах, на месте с продвижением вперед, назад, в сторону.

- Ритмико-пластические навыки: воспитание чувства ритма, темпа, музыкальной динамики на простейших движениях (ходьбы, бега подскоках), в музыкальных играх.

К базовой хореографической подготовке относятся:

- Подготовительные движения классического танца (плие, батманы, рон де жамбы, девлоппэ и их разновидности)

- Народно-сценический экзерсис у опоры, танцевальные соединения на середине.

- Историко-бытовой и современный танцы (соединения из простых шагов на 16-32 такта)
- Современный танец (освоение подготовительных упражнений)
- Владение техническим правильным навыком равновесия в основных положениях на полупальцах и на одной ноге.
- Владение техникой отталкивания и приземления
- Владение техникой приземления после прыжка перекатом пальцев на всю ступню («мягкое приземление»)
- Владение техникой расслабления последовательными движениями рук и тела.
- Владение техникой поворота на двух ногах.

Следующий этап хореографической подготовки – профилирующий. Основным содержанием данного этапа становится освоение профилирующих элементов, т.е. ключевых движений, ведущих к освоению целого семейства родственных по структуре движений. Например, прыжок шагом находится в центре семейства структурно-родственных упражнений: прыжка шагом кольцом, прыжка шагом сгибая-разгибая ногу, прыжка шагом с поворотом на 90°, 180°, прыжка шагом в аттитюде и др. Он является наиболее простым по сравнению с другими прыжками в техническом отношении. В то же время техническая основа, приобретенная при его освоении, достаточна для изучения упражнений данного типа.

На этапе разносторонней технической подготовки осваиваются разновидности профилирующих элементов, умения выполнять их в различных сочетаниях.

Для заключительного этапа характерна этюдная работа. Выбор музыкальных жанров для композиций групповых упражнений определяет характер этюдной работы.

Можно выделить несколько типичных для гимнастики видов этюдной работы:

- Эмоциональный (героический, лирический, романтический, гротескный)
- Характерно-образный (русский, испанский, цыганский, восточный)
- Современный

Следует отметить, что на всех этапах элементы школы движения базовой хореографической подготовки (в виде экзерсиса у опоры на середине) приобретают вспомогательную функцию. С помощью хореографии решается одна из основных и наиболее сложных задач становления мастерства в гимнастике – это проблема воспитания выразительности движений.

4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка проводится в течение учебного года в процессе каждого учебно-тренировочного занятия. В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны психологические особенности художественной гимнастики, как вида спорта, с другой – психические особенности спортсменки.

Для обучения психологическим умениям и навыкам характерны три этапа.

Этап ознакомления с психологическими умениями и навыками дает представление спортсменке о том, как психологические умения и навыки влияют на спортивную деятельность, помогает осознать важность тренировки психологических умений и навыков (1-2 год обучения).

Второй этап – этап усвоения направлен на изучение методов и способов овладения различными навыками и умениями в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований.

Этап практического овладения включает в себя доведение до автоматического выполнения, обучение регулярному интегрированию психологических умений и навыков в ситуации практической деятельности, имитацию умений и навыков в условиях соревнований.

В психологической подготовке можно выделить: базовую психологическую подготовку, психологическую подготовку к тренировкам (общую), психологическую подготовку к соревнованиям. В свою очередь они делятся на диагностическую, коррекционную, просветительскую, развивающую, профилактическую, консультативную работу.

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств – любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности;
- развитие профессиональных важных способностей, а так же способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, преодолении неблагоприятных состояний);
- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, противостоять неблагоприятным воздействиям;
- музыкальные способности (слух, чувство ритма);
- выразительные способности (эмоциональность, выразительность, артистизм).

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической, тактической, хореографической, музыкальной подготовками на протяжении всего периода обучения. В ее задачи входят:

- воспитание личности гимнастки;
- развитие внимания;
- развитие памяти, представления, воображения;
- развитие способностей управлять эмоциями;
- воспитание волевых качеств;
- развитие тактического мышления – способности быстро и правильно оценивать ситуацию, принимать решение и контролировать свои действия.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до их начала и опирается на следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний.

Как в случае успеха, так и в случае поражения, необходима **послесоревновательная психологическая подготовка**. То, как гимнастка переживает результаты своих выступлений, имеет большое значение для последующей работы над собой, для возможности ее дальнейшего роста.

Основными задачами после - соревновательной подготовки являются:

- разбор результатов соревнований;
- анализ промахов и ошибок;
- постановка задач на будущее;
- отвлекающие, восстановительные, психорегулирующие мероприятия.

Методы психологической подготовки

1. Лекции и беседы.
2. Разъяснения и убеждения
3. Примеры выдающихся спортсменов.
4. Самонаблюдения, самоанализ, самоотчет.
5. Изучение специальной литературы.
6. Метод упражнений.
7. Модельные тренировки.

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Подготовка квалифицированной гимнастки – процесс длительный и сложный. В нем органически взаимосвязано использование средств физической, технико-тактической, психологической, хореографической, музыкальной, волевой подготовки, воспитание моральных сторон личности.

Основными задачами воспитательной работы являются:

1. Создание психологического комфорта в стиле взаимодействия детей и взрослых, в общении детей друг с другом.
 2. Создание атмосферы дружелюбия, творчества и красоты.
 3. Воспитание потребности в здоровом образе жизни и ответственности за своё здоровье.
 4. Воспитание ответственности за младших и стремление помогать им во всём.
- Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, прогулок, совместного времяпрепровождения детей и взрослых.

Основой воспитательной работы является создание дружного, работоспособного коллектива детей и родителей с многолетними традициями. Воспитательная работа в отделе художественной гимнастики должна осуществляться в тесной связи с планом учебно-воспитательной, организационной и культурно-массовой работы

спортивной школы. Главной задачей в занятиях с юными спортсменками является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет спортивная деятельность. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе, дома – на все должен обращать внимание тренер. Важно с самого начала воспитывать спортивное трудолюбие, добиваться овладения юными спортсменками специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены. Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения.

Формулировку одних принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого учащегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать заслугам спортсменки.

Ещё одним методом воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков. Виды наказаний разнообразны: замечания, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Наличие сплоченного спортивного коллектива является одним из условий формирования личности спортсмена. Этапы формирования спортивного коллектива характеризуются наличием четких, конкретных, единых для всех требований со стороны педагога.

Воспитание «бойцовских» качеств, воспитание спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменками и является частью воспитательной работы. В процессе обучения большое значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и

других дисциплин; умение анализировать приобретенный опыт тренировки, развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Деятельность педагога будет значительно эффективней, если социальными партнерами станут родители ребенка. Задача педагога заключается в поиске путей взаимодействия деятельности с родителями учащихся с целью обеспечения единой образовательной среды. Основными направлениями работы педагога являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;
- вовлечение родителей в образовательный процесс через демонстрацию учебных достижений детей;
- создание системы совместного досуга детей и родителей через организацию праздников, соревнований;
- формирование родительского комитета.

6. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Учебно-воспитательный процесс построен таким образом, чтобы сохранить здоровье учащихся, сформировать здоровый образ жизни. Для этого необходима система специальных средств и условий восстановления. Система здоровья сберегающих мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Психолого-педагогические средства включают специальные упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, на растяжение, чередование средств ОФП и психорегуляции, рациональное распределение нагрузок, их чередование по направленности, адекватные интервалы отдыха, индивидуализация тренировочного процесса, идеомоторную тренировку, психорегулирующую тренировку.

Медико-биологические средства включают в себя: витаминизацию, питательные смеси, фито чай, настои, свежееотжатые соки, физиотерапию, гидротерапию, все виды массажа, русскую парную и сауну.

Медико-биологический контроль осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр, наблюдение. Углубленное медицинское обследование проводится два раза в год врачом физкультурного диспансера. Педагог ведет учет заболеваемости детей и их травматизма на каждом году обучения, отражая эти показатели в «Карте здоровья» что дает возможность анализировать и корректировать результаты наблюдений.

Немаловажными являются гигиенические средства восстановления:

- рациональный режим дня, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки;
- сбалансированное питание;
- гигиенические процедуры (душ, водные процедуры, закаливающего характера, теплые ванны, прогулки на свежем воздухе), удобная обувь и одежда.

7. АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В настоящее время перед спортивными образовательными учреждениями, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, стоит задача проведение профилактической работы по формированию знаний об антидопинговых правилах и поиска эффективных форм противодействия применению допинга в спорте. В разделе программы по художественной гимнастике

«Теоретические знания» отведены часы на «Общие основы фармакологического обеспечения в спорте», «Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов». Содержание материала включает в себя как теоретические аспекты проблемы применения

допинга в спорте, так и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.

8. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по художественной гимнастике.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Учащиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в художественной гимнастике терминологией и уметь проводить строевые порядковые упражнения, овладеть основной и заключительной частями. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

На учебно-тренировочных этапах необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

Учащиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, секретаря.

Объем максимальных тренировочных нагрузок

В настоящее время в спорте высших достижений тренировочный процесс осуществляется на основе применения больших тренировочных нагрузок.

Величина тренировочной нагрузки определяется:

- а) частотой тренировочных занятий, их плотностью и продолжительностью;
- б) общим объемом работы;
- в) интенсивностью и напряженностью работы.

В сложно-координационных видах спорта, к которым относится художественная гимнастика, определение объема и интенсивности тренировочной работы представляет определенную трудность. Спецификой данного вида спорта является то, что гимнастические движения связаны с перемещением тела гимнастки в пространстве и во времени, а также с работой различными предметами, вариативностью отдыха и т. д.

Распределение нагрузки по периодам года зависит от функционального состояния спортсменок и календаря внутренних и внешних соревнований.

Планируемые в начале года сроки периодов в большинстве случаев являются формальными. Перенос сроков соревнований, индивидуальные особенности состояния спортсменок художественной гимнастики не позволяют реализовать план с учетом намеченной периодизации. Для спортсменок художественной гимнастики на этапе углубленной специализации необходима более гибкая система планирования, позволяющая варьировать нагрузки в соответствии с поставленными задачами.

Характер тренировочной нагрузки зависит от соотношения параметров объема и интенсивности выполняемой работы. В ходе исследования изучались все параметры

нагрузки спортсменов художественной гимнастики. Из них было выделено 10 основных, характеризующих объем (число всех элементов, всех комбинаций, элементов на видах, элементов СФП, опорных прыжков, подходов); интенсивность (число элементов в минуту, элементов в одном подходе), сложность (число всех элементов группы).

Во время летних сборов создаются наиболее благоприятные условия для развития общей и специальной физической подготовленности, решаются задачи подготовительного периода. Получается на деле, что это не переходный, а подготовительный период. Следовательно, тренировочный год спортсменов целесообразно начинать с проведения подготовительного сбора.

Подготовительный и соревновательный периоды по планируемым срокам соответствуют I и II полугодью учебно-тренировочного года. В конце подготовительного периода спортсмены принимают участие в 1-2 соревнованиях, последние две недели периода характеризуются значительным снижением объема и интенсивности нагрузки (45-50%). Характер нагрузки в последние дни подготовительного периода соответствует этапу активного восстановления. Основное внимание уделяется средствам СФП. Наибольший процент травм и заболеваний приходится на этот период года, повышается утомляемость. Следовательно, в конце I полугодия целесообразно планировать этап активного восстановления, снизить нагрузку, больше времени проводить на воздухе, проводить восстановительные мероприятия (баня, массаж, витаминизация).

Следовательно, тренировочный год гимнасток фактически состоит из двух полугодий (макроциклов), каждый из которых имеет подготовительный и соревновательный периоды.

Таблица № 5

Разновидности микроциклов в процессе подготовки гимнасток

Направленность микроцикла	Нагрузочная стоимость микроцикла		
	Малая	Средняя	Большая
Восстановительный	+		
Основной	+	+	+
Ударный			+
Модельный		+	
Предсоревновательный		+	
Соревновательный		+	

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Требования к результатам освоения Программы

Общая физическая подготовка (ОФП)

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике на дорожке стадиона или манежа. Все тесты проводят в спортивной обуви без шипов. Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого. На выполнение упражнения даются 1 – 2 попытки, учитывается лучший результат.

1. Бег 30 м для оценки скоростных качеств.
2. Прыжок в длину с места, для оценки скоростно-силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.
3. Наклон вперед с гимнастической скамейки.
4. «Уголки» в вися на гимнастической стенке.

Специальная физическая подготовка (СФП)

1. Правый «шпагат» - оценить качество выполнения упражнения;
2. Левый «шпагат» - оценить качество выполнения упражнения;
3. В положении «мост» измерить расстояние между руками и ногами (см);

Таблица № 6

**Нормативы общей и специальной физической подготовки
для учебно-тренировочных групп 1 года обучения**

Контрольные упражнения и единицы измерения			Оценка в баллах				
			1	2	3	4	5
ОФП	1	Бег 30 м (сек)	6.9	6.7	6.5	6.0	5.5
	2	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	170
	3	Наклон вперед с гимнастической скамейки (см)	+5	+8	+10	+12	+16
	4	«Уголки» в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	13	16	19	22	25
СФП	5	Правый «шпагат» - оценить качество выполнения упражнения			Расстояние между полом и бедром не более 3 см	«Шпагат» с опорой на руки	Устойчивое удержание «шпагата», руки в стороны
	6	Левый «шпагат» - оценить качество выполнения упражнения			Расстояние между полом и бедром не более 3 см	«Шпагат» с опорой на руки	Устойчивое удержание «шпагата», руки в стороны
	7	В положении «мост» измерить расстояние между руками и ногами (см)	35	30	25	20	15
<p><i>Примечания:</i> 1. Контрольные нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 21 балл. 2. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод учащегося в УТГ-2</p>							

Таблица № 7

**Нормативы общей и специальной физической подготовки
для учебно-тренировочных групп 2 года обучения**

Контрольные упражнения и единицы измерения			Оценка в баллах				
			1	2	3	4	5
ОФП	1	Бег 30 м (сек)	6.7	6.5	6.0	5.5	5.3
	2	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	180
	3	Наклон вперед с гимнастической скамейки (см)	+8	+10	+12	+16	+18
	4	«Уголки» в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	16	19	22	25	28

СФП	5	Правый «шпагат» - оценить качество выполнения упражнения			Расстояние между полом и бедром не более 3 см	«Шпагат» с опорой на руки	Устойчивое удержание «шпагата», руки в стороны
	6	Левый «шпагат» - оценить качество выполнения упражнения			Расстояние между полом и бедром не более 3 см	«Шпагат» с опорой на руки	Устойчивое удержание «шпагата», руки в стороны
	7	В положении «мост» измерить расстояние между руками и ногами (см)	30	25	20	15	13
<p><i>Примечания:</i> 1. Контрольные нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 21 балл. 2. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод учащегося в УТГ-3</p>							

Таблица № 8

Нормативы общей и специальной физической подготовки для учебно-тренировочных групп 3 года обучения

Контрольные упражнения и единицы измерения			Оценка в баллах				
			1	2	3	4	5
ОФП	1	Бег 30 м (сек)	6.5	6.0	5.5	5.3	5.2
	2	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	190
	3	Наклон вперед с гимнастической скамейки (см)	+10	+12	+16	+18	+20
	4	«Уголки» в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	19	22	25	28	30
СФП	5	Правый «шпагат» - оценить качество выполнения упражнения			Расстояние между полом и бедром не более 2 см	«Шпагат» с опорой на руки	Устойчивое удержание «шпагата», руки в стороны
	6	Левый «шпагат» - оценить качество выполнения упражнения			Расстояние между полом и бедром не более 2 см	«Шпагат» с опорой на руки	Устойчивое удержание «шпагата», руки в стороны
	7	В положении «мост» измерить расстояние между руками и ногами (см)	25	20	15	13	12
<p><i>Примечания:</i> 1. Контрольные нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 21 балл. 2. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод учащегося в УТГ-4</p>							

Таблица № 9

Нормативы общей и специальной физической подготовки для учебно-тренировочных групп 4 года обучения

Контрольные упражнения и единицы измерения			Оценка в баллах				
			1	2	3	4	5
ОФП	1	Бег 30 м (сек)	6.0	5.5	5.3	5.2	5.0
	2	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	190	200
	3	Наклон вперед с гимнастической скамейки (см)	+12	+16	+18	+20	+22
	4	«Уголки» в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	22	25	28	30	33
СФП	5	Правый «шпагат» - оценить качество выполнения упражнения			Расстояние между полом и бедром не более 1 см	«Шпагат» с опорой на руки	Устойчивое удержание «шпагата», руки в стороны
	6	Левый «шпагат» - оценить качество выполнения упражнения			Расстояние между полом и бедром не более 1 см	«Шпагат» с опорой на руки	Устойчивое удержание «шпагата», руки в стороны
	7	В положении «мост» измерить расстояние между руками и ногами (см)	20	15	13	12	10
<p><i>Примечания:</i> 1. Контрольные нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 21 балл. 2. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод учащегося в УТГ-5</p>							

Таблица № 10

Нормативы общей и специальной физической подготовки для учебно-тренировочных групп 4 года обучения

Контрольные упражнения и единицы измерения			Оценка в баллах				
			1	2	3	4	5
ОФП	1	Бег 30 м (сек)	5.5	5.3	5.2	5.0	4.9
	2	Прыжок в длину с места (см)	170	180	190	200	210
	3	Наклон вперед с гимнастической скамейки (см)	+16	+18	+20	+22	+25
	4	«Уголки» в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	25	28	30	33	35
СФП	5	Правый «шпагат» - оценить качество выполнения упражнения			Расстояние между полом и бедром не более 1 см	«Шпагат» с опорой на руки	Устойчивое удержание «шпагата», руки в стороны
	6	Левый «шпагат» - оценить качество выполнения упражнения			Расстояние между полом и бедром не более 1 см	«Шпагат» с опорой на руки	Устойчивое удержание «шпагата», руки в стороны

	7	В положении «мост» измерить расстояние между руками и ногами (см)	15	13	12	10	8
<p><i>Примечания:</i> 1. Контрольные нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 21 балл. 2. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод учащегося в СС-1</p>							

Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации учащихся.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности учащихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация учащихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий учащимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента учащихся и содержания тренировочных заданий.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель-май текущего года.

Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) учащихся, сдавших контрольно-переводные нормативы.

Учащиеся, не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Освоение образовательной Программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Форма итоговой аттестации:

1. Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке.
2. Спортивная квалификация учащихся определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.

По завершению сдачи итоговой аттестации учащимся выдается свидетельство об усвоении Программы.

4.2. Педагогический контроль

Контроль физической подготовленности спортсменов художественной гимнастики в ДЮСШ направлен на изучение показателей их физической подготовленности по стандартизированным тестам на основании утвержденного графика. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй день на силу и выносливость.

В соревновательной деятельности педагогический контроль технико-тактической подготовленности проводится по показателям: активность, результативность атакующих

и защитных действий, вариативность технико-тактических действий.

Определение социально-психологических показателей. Психическое состояние – один из наиболее подвижных компонентов спортсменов. Диагностика этих состояний помогает прогнозировать поведение в экстремальных ситуациях, в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и позволяет выявить у учащихся определенные психические состояния: тревожность, боевую готовность, стартовую «апатию», «предстартовую лихорадку» и другие состояния.

Личностно-характерологические особенности спортсменов необходимы при планировании индивидуального стиля деятельности учащихся, который должен соответствовать свойствам нервной системы, темпераменту, характеру конкретного спортсмена. Совместная спортивная деятельность спортсменов невозможна без общения между членами спортивного коллектива, базирующегося на двигательной и психомоторной деятельности. Определение социально-психологических показателей в коллективе спортсменов изучается по предрасположенности у них к конфликтному поведению. Индивидуальные особенности изучаются при помощи опросников и методик Л.В. Огинец, К. Леонгард, М. Рокич, К. Томас и др.

4.3. Врачебный контроль

Врачебный контроль в спортивной деятельности имеет различные функции: медицинские осмотры спортсменов перед участием в соревнованиях, после перенесенной болезни или травмы, врачебно-педагогическое наблюдение с использованием дополнительных нагрузок, спортивную ориентацию и отбор, контроль за питанием и использование восстановительных мероприятий и другое.

Контроль за состоянием здоровья учащихся проводится в начале и конце учебного года. Цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсмена, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование;
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок, соревнований;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение-допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Ковер гимнастический (13 x 13 м)	штук	1
2	Булава гимнастическая	штук (пар)	18
3	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	18
4	Мяч для художественной гимнастики	штук	18
5	Обруч гимнастический	штук	18
6	Скакалка гимнастическая	штук	18
7	Зеркало 12 x 2 м	штук	1
8	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3

9	Канат для лазанья	штук	1
10	Мат гимнастический	штук	10
11	Мяч волейбольный	штук	2
12	Насос универсальный	штук	1
13	Палка гимнастическая	штук	18
14	Станок хореографический	комплект	1
15	Скамейка гимнастическая	штук	5
16	Стенка гимнастическая	штук	18
17	Тренажер для отработки доскоков	штук	1
18	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
19	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
20	Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера)	штук	1
21	Видеокамера	комплект	1
22	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
23	Доска информационная	штук	1
24	Рулетка 20 м металлическая	штук	1

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

<http://www.vfgr.ru/> - Всероссийская федерация художественной гимнастики
<http://gymnastichope.borda.ru/> - дети в художественной гимнастике
gimnastika.pro - Всё о художественной гимнастики
<http://gimnastika.pro/> - федерация художественной гимнастики Тульской области
<http://rg4u.clan.su/> - форумы художественной гимнастики

7. ЛИТЕРАТУРА

Для тренеров-преподавателей

1. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танцев для юных. – М.: «Эксмо», 2003.
2. Кешеджиева Л., Ванкова М., Чипрянова М. Обучение художественной гимнастике – М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Мессерер А. Танец. Мысль. Время. – М.: Искусство, 1990.
4. Михеева Е.О. Гигиена школьников - М.: «Библиотека родителей» 1984.
5. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
6. Шипилина И.А. Хореография в спорте. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.

Для обучающихся:

1. Боброва Г. Искусство грации. – Л.: Детская литература, 1986.
2. Куценко Г.И., Кононов И.Ф., Режим школьника – М.:ФиС, 1979г.
3. Чащина И. Стать собой. - М.: «Издательство АСТ», 2005
4. Шишманова Ж. Большой путь.- М.: Физкультура и спорт, 1980.

9. ПРИЛОЖЕНИЕ

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Общие требования безопасности

1. В качестве тренера-преподавателя (далее - преподаватель) для занятий художественной гимнастики могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).

2. Преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе — периодические медицинские осмотры в сроки установленные Минздравом России.

3. С преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей:

- вводный (при поступлении на работу в учреждение)
- первичный на рабочем месте;
- повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах);
- целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями).

4. Преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения.

5. К занятиям художественной гимнастике допускаются лица с 6-8 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

6. В обязанности преподавателя входит проведение инструктажа учащихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателя.

7. Во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, преподаватель должен получить в начале учебного года от медицинского работника образовательного учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия художественной гимнастики можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

8. Преподаватель и учащиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

9. О каждом несчастном случае во время занятий преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения.

10. В случае легкой травмы преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.

11. Учащиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них налагается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж.

12. Знание и выполнение требований настоящей Инструкции является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий

1. Спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию графика). Вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя.
2. Перед началом занятий преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места художественной гимнастики, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов. Ковер должен быть толщиной 15-20 см с туго натянутой покрышкой, которая периодически (2-4 раза в месяц) стирается.
3. Для предотвращения несчастных случаев вокруг ковра (матов) должно быть свободное пространство шириной не менее 2 м. По краям ковра должна быть выложена мягкая защитная полоска шириной 120 см и толщиной, равной толщине ковра. При проведении занятий на двух или более коврах между коврами должна быть свободная от любых предметов площадь, шириной не менее 3 м.
4. Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 ° с, влажность - не более 30-40%.
5. Все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
6. Обувь должна плотно облегать голеностопные суставы, фиксируя их.
7. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель и дежурный группы.
8. Перед началом занятий преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья учащихся, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий

1. Занятия художественной гимнастики в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения.
2. Занятия по художественной гимнастике должны проходить только под руководством преподавателя.
3. Преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями учащихся.
4. Для предупреждения травм преподаватель должен следить за дисциплинированностью спортсменов, их уважительным отношением друг к другу.
5. На занятиях художественной гимнастики запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.)
6. Преподаватель должен учитывать состояние учащихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья.
7. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии учащийся должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
8. Выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

Требования безопасности по окончании занятия

1. После окончания занятия преподаватель должен проконтролировать организованный выход учащихся из зала.

2. Проветрить спортивный зал.
3. В раздевалке при спортивном зале, лицам занимающимся художественной гимнастикой переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).
4. По окончании занятий художественной гимнастики принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При несчастных случаях с учащимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи.
2. Одновременно нужно отправить посыльного из числа учащихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.
3. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.
4. При обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию учащихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности.
5. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у преподавателя поименным спискам.
6. Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.