

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

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению педагогическим
советом
от 02.09.2019 г. протокол № 4

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБУ ДО «ДЮСШ №1»
от 02.09.2019 г. № 204-д
И.о. директора МБУ ДО «ДЮСШ
№1» Е.В. Епифанов
« 02 » _____ 2019 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ
ДЛЯ ГРУППЫ начальной подготовки
3 года обучения**

на 2019 -2020 учебный год

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:
Осокина М.А., тренер-преподаватель первой квалификационной категории

**Алексин
2019**

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА	4
3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	22
4. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	22
5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	23

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по художественной гимнастике предназначена для подготовки спортсменок художественной гимнастики в группе начальной подготовки 3-ого года обучения.

Она разработана на основе Дополнительной предпрофессиональной образовательной программы по художественной гимнастике с учётом следующих документов:

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика(утвержден приказом Министерства спорта РФ от 05.02.2013 г. № 40 и зарег. в Министерстве юстиции РФ 05.09.2013 г. за № 29884).

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

- СанПиН 2.4.4.3172-14 N 41 от 04.07.2014г. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Разработанная программа учитывает:

- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

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.

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.

Учебный план Программы рассчитан на 39 недели непосредственно в условиях учреждения и дополнительные 3 недели на период активного отдыха учащихся в спортивно-оздоровительном лагере, участие в спортивных сборах 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 - 2 часов.

Учебно–тренировочный процесс 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 (спортигры, плавание, лёгкая атлетика и др.)

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Весь учебный материал разделён на теорию, практику (физическая, техническая, психологическая, профессиональная подготовка) и контрольные переводные нормативы.

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 проводятся непосредственно перед практическими занятиями, так как после тренировки учащиеся устанут, и беседы не принесут нужной пользы.

В учебно-воспитательном процессе использую элементы педагогических технологий, воплощающих гуманистическую направленность: педагогика сотрудничества, игровые, оздоровительные. Применяю 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. 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.

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

Учебный материал для освоения учащимися готовится в форме: программирования заданий, проблемных занятий, игровых заданий, самостоятельных заданий.

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.

Этап начальной подготовки охватывает дошкольный (6 лет) и младший школьный возраст (7-8 лет), решающий возраст в жизни ребенка.

Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом – создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

Цель 1 этапа многолетней подготовки в художественной гимнастике – выявить способных детей и основательно осуществить начальную подготовку – заложить прочный фундамент.

Основные задачи начальной подготовки:

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля (школы) выполнения упражнений.
3. Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная физическая подготовка (начальное развитие физических способностей).
4. Освоение базовых навыков на простейших упражнениях хореографии, без предмета и с предметами.
5. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов без предмета и с предметами.
6. Развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.
7. Привитие интереса к занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
8. Участие в показательных выступлениях, контрольных уроках, детских соревнованиях.

Основными средствами начальной подготовки являются:

1. Упражнения в ходьбе и беге: спортивный, на носках, перекатный, мягкий, пружинный, высокий.
2. Партерная разминка с элементами «школы», общей и специальной физической подготовки, хореографической подготовки, подводящих элементов без предмета.
3. Простейшая разминка у гимнастической стенки с вышеназванными элементами.
4. «Обучающие» уроки с предметами: скакалкой, мячом, лентой.
5. Комплексы или простейшие комбинации без предмета, со скакалкой, мячом и лентой, развивающие мелкую моторику.
6. Простейшие показательные танцевально-спортивные комбинации, пригодные для показа на ограниченной площади: в кругу семьи, в детском саду, на празднике.
7. Подвижные и музыкальные игры.
8. Соревнования по физической и технической подготовке, открытые уроки для родителей.

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

Занятия на этапе начальной подготовке проводятся обычно 3-4 раза в неделю по 2 часа и должны различаться по содержанию, например:

1-е занятие: разминка, упражнение без предмета, со скакалкой, игры;

2-е занятие: разминка, танцевальные элементы, упражнения с мячом;

3-е занятие: разминка, музыкально-двигательная подготовка, лента.

Календарь мероприятий для групп начальной подготовки может включать:

сентябрь – открытый урок;

октябрь – соревнования по ОФП и СФП;

ноябрь – соревнования по технической подготовке;

декабрь – показательные выступления на спортивном празднике;

январь – открытый урок;

февраль - соревнования по ОФП и СФП;

март - соревнования по технической подготовке;

апрель – спортивные соревнования;

май – переводной экзамен.

Теоретическая подготовка – формирование у гимнасток специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике.

Осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно. Материал данного раздела предназначен для всех групп и распределяется тренерами по годам обучения с учетом возраста и квалификации спортсмена.

	Тема	НП		
		1	2	3
1	История развития и современное состояние художественной гимнастики.		X	X
2	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм.		X	X
3	Общая и специальная физическая подготовка	X	X	X
4	Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики	X	X	X
5	Методика проведения тренировочных занятий			
6	Основы музыкальной грамоты	X	X	X
7	Основы композиции и методика составления произвольных композиций			
8	Правила судейства, организация и проведение соревнований			
9	Периодизация спортивной тренировки, особенности тренировки на разных этапах подготовки			
10	Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе			X
11	Режим, питание и гигиена гимнасток	X	X	X
12	Травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь	X	X	X
13	Графическая запись упражнений			

История развития и современное состояние художественной гимнастики.

Истоки художественной гимнастики. История развития в России и на международной арене. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских гимнасток. Задачи и перспективы развития художественной гимнастики.

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм.

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

Общая и специальная физическая подготовка.

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики.

Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям без предмета: волны и взмахи, равновесия, наклоны, повороты, прыжки, акробатические элементы. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям с предметами: броски, отбивы, ловля, перекаты, вращения, вертушки, мельницы, спирали.

Методика проведения учебно-тренировочных занятий

Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

Основы музыкальной грамоты

Значение музыки в художественной гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика, регистровая окраска. Форма и фразировка. История музыки и музыкальная литература. Жизнь и творчество композиторов-классиков. Прослушивание и обсуждение музыкальных иллюстраций.

Основы композиции и методика составления произвольных комбинаций.

Понятие о содержании, композиции и исполнении произвольных комбинаций, требования к ним, компоненты оценки. Этапы и методика составления произвольных комбинаций. Способы создания новых элементов.

Правила судейства, организация и проведение соревнований.

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при исполнении упражнений без предмета и с предметами. Сбавки за содержание, композицию и качество исполнения произвольных комбинаций. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

Периодизация спортивной тренировки, особенности тренировки на разных этапах подготовки.

Понятие о спортивной форме и этапах её становления. Календарь спортивных соревнований и деление годичного цикла подготовки на периоды, этапы, мезо- и микроциклы. Краткая характеристика соревнования, объема и интенсивности тренировочных нагрузок на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода тренировки. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде.

Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе

Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Содержание и документы учета и контроля. Дневник гимнастки.

Режим, питание и гигиена гимнасток

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию гимнасток.

Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом.

Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм (ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения). Причины травм и их, профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания.

№	Содержание материала	НП-1	НП-2	НП-3
Практический материал				
1	Общая физическая подготовка			
	1.упражнения на мышцы брюшного пресса	+	+	+
	2. упражнения на мышцы спины		+	+
	3. упражнения на боковые мышцы.			+
	4.упражнения на развитие скорости			+
	5.упражнения для м-ц рук и кистей	+	+	+
	6.упражнения для м-ц ног и стоп	+	+	+
	Специальная физическая подготовка			
2	1.Пассивная гибкость:			
	- складка вперед, грудь касается бедер	+	+	+
	- мост из стойки, ноги на ширине плеч	+	+	+
	-выкрут назад и вперед, кисти узко, руки прямые		+	+
	-шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать		+	+
	- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)		+	+
	2.Активная гибкость:			
	удержание ноги вперед	+	+	+
	удержание ноги в сторону		+	+
	удержание ноги назад	+	+	+
	поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.			+
	3.Хореография			
	-демплие и гран плие по 1,2 и 3 позициям (лицом к опоре)		+	+
	-батманы тандю по 1 позиции, во всех направлениях		+	+
	-батманы фондю в сторону			+
	-гран батман жете из 1 позиций в разных направлениях			+
	-пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами	+	+	+
	-адажио - соединение из поз, равновесий, поворотов		+	+
	-маленькие хореографические прыжки по 1 и 2 позиции		+	+
	-народно-характерные танцы(русский, гопак, казачек)	+	+	+

	-партерная хореография.	+	+	+
3.	Технико-тактическое мастерство			
A.	Базовая техническая подготовка			
	Упражнение на овладение навыком правильной осанки и походки	+		
	Упражнение для правильной постановки ног и рук	+		
	Маховые упражнения		+	+
	Круговые упражнения	+	+	+
	Пружинящие упражнения		+	+
	Упражнения в равновесии		+	+
B.	Специальная техническая подготовка			
	1. Виды шагов:			
	на полупальцах, мягкий, высокий, острый	+	+	+
	пружинящий, приставной		+	+
	скрестный, скользящий, перекатный		+	+
	широкий		+	+
	галопа, польки	+	+	+
	вальса		+	+
	2. Виды бега:			
	на полупальцах		+	+
	высокий	+		
	пружинящий		+	+
	3. Наклоны и волны:			
	а) стоя: вперед, в сторону (на 2-х ногах)	+	+	+
	в сторону (на одной ноге)			+
	назад (на двух ногах), назад (на одной ноге)		+	+
	б) на коленях: вперед, в стороны, назад	+	+	+
	в) волны: руками- вертикальные и горизонтальные	+	+	+
	одновременные и последовательные		+	+
	боковая волна		+	+
	боковой целостный взмах	+	+	+
	передняя волна и целостный взмах		+	+
	обратная волна	+	+	+
	4. Подскоки и прыжки:			
	а) с двух ног с места: выпрямившись	+		
	выпрямившись с поворотом на: 45, 90, 180 и 360 *		+	+
	из приседа	+		
	разножка (продольная, поперечная)			+
	прогнувшись, боковой с согнутыми ногами			+
	б) с двух ног после наскоков:		+	+
	прыжок со сменой ног в 3 позиции			+
	после приседа		+	+
	олень		+	+
	кольцом			+
	в) толчки одной с места: прыжок махом(в сторону, назад)	+		
	г) толчком одной с ходу: подбивной (в сторону, вперед)		+	+
	Закрытый и открытый		+	+
	Со сменой ног (впереди, сзади)			+
	со сменой согнутых ног			+
	махом в кольцо			+
	широкий, сгибаемая и разгибаемая ногу			+
	д) подбивной в кольцо			+

5. Упражнения в равновесии:			
стойка на носках	+	+	+
равновесие в полуприседе	+	+	+
равновесие в стойке на левой, на правой		+	+
равновесие в полуприседе на левой, на правой		+	+
заднее равновесие			+
боковое равновесие			+
6. Вращения с переступанием			
- скрестные	+		
- одноименные от 180 до 540			+
- разноименный от 180 до 360		+	+
7. Акробатика:			
мост	+		
мост с одной ноги			+
кувырки (вперед, назад, боком)	+		
стойки: на лопатках	+		
на груди		+	
махом на две и на одну руку			+
на предплечьях			+
8. Упражнение со скакалкой			
- качания, махи: двумя руками, одной рукой	+		
- круги скакалкой: 2 конца скакалки в 2-х руках	+	+	+
- скакалка сложена вдвое	+		
- один конец скакалки в одной руке, середина в другой	+	+	+
- вращение скакалкой: вперед и назад	+	+	+
- скрестно вперед и назад		+	
- двойное вращение вперед и назад			+
- броски и ловли скакалкой: одной рукой, сложенной вдвое, вчетверо		+	+
- одной рукой прямую скакалку			+
- двумя руками из основного хвата			+
- обвивание и развивание вокруг тела	+		
- «винты» скакалкой перед собой и над головой в горизонтальной плоскости			+
- передача около отдельных частей тела	+		
- «мельницы»: в лицевой плоскости		+	
- поперечная, горизонтальная			+
9. Упражнения с мячом			
- махи во всех направлениях, круги большие и средние	+		
- передача около шеи и туловища, над головой, под ногами	+		
- отбивы: однократные и многократные	+		
- со сменой ритма	+	+	+
- разными частями тела		+	+
- броски и ловля: низкие (до 1 метра) одной и двумя руками	+	+	+
-средние (до 2 метров) двумя и одной рукой		+	
- высокие (выше 3 метров) двумя и одной руками, с ловлей впереди и сзади туловища, одной и двумя руками			+
-перекаты: по полу	+		
по рукам	+	+	+

по телу			+	+
по одной руке			+	+
по спине			+	+
10. Упражнение с обручем.				
- махи одной и двумя руками во всех направления;	+			
- круги одной и двумя руками вверху и внизу	+			
- вращения правой и левой руками (вперед и назад)			+	+
- вращения на шее	+		+	+
- вращения вокруг туловища(талии)	+			
- перекаты по полу в различных направлениях с вращением	+		+	+
- броски и ловля одной рукой вверх, после маха, после круга			+	+
- одной рукой вперед				+
- двумя руками вертушкой в горизонтальной плоскости			+	+
- вертушки однократные и многократные одной рукой			+	+
- проход через обруч на месте и после обратного ката	+		+	+
- передача из одной руки в другую (в различных положениях)	+		+	+
11. Упражнение с лентой.				
- махи, круги, восьмерки			+	+
- змейки, спирали			+	+
- бумеранги, передачи				+
12. Упражнения с булавами				
- махи, круги			+	+
- постукивания, «мельницы»				+
- вращения вперед, назад (правой, левой руками поочередно)				+
13. Специальные средства				
Музыкально-двигательное обучение:	+		+	+
- воспроизведение характера музыки через движения	+		+	+
- распознавание основных музыкально-двигательных средств			+	+
- музыкальные игры	+			
- музыкально-двигательные задания	+			
- танцы			+	
- классический экзерсис				+

Классификационные элементы, рекомендуемые для этапа начальной подготовки

1. прыжок шагом
2. прыжок шагом толчком двумя
3. подбивной прыжок касаясь
4. подбивной прыжок в кольцо
5. « казак »
6. кольцо одной ногой
7. «ножницы» вперед
8. «ножницы» вперед с согнутыми во время ½ поворота ногами
9. прыжок со сменой ног назад
10. фуэте (махом вперед, с поворотом туловища на 180)
11. тоже, что и №10, в подбивной касаясь

12. подбивные прыжки «кабриоль»
13. вертикальный прыжок с согнутой ногой и 1/2 поворота в полете (180*)
14. тоже, что и №13 (360*)
15. вертикальный прыжок с поворотом на 360*

Равновесия:

1. равновесие в пассе
2. в пассе наклон туловища вперед
3. свободная нога в горизонтальном положении
4. свободная нога вперед в шпагат с помощью
5. свободная нога в сторону в горизонтальном положении
6. свободная нога в сторону, в шпагат, с помощью
7. свободная нога назад - « арабеск »
8. задний шпагат с помощью
9. кольцо с помощью
10. «аттитюд»
11. переднее равновесие в горизонтальном положении
12. «Казак» вперед

Повороты:

1. пассе-360⁰
2. нога горизонтально вперед -360⁰
3. «казак» нога вперед – 360⁰
4. «арабеск»-нога назад 360⁰
5. «аттитюд»- 360⁰
6. в кольцо-360⁰
7. «фуэтэ» - 360⁰

Гибкость и волны:

1. с «турляном» нога вперед в шпагат с помощью — 180⁰
2. с «турляном» нога в сторону в шпагат с помощью – 180⁰
3. с «турляном» нога назад в шпагат с помощью- 180⁰
4. с «турляном» нога назад в кольцо с помощью – 180⁰
5. с «турляном» нога назад в кольцо с помощью – 360⁰
6. с туловищем в горизонтальном положении в сторону с помощью
7. с туловищем в горизонтальном положении вперед с помощью
8. наклон туловища назад, ниже горизонтали
9. наклон туловища назад, ниже горизонтали на коленях
10. наклон туловища назад, лежа на полу

Методическая часть

Проведение тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Процесс спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой осуществляется путем последовательного проведения отдельных тренировочных занятий, организация которых носит разные формы:

- урочную;
- самостоятельную – утренняя разминка, домашнее занятие, самостоятельная работа, пробежки и др.;
- демонстрационную – показательные выступления, прикидки, зачеты и соревнования.

Основной, наиболее действенной и эффективной формой занятий художественной гимнастикой является урок (тренировочное занятие, тренировка)

Урок характеризуется тем, что проводится под руководством тренера с организованным, однородным коллективом занимающихся по специальным программам и в рамках определенного расписания.

Каждый урок является относительно самостоятельным и важным звеном общего процесса спортивной подготовки гимнасток. Он должен быть связан с предшествующими и последующими звеньями и вносить определенный вклад в физическое развитие, образование и воспитание спортсменов.

В художественной гимнастике различают теоретические и практические занятия.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, тематических бесед, видеопросмотров, семинаров и теоретических зачетов. Эти занятия имеют относительно небольшой удельный вес в общем процессе подготовки гимнасток. И проводятся, главным образом, с занимающимися старшего возраста и, в меньшей степени, с гимнастками среднего возраста.

Практические занятия являются основной формой подготовки гимнасток. Они классифицируются по следующим признакам:

- По педагогическим задачам (обучающие, тренировочные, контрольные, восстановительные, постановочные, комплексные).
- По величине нагрузок (ударные, оптимальные, умеренные, разгрузочные).
- По организации (фронтальные, групповые, индивидуальные).

Художественная гимнастика относится к числу наиболее технически материалоемких видов спорта. По ходу становления спортивного мастерства гимнасткам необходимо освоить большой объем разнообразных двигательных действий: без предмета и с предметами, хореографических, акробатических и пр. Даже упражнения, выполняющие сугубо разминочную функцию или являющимися средствами физической подготовки, нуждаются в специальном разучивании. Поэтому обучающие уроки являются одной из основных форм занятий с гимнастками младшего и среднего возраста, а также в подготовительном периоде тренировки высоко квалифицированных гимнасток.

В процессе тренировочных уроков осуществляется общая и специальная физическая подготовка, целенаправленное развитие важнейших двигательных качеств, функциональная подготовка и отработка качества исполнения соревновательных программ. Особое значение в ряду тренировочных уроков гимнасток высокой квалификации занимают модельные тренировки, которые проводятся в условиях, максимально приближенных к соревнованиям.

Важную роль имеют контрольные уроки. На них осуществляется проверка физической, хореографической, технической и композиционной подготовки гимнасток.

Восстановительные уроки предполагают широкое использование упражнений на компенсацию, вытяжение, расслабление и дыхание, психологических и физиотерапевтических средств.

Постановочные уроки – осуществляется составление соревновательных программ.

В процессе комплексных уроков, которых большинство в тренировочном процессе гимнасток, могут сочетаться задачи обучения и тренировки, тренировки и контроля, составления и восстановления, составления и тренировки.

Занятия художественной гимнастикой различаются и по тренировочным нагрузкам.

Тренировочная нагрузка – это степень воздействия занятий на организм спортсмена.

Компонентами нагрузок являются: сила, скорость, амплитуда и координационная сложность упражнений, их продолжительность и количество повторений, продолжительность и характер пауз для отдыха, наличие облегчающих или усложняющих условий (утяжеления, спецодежда, опора).

Основными показателями нагрузки в художественной гимнастике являются:

- 1 - общая продолжительность тренировки;
- 2 - объем нагрузки;
- 3 – интенсивность тренировки;
- 4 – пульсовая стоимость нагрузки.

Общая продолжительность тренировки определяется временем, затраченным на тренировочную работу. Оно колеблется от 45 минут у начинающих гимнасток до 6 часов у гимнасток высокой квалификации.

Объем нагрузки определяется общим количеством элементов, соединений и комбинаций, выполняемых за тренировку. Объем бывает большим, средним и малым, а также ударным, оптимальным или умеренным. При этом его конкретные величины для гимнасток разного уровня тренированности будут разными.

Под интенсивностью понимается количество выполненной тренировочной работы в единицу времени. Интенсивность принято определять как высокую, среднюю (оптимальную) и низкую. Конкретные цифры для гимнасток разной квалификации и тренированности существенно различаются.

Универсальным показателем тренировочной нагрузки является динамика ЧСС в процессе тренировочного занятия или пульсовая стоимость нагрузок.

В зависимости от величины тренировочных нагрузок различают занятия: ударные, оптимальные, умеренные, разгрузочные.

Ударное занятие характеризуется большим объемом и высокой интенсивностью нагрузки. Оно может быть ударным также только по объему или только по интенсивности.

- Оптимальное занятие характеризуется 70-80% от ударной нагрузки.
- Умеренное занятие содержит 50-70% нагрузки от максимума.
- Разгрузочное занятие – менее 50%.

Традиционная и фрагментарная структура урока.

Учебно-тренировочное занятие принято делить на 3 части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть предполагает подготовку занимающихся к предстоящей работе. В основной части решаются главные учебно-тренировочные задачи урока. Заключительная часть предназначена для плавного завершения занятия.

Логичность такого построения урока не вызывает сомнений. Однако, многолетние наблюдения за работой ведущих специалистов по художественной гимнастике, занимающихся, как с гимнастками младшего возраста, так и с гимнастками самой высокой квалификации, показали, что для нашего вида спорта характерной является фрагментарная структура урока и его частей.

Под фрагментарной структурой урока подразумевается деление его на отдельные логически завершенные эпизоды продолжительностью 10-20 (иногда и более) минут каждый.

Подготовительная часть урока художественной гимнастики обычно состоит из 4 фрагментов: танцевально-беговые упражнения, разминочные упражнения у опоры и на середине, равновесно-вращательная подготовка и прыжковая подготовка. При этом каждый фрагмент имеет свою логику построения.

I фрагмент – втягивающий – танцевально-беговой:

1-я серия – спортивные виды ходьбы и бега: с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий и др. в различных соединениях.

2-я серия – специфические формы ходьбы и бега: мягкий, перекаточный, пружинный, высокий, острый, широкий, приставной, вальсовый и др., в различных соединениях.

3-я серия – танцевальные шаги, элементы и соединения различного характера (историко-бытовые, народные, современные) или музыкально-двигательные задания на воспроизведение темпа, ритма, характера или динамики музыки.

II фрагмент – разминочные упражнения у опоры и на середине:

4-я серия – общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу вверх», и туловища по принципу «сверху вниз».

5-я серия – хореографические упражнения (классический или народно-характерный экзерсис) у опоры, на середине или в партере, в общепринятой последовательности: плие, тандю, жете, рон де жамб, фондю, фραπε, сутеню, девлопе и релевелян, гран батман.

6-я серия – «растяжка», доразминка, организованная или самостоятельная.

III фрагмент – равновесно-вращательная подготовка:

7-я серия – изучение и совершенствование по элементам и соединениям:

- а) специфических упражнений: волн, взмахов, расслаблений;
- б) наклонов вперед, назад, сторону, круговых в различных и.п.;
- в) равновесий: передних, боковых, задних и круговых.

8-я серия – изучение и совершенствование поворотов:

- а) тур ляны в разных позах;
- б) одноименных в разных позах на 360-720 и более градусов;
- в) разноименных в разных позах и на разное количество градусов;
- г) серийных и поточных.

9-я серия – изучение и совершенствование акробатических и партерных элементов и соединений.

IV фрагмент – прыжковая подготовка:

10-я серия – «распрыгивание»: маленькие хореографические прыжки, упражнения на развитие прыгучести, многоскоки.

11-я серия – изолированные прыжки – прыжки одной формы с многократным исполнением: на толчковую, на маховую ногу, прямые и с вращениями.

12-я серия - прыжковые соединения разных форм и соединение прыжков с акробатическими и другими элементами.

Основная часть урока обычно состоит из 2-3 фрагментов, в зависимости от намеченных видов многоборья или основных задач урока.

При плановой работе с двумя видами многоборья:

V фрагмент – первый вид многоборья:

13-я серия – предметный урок обучающего, развивающего или поддерживающего типа по следующей схеме:

- 1) Изолированное исполнение наиболее характерных для данного предмета движений (у младших гимнасток – медленно, с объяснениями и исправлениями ошибок, у средних и старших гимнасток – в хорошем темпе, поточно, многократно с обеих рук и с применением необычных исходных положений).
- 2) Соединение различных движений предметами при минимальных телодвижениях с акцентом на аккуратность переходов.
- 3) Соединение движений предметов с разнообразными телодвижениями: равновесиями, поворотами, прыжками, акробатическими элементами.

14-я серия – разучивание, совершенствование, работа над стабильностью соревновательных элементов и соединений.

15-я серия – работа над соревновательными комбинациями.

VI фрагмент – второй вид многоборья:

по той же схеме или в обратной последовательности. Возможен и совершенно другой характер работы, например, постановка или контроль.

Заключительная часть урока обычно включает физическую подготовку в виде комплексов (общих или индивидуальных) или круговой тренировки для гимнасток среднего и старшего возраста. Для младших гимнасток чаще всего применяется игровое завершение с применением музыкальных и подвижных игр. Последняя точка в уроке ставится после подведения итогов, домашних заданий, индивидуальных бесед с занимающимися или их родителями. Возможны и другие варианты заключительной части, например, релаксация или стрейчинг, психологический или тактический тренинг, просмотр и анализ видеозаписей или уточнение соревновательных требований.

На уроках художественной гимнастики задания могут выполняться:

- всеми одновременно – фронтальная организация;

- по подгруппам – групповая организация;
- по одному – индивидуальная организация.

Применяют 3 способа проведения заданий: отдельный, поточный и проходной.

При отдельном способе каждое упражнение выполняется после паузы, за время которой тренер объясняет следующее упражнение.

При поточном способе упражнения выполняются без перерывов. Подсчет или музыкальное сопровождение при этом не прерываются.

Проходной способ проведения упражнений характеризуется выполнением упражнений с одновременным продвижением в различных направлениях.

В проведении уроков опытные тренеры пользуются целым комплексом методов обучения и тренировки, и чем талантливее педагог, тем разнообразнее применяемые им методические приемы.

Арсенал методов и методических приемов.

<i>Методы</i>	<i>Методические приемы</i>	<i>Эффективные варианты</i>
Словесный	Команды и распоряжения Указания и инструктаж Описание упражнения Объяснение упражнения Контроль и оценка	Звуковые сигналы Индивидуальные указания С предупреждением ошибок С образными сравнениями и показом Контроль исходный и промежуточных положений, самоотчеты гимнасток
Наглядный	Показ	Разноракурсный, на лучшем исполнителе, контрастный, фрагментарный
	Графический, модельный Кино и видеопозаказ	С комментариями
Практический	Целостного разучивания Расчлененного разучивания Стандартный и переменный	С подводящими упражнениями Замедленным разучиванием С помощью, с опорой и без
Помощи	Физической Ориентировочный	Фиксация, поддержка, подталкивание, проводка Использование ориентиров и внешних ограничителей

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

Спортивная тренировка имеет ряд методических и организационных особенностей:

- Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
- В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно - педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью гимнасток и их физическим развитием.
- Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
- Спортсмены должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале. Точно выполнять задания тренера. Тренер должен организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм.
- Особое внимание следует уделять уборке зала.
- Особенность освещения зала предполагает расположение светильников вдоль зала и вне его пределов по высоте, силе источника света, его направленности.

В настоящее время большое количество турниров, в которых приходится участвовать с раннего возраста гимнасткам, порой приводит к спортивным травмам и специфическим заболеваниям опорно-двигательного аппарата обучающихся. Подавляющее большинство травм возникает вследствие организационных и методических ошибок в тренировочном и соревновательном процессах. Однако нельзя не учитывать и индивидуальные особенности спортсмена, такие как уровень технической и физической, морально-волевой подготовленности, состояние здоровья в день тренировки и соревнования.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в художественной гимнастике бывают при сложных акробатических и прыжковых элементах, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

- Выполнять упражнения только после разминки с достаточным прогреванием мышц.
- Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
- Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
- Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
- Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
- Применять упражнения на расслабление и массаж.
- Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Планирование спортивных результатов.

Важную роль в систематизации спортивной подготовки гимнасток имеет разрядная классификация, которая должна помочь гимнастке последовательно, ступенька за ступенькой, подняться от подножья до вершины спортивного мастерства.

Разрядная классификация должна включать как минимум, следующие нормативные элементы:

- количество элементов и соединений (имеющих трудность);
- нормативную трудность элементов и соединений;
- нормативную оценку качества исполнения;
- уровень соревнований, удостоверяющих выполнение разрядного норматива.

Согласно Единой всероссийской спортивной классификации выполнение разрядов по художественной гимнастике, т.е. планирование результатов можно представить следующим образом:

Выполнение 3 юношеского разряда с 6 лет.

Выполнение 2 юношеского разряда с 7 лет.

Выполнение 1 юношеского разряда с 8 лет

Выполнение 3 спортивного разряда с 9 лет.

Выполнение 3 спортивного разряда с 9 лет.

Выполнение 2 спортивного разряда с 10 лет.

Выполнение 1 спортивного разряда с 11 лет.

Выполнение КМС с 12 лет.

Выполнение МС, МСМК с 15 лет.

Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Врачебно-педагогический контроль.

Врачебно-педагогический контроль — это исследования, проводимые совместно врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

С помощью врачебно-педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты. Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха. Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления — на другой и последующие после нагрузки дни. Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

Врачебно-педагогический контроль проводится в форме текущих обследований в определенное время, по намеченным заранее показателям и тестам. Оперативные обследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта непосредственно во время выполнения упражнения.

Врачебно-педагогический контроль включает:

- оценку организации и методики проведения учебно-тренировочных занятий с учетом возраста, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности занимающихся;
- оценку воздействия спортивных тренировок и соревнований на организм занимающихся;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнения правил безопасности;
- консультацию по вопросам возрастных особенностей юных гимнасток и влияния на организм спортивных занятий.

Большое значение имеют наблюдения врача в ходе учебно-тренировочных занятий непосредственно в спортивном зале. Результаты его наблюдений во время тренировки могут помочь выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия.

Полезно участие врача в планировании тренировочной нагрузки (как для всей группы спортсменов, так и для отдельных лиц) с учетом результатов врачебно-педагогического контроля.

Анализируя и обобщая свои наблюдения за спортсменами, врач может помочь тренеру полнее раскрыть функциональные возможности спортсменов, подсказать наиболее верные пути и средства для их повышения. Для этого спортивному врачу необходимо:

- проводить тщательный анализ данных медицинского обследования в условиях врачебно-физкультурного диспансера и данных врачебно-педагогических наблюдений на тренировке и соревнованиях;
- ежемесячно вместе с тренером анализировать правильность избранных методов и средств тренировок;
- вместе с тренером обсуждать результаты выступлений гимнасток на соревнованиях;
- вместе с тренером обсуждать и уточнять индивидуальные планы тренировки спортсменов;
- изучать условия, в которых проводится спортивная тренировка, добиваться при необходимости ее оздоровления в соответствии с задачами тренировочных занятий;
- вести пропагандистскую работу среди тренеров по повышению специальных знаний в области медицины, анатомии, физиологии и гигиены.

Только при условии постоянного контроля со стороны врача и тренера занятия с юными спортсменами дают положительные результаты.

Психологический контроль

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

Задачи психологического контроля – изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности:

- 1) особенности проявления и развития психических процессов;
- 2) психические состояния (актуальные и доминирующие);
- 3) свойства личности;
- 4) социально-психологические особенности деятельности.

Цель контроля – определить индивидуальные особенности личности спортсмена, указывающие на способность или ограниченную возможность в достижении высокого уровня спортивного мастерства. Результаты психодиагностики могут быть использованы как для коррекции и индивидуализации подготовки спортсменов, так и для спортивного отбора.

В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях в различных видах спорта;
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований;
- степень совершенства различных восприятий параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность аналитической деятельности, сенсомоторных реакций, пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

Биохимический контроль

Биохимический контроль применяется во всех типах контролей и является – этапным, текущим и оперативным.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), количественный и качественный состав которых отражает произошедшие функциональные изменения. Поэтому в спорте наряду с врачебным, педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния спортсмена. Он осуществляется специалистами в лабораторных условиях.

При помощи биохимического контроля можно определить следующие параметры:

- 1) мощность, емкость и эффективность углеводного, жирового и белково-азотистого обмена;
- 2) переносимость тренировочных нагрузок;
- 3) скорости восстановительных процессов;
- 4) оптимальные режимы аэробной и анаэробной тренировки;
- 5) объем нагрузки;
- 6) состав и функций крови при занятиях спортом.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.

Результатом реализации программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;
- освоение основ техники по виду спорта художественная гимнастика;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта художественная гимнастика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменок;
- отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта художественная гимнастика.

Виды контроля подготовленности

В практике спорта выделяют пять видов педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное предназначение.

1. Предварительный контроль служит для получения исходных данных уровня подготовленности занимающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям. Обычно он проводится в начале спортивного сезона. Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, наметить средства и методы их решения.

2. Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одной тренировки с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха.

3. Текущий контроль служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности спортсменов. По его результатам в журнал выставляются соответствующие текущие оценки.

4. Этапный контроль предназначен для получения информации о кумулятивном (суммарном) эффекте выполненной в течение одно - трех месяцев работе. Данные, полученные в ходе этапного контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и величин физических нагрузок.

5. Итоговый контроль, проводимый в конце спортивного сезона, служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного тренировочного процесса и его составляющих. Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования тренировочной работы с данным контингентом. Сопоставление результатов итогового контроля с нормативными данными позволяет объективно оценить степень подготовленности каждого спортсмена.

В спортивной практике основным методом предварительного, этапного и итогового контроля служит тестирование, т.е. выполнение спортсменами специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы:

На этапе начальной подготовки 2-года обучения:

Качество	Норматив	Оценка
----------	----------	--------

Гибкость	И.П. – сед ноги вместе. Наклон вперёд. Фиксация положения 5 счётов.	«5» - плотная складка, колени прямые. «4» - при наклоне вперёд кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые. «3» - при наклоне вперёд кисти рук на линии стоп, колени прямые.
Гибкость	И.П. – лёжа на животе. «Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и стопами.	«5» - касание стопами лба. «4» - до 5 см. «3» - 6-8 см. При выполнении упражнения колени обязательно вместе.
Гибкость	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад.	«5» - 45°. «4» - 35°. «3» - 25°.
	Шпагат на полу (любой, на выбор)	Качество исполнения (зачёт, незачёт)
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперёд, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны.	«5» - удержание положения в течение 6 секунд. «4» - 4 секунд. «3» - 3 секунды. Выполнять с обеих ног.
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног.	Оценивание по 5-бальной системе (лёгкость прыжка, толчок)

Средний балл – 5,0-4,5 – высокий уровень специальной физической подготовки.

4,4 – 4,0 – выше среднего

3,9 – 3,5 – средний уровень специальной физической подготовки

3,4-3,0 – ниже среднего

2,9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовки.

Критерии зачисления гимнасток на следующий этап подготовки и перевода на следующий год обучения.

	Зачисление на этап подготовки	Перевод на следующий год обучения
Этап начальной подготовки	Выполнение контрольных нормативов для зачисления.	Выполнение учебной программы предыдущего года обучения этапа НП. Выполнение контрольно-переводных нормативов. Положительная динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности.

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.

3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

Учебный план на 42 недели учебно-тренировочных занятий группы начальной подготовки 3-го года обучения

Разделы подготовки	Начальная подготовка
Теоретическая подготовка	19
Общая физическая подготовка	157
Специальная физическая подготовка	150
Техническая подготовка	39
Тактическая подготовка	
Контрольные испытания, соревнования	13
Инструкторская, судейская практика	
Восстановительные мероприятия	
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий
Медицинское обследование	Проводится вне сетки часов
Итого часов	378

4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер гимнастический (13*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
Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь			
1	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	4
2	Зеркало настенное 12*2 м	штук	1
3	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
4	Канат для лазанья	штук	1
5	Мат гимнастический	штук	10
6	Медицинбол от 1 до 5 кг	комплект	3
7	Мяч волейбольный	штук	2
8	Насос универсальный	штук	1
9	Палка гимнастическая	штук	18
10	Пианино	штук	1
11	Пылесос бытовой	штук	1
12	Станок хореографический	комплект	1
13	Скамейка гимнастическая	штук	5
14	Стенка гимнастическая	штук	18
15	Тренажер для отработки доскоков	штук	1
16	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
17	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
18	Магнитофон или музыкальный центр (на одного)	штук	1

	тренера)		
Контрольно-измерительные и информационные средства			
1	Видеокамера	комплект	1
2	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
3	Доска информационная	штук	1
4	Рулетка 20 м металлическая	штук	1

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Карпенко Л. Художественная гимнастика: учебник. Москва, 2003
2. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: метод. пособие для тренеров-преподавателей, работающих с детским и юношеским контингентом, студентов высших учебных заведений /В.Г. Никитушкин – Москва, 2009. – 109 с.
3. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Хореографическая подготовка в спорте: Метод.рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1990. – 20с.
4. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: Автореф.дис.канд.пед.наук. – СПб., 2003. – 20 с.
5. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учеб.пособие. – СПб: Изд-во СПбГАФК, 2000. – 40 с.
6. Аверкович Э.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике: Метод.рек.- М.:Изд-во ВНИИФК, 1989. – 17 с.
7. Аркаев Л.Я. Интегральная подготовка гимнастов (на примере сборной команды страны): Дис.канд.пед.наук. –СПб., 1994.-43с.
8. Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Метод.рек. – СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 24с.
9. Базарова Н.П. Классический танец. – Л.: Искусство, 1975.-184 с.
10. Аверкович Э.П., Плешкань А.В., Морозова Л.А. Организация и методика подготовки групповых упражнений в художественной гимнастике: Метод.рек.- М.:Изд-во ВНИИФК, 1989.-30с.
11. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.И. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике: Метод.рек.- М,: Изд-во ВНИИФК, 1989. - 28 с.
12. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. –М. –Л.: Искусство,1964.
13. Белокопытова Ж., Карпенко Л., Романова Г. Художественная гимнастика: программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Киев, 1991.Аверкович Э.П., Плешкань А.В., Морозова Л.А. Организация и методика подготовки групповых упражнений в художественной гимнастике: Метод.рек.- М.:Изд-во ВНИИФК, 1989.-30с.
14. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Особенности физической подготовки: Метод.рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. -34с.
15. Венгерова Н.Н., Федорова О.С. Средства классического экзерсиса на уроках хореографической подготовки в сложно-координационных видах спорта:Уч.-метод.пособие. – СПб.:Изд-воСПБГАФК, 2000. – 46с.
16. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике: Учеб пособие. – М.: Всеросюфед.худ.гим.,2001. – 50с.
17. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: Метод.рек. – Л.: Изд-во ГДОИФК, 1989. – 24с.
18. Карпенко Л.А. Методика составления произвольных комбинаций, формирования творческих умений и музыкально-двигательной в художественной гимнастике: Метод.рек. – СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1994. -30 с.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Олимпийские игры.
2. Чемпионат России по художественной гимнастике.
3. Первенство России по художественной гимнастике.
4. Чемпионат и Кубок мира по художественной гимнастике.
5. Чемпионаты Европы по художественной гимнастике.

Перечень Интернет-ресурсов

1. www.minsport.gov.ru
2. www.fig-gymnastics.com
3. www.vfrg.ru

**Календарно-тематическое планирование
Осокина М.А. ИП 305**

№ занятия	Тема урока	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ, противопожарной безопасности, правилам дорожного движения. Развитие гибкости	2
2	ОФП, Развитие выносливости. боковое равновесие	2
3	Высокие броски мяча - обучение	3
4	Лента -"Эшате"- обучение	2
5	СФП - развитие гибкости	2
6	Мяч: серия катов - совершенствование	2
7	Комплекс ОРУ, преакробатика - подъем разгибом из положения лежа	3
8	Составление упражнения без предмета	2
9	Комплекс хореографии "Ронд де жайб де партер"	2
10	Обруч - броски вертушкой - обучение	2
11	Мяч - элементы мастерства = обучение	3
12	Упражнение с лентой - танцевальная дорожка	2
13	Упражнение со скакалкой - прогоны	2
14	Упражнения с мячом - высокие броски	2
15	Теория: История развития художественной гимнастики - как вида спорта	3
16	Булавы - асинхронная работа "улитка"	2
17	Проакробатика "червячок", поворот в шпагате с помощью рук назад	2
18	Упражнение с мячом - составление комбинации	2
19	Комплекс хореографии у опоры, булавы - броски под плечо -обучение	3
20	Обучение технике прыжка в шпагат с поворотом	2
21	Совершенствование техники поворота на одной ноге (свободная нога вперед)	2
22	Лента - обучение технике средних бросков	2
23	Хореография: танцевальная дорожка -вальс	3
24	Акробатика: переворот вперед через одну руку	2
25	Прыжки с бросками мяча и последующей ловлей	2
26	Комплекс хореографии. Равновесие	2
27	Развитие выносливости. Упражнения со скакалкой -прогоны	3
28	Теория: Гигиена человека. Булавы	2
29	Преакробатика "бочка", упражнения с мячом - технические элементы	2
30	Лента - бег через ленту, скакалка - отработка мастерства	2
31	Хореография - "арабеске", обруч - каты по телу	3
32	Показательные упражнения (составление)	2
33	Комплекс СФП, класификационные упражнение с обручем - составление	2
34	Преакробатика- перелет через одну руку, класификационные упражнения с мячом	2
35	Развитие гибкости. Хореография. Класификационные упражнения с обручем	3
36	Скакалка - риски, булавы - каскадные броски	2
37	Соревнования. Развитие выносливости	2
38	Преакробатика -"бочка - обучение, подвижные игры"	3
39	Хореография: 1-ый, 2-ой "арабеск" - обучение, мяч - отбивы	2
40	Равновесие - захват назад в кольцо - совершенствование	2
41	Преакробатика: перелет из положения сидя "Украинский"	2
42	Поворот в "арабеске"совершенствование, подвижные игры	3

43	Лента: бег через рисунок - закрепление	2
44	Упражнение без предмета - соревновательная комбинация - прогоны	2
45	Преакробатика: кувырок вперед прогнувшись в сед	2
46	Хореография: "шенэ" совершенствование, обучение прыжка "казак"	3
47	Булавы: круговая мельница - обучение	2
48	Упражнение со скакалкой - соревновательная программа - совершенствование	2
49	Мяч: соревновательная программа - совершенствование	2
50	Обруч - риски, мяч : мастерство - закрепление	3
51	Мяч - соревновательные упражнения - корректировка	2
52	Булавы - риски - обучения, подвижные игры	2
53	Упражнения со скакалкой - совершенствование. булавы- элементы	2
54	Теория: правила соревнований	3
55	Хореография в партере, мяч: три переката	2
56	Хореография у опоры, скакалка мастерство	2
57	Обруч - риски, пережат вперед прогнувшись, согнувшись	2
58	Теория: Проведение соревнований	3
59	Хореография: "фраппе". Мяч - мастерство	2
60	Соревновательная программа с булавами - совершенствование	2
61	Поворот на 360 в "Арабеске" - совершенствование	2
62	Прыжок "жете ан турнан"- обучение	3
63	Соревновательная программа с мячом - совершенствование	2
64	Боковая волна - взмахи - совершенствование	2
65	Двойные прыжки, скакалка, булавы, мастерство	2
66	Переворот вперед - назад в равновесие - обучение	3
67	Хореография "фраппе"- совершенствование, мяч - пережаты	2
68	Лента: змейки по воздуху, по полу , в равновесиях	2
69	Упражнение без предмета - соревновательная программа	3
70	Обруч - риски, мяч - обволакивание	2
71	Хореография в партере, прыжок шагом - совершенствование	2
72	Соревновательная программа с булавами, подвижные игры	2
73	Упражнения на выносливость: прогоны с обручем	3
74	Повороты на 360 в арабеске - совершенствование	2
75	Танцевальная дорожка с мячом, составление	2
76	Хореография, подбивной прыжок прогнувшись	2
77	Преакробатика: из седа толчком двумя переворот назад - обучение	3
78	Равновесие: боковое с захватом рукой	2
79	Партерная хореография, лента - змейки, спирали	2
80	Теория: Значение музыки в художественной гимнастике	2
81	Хореография, динамическое равновесие через волну - обучение	3
82	Динамическое равновесие с пола, через волну - обучение	2
83	Булавы - квалификационная программа, подвижные игры	2
84	Комплекс упражнений у опоры, квалификационное упражнение со скакалкой	2
85	Классификационное упражнение со скакалкой - совершенствование	3
86	классификационное упражнение с булавами - совершенствование	2
87	Поворот на 360 в захвате в кольцо - совершенствование	2
88	Кувырок вперед прогнувшись - согнувшись в сед - обучение	2
89	Равновесие: вертикальное (нога прямая вперед)	3
90	Хореография: танцевальная дорожка, в упражнении с мячом	2
91	Прыжок: "жетэ ан турнан" прогнувшись - обучение	2

92	Преакробатива - подье разгибо в стойку на коленях	2
93	Поворот в "Арабеске", упражнение без предмета - совершенствование	3
94	Широкий прыжок - совершенствование, булавы - мастерство	2
95	Упражнение с булавами - совершенствование, Лента - мастерство	2
96	Скакалка: соревновательная программа, булавы - переброски	3
97	Упражнения в партере, упражнение с булавами - совершенствование	2
98	Танцевальная дорожка с обручем - совершенствование	2
99	Упражнение с мячом - соревновательная программа - совершенствование	2
100	Упражнение с булавами соревновательная программа, подвижные игры	3
101	Булавы- асинхронная работа - корректировка	2
102	Хореография у опоры Поворот с прямой ногой вперед	2
103	Прыжок в шпагат прогнувшись - обучение	3
104	Мяч: мастерство - каты мяча по телу	2
105	Хореография: танцевальные шаги польки с подскоком	2
106	Теория- профилактика травматизма	2
107	ОРУ у опоры, равновесие заднее, офп	3
108	Скакалка - коректировка упражнений	2
109	Броски обруча, ловля во вращении	2
110	Мяч - выкруты: лицевая восьмерка с обволакиванием	2
111	Хореография: перекидной прыжок - обучение	3
112	Булавы -мастерство -прогоны упражнений	2
113	Комплекс упражнений в партере. Упражнения в равновесии	2
114	Прыжок в шпагат с поворотом - обучение	2
115	Скакалка - мельница "хватом за середину с обводкой вокруг кисти"	3
116	Комплекс хореографии, упражнение б/п - совершенствование	2
117	Работа с лентой -танцевальные дорожки	2
118	Поворот в "арабеске" на 360 и 720 градусов	2
119	Преакрабатика - подъем разгибом	3
120	Обруч - обкрутка вокруг частей тела	2
121	Мяч - элементы мастерства = обучение	2
122	Лента: змейки в сочетании с шагами и выпадами	2
123	Хореография "батман тендю жэтэ	3
124	Упражнение б/п, обруч - совершенствование, СФП	2
125	Теория - правила соревнований по х/гимнастике	2
126	Упражнение с мячом -совершенствование. Подвижные игры.	2
127	Лента -бросок-возрат - обучение	3
128	Хореография - перекидной прыжок. Подвижные игры.	2
129	Танцевальная дорожка в сочетании с мастерством	2
130	СФП, упражнение с булавами- улиты.	2
131	Лента - серия лицевых и горизонтальных кругов	3
132	Скакалка - броски после "мельницы" ловля.	2
133	Боковая, оборотная волны - совершенствование	2
134	Круговая тренировка -развитие прыгучести	2
135	Лента -большой бросок - совершенствование	2
136	Круговая тренировка -развите выносливости	2
137	Упражнение с булавами - коректировка	2
138	Упражнение с лентой - коректировка	3
139	Хореография - согласованность движений с музыкой	2
140	Упражнения в партере поворот "тур лян"	2
141	Упражнение без предмета- равновесие "планше"	2

142	Комплекс СФП, скакалка, обруч	3
143	Мяч - броски в различных направлениях	2
144	Лента: вход в ленту на рисунках.	2
145	Булавы: параллельный бросок - закрепление	2
146	Составление показательных упражнений	3
147	Подвижные игры	2