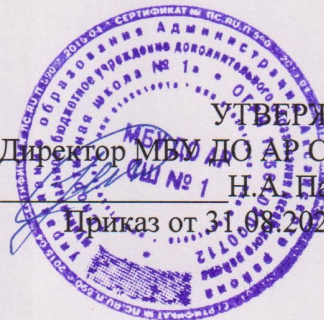


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Аксайского района «Спортивная школа № 1»

ПРИНЯТО:

На заседании педагогического совета
протокол от 30.08.2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО АР СШ № 1
Н.А. Пастухов
Приказ от 31.08.2023 № 68



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
по виду спорта «Художественная гимнастика»**

Возраст обучающихся: с 5 лет

Срок реализации весь период

Разработчики программы: Булатнова К.В. инструктор-методист
Сосенкова И.А. старший тренер-преподаватель
Андреева И.С. тренер-преподаватель
Кондрашова А.В. тренер-преподаватель

г. Аксай
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Стр.
1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Нормативно-правовые акты	3
1.2.	Направленность, цели и задачи образовательной программы	4
1.3.	Формы и режим занятий	4
1.4.	Возраст обучающихся и период обучения по программе	5
2.	Учебный план	7
2.1.	План учебного процесса	7
2.2.	Календарный учебный график	7
3.	Методическая часть образовательной программы	8
3.1.	Теоретическая часть	8
3.2.	Практическая часть	9
3.3.	Методическое обеспечение	18
3.4.	ТБ обучающихся в процессе освоения программы	19
3.5.	Дистанционное обучение	21
4.	План воспитательной работы	26
5.	Медико-биологический контроль	28
6.	Система контроля и зачетные требования	29
7.	Перечень информационного обеспечения	31
7.1.	Список литературы для тренеров-преподавателей	31
7.2.	Список литературы для обучающихся	31
7.3.	Перечень интернет-ресурсов	31

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативно-правовые акты

Художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку. Этот спорт занимает одно из ведущих мест в физическом и нравственном воспитании личности.

Программа, разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 № 273-ФЗ;

- Федерального закона от 4.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ;

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018 №196;

При ее разработке использовалась примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и учитывались новейшие данные научных исследований и передовой опыт работы детско-юношеских спортивных школ.

В программе нашли отражение задачи работы с обучающимися, содержание учебного материала по физической, тактической и теоретической подготовке, распределение времени на виды подготовки; планы-графики прохождения учебного материала.

Данная программа разработана с учетом важнейших требований на соответствие государственному и социальному заказу, который согласно нормативным документам предполагает:

- развитие инфраструктуры индивидуальных программ углубленного и профильного обучения;

- разработку программ по выявлению, развитию и поддержке одаренных детей и подростков;

- развитие программ и технологий предпрофессиональной подготовки и профессиональной ориентации старшеклассников.

Обновление и совершенствование содержания дополнительного образования детей осуществляется через:

- создание разноуровневых комплексных образовательных программ, направленных на решение комплекса задач обучения, воспитания и развития детей;

- обеспечение социального становления детей;

- воспитание здорового образа жизни;

- творческое развитие личности ребенка;

- разработку индивидуальных образовательных маршрутов детей в рамках дополнительных общеобразовательных программ.

1.2. Направленность, цели и задачи образовательной программы

Направленность: физкультурно-спортивная.

Целью программы является:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- профессиональное самоопределение;

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);

- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Задачи спортивной подготовки в художественной гимнастике в самом общем виде сводятся к следующему:

- вовлечение максимального количества детей в систематическое занятие спортом, выявление их склонности и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к ним;

- формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществление всестороннего гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями учащихся;

- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике;

- воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств;

- развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма.

1.3. Формы и режим занятий.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные, теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях. Основной формой занятия в спортивной школе является учебно-тренировочное занятие. В зависимости от основных дидактических задач каждого занятия принято различать несколько их типов:

- вводные, занятия изучения нового материала, повторения и закрепления ранее освоенного учебного материала,

- смешанные (при постановке нескольких дидактических задач),

- оценочные или контрольные уроки.

Режим учебно-тренировочной работы определяется количеством учебных часов (академических) в неделю. Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часов.

ТАБЛИЦА 1.3.1 Условия комплектования учебных групп

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебно – тренировочной нагрузки (час/нед.)
Спортивно – оздоровительный	Весь период	15	30	6

1.4. Возраст обучающихся и период обучения по программе

ТАБЛИЦА 1.4.1 Характеристика подготовки по этапам

№ п/п	Компоненты системы подготовки	Спортивно-оздоровительные группы
1	Спортсмены	5-18 лет
2	Период обучения	Весь период
3	Цели подготовки	Укрепление здоровья, содействие всестороннему физическому развитию

4	Основные задачи по спортивной подготовке	Комплектование групп с равной степенью подготовки
5	Учебно-тренировочный процесс: а) социально-психологическая подготовка	Привитие устойчивой потребности занятий спортом и самосовершенствования
	б) техническая подготовка	Освоение техник упражнений
	в) физическая подготовка	Всестороннее физическое развитие на основе широкого применения средств ОФП, работы с предметами и формирование интереса
	г) тактическая подготовка	Создание общего представления о тактике гимнастики
	д) теоретическая подготовка	Создание представления о системе тренировки гимнасток и физвоспитания. Гигиена. Питание. Специфика спорта.
	е) соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях группы, школы и других соревнованиях в зависимости от уровня подготовки гимнасток. Тесты.
6	Организация процесса тренировки	Групповой стандартный метод обучения и тренировки
7	Инвентарь и материально-техническое обеспечение	Обычная спортивная форма, гимнастическое оборудование
8	Условия подготовки	Обычные местные условия и залы для силовой подготовки
9	Медицинское и научно-методическое обеспечение	Поэтапный медосмотр. Применение простейших тестов. Регистрация акселерации
10	Средства восстановления	Разнообразные души, ванны, бани, массажи, спортивные растирки, аэризация, ультрафиолетовые ванны.
11	Ограничения функционирования системы	Отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к нагрузкам, возрастные особенности организма
12	Система контроля процесса подготовки: а) организационной	Наполняемость групп, систематичность посещения занятий
	б) социально-психологической	Степень дисциплинированности, культура поведения в быту, в учебе, во время занятий спортом, успеваемость в школе, отношение к инвентарю, степень психологической устойчивости
	в) технической	Ознакомление и освоение основ техники различных видов гребли
	г) физической	Результаты в различных тестах и индивидуальная динамика
	д) теоретической	Зачет по вопросам теории тренировки в объеме, предусмотренной программой
	е) соревновательной	Поиск индивидуальных возможностей
13	Ожидаемые результаты	Регистрация индивидуальной акселерации, функциональных возможностей и способностей в художественной гимнастике.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебные планы для обучения по общеразвивающим программам разрабатываются из расчета 44 учебных недель с учетом вычета праздничных дней, предусмотренных Проектом Постановления Правительства Российской Федерации (правовые системы — Гарант, Консультант).

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов.

2.1. План учебного процесса.

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно- оздоровительный этап
1	Теоретическая подготовка	8
2	Практическая подготовка (СФП, ОФП, ТТП)	252
3	Аттестация	4
Всего часов		264

2.2. Календарный учебный график (Приложение № 1).

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1. Теоретическая подготовка

Приобретение теоретических знаний позволяет обучающимся правильно оценить социальную значимость физической культуры и спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера-преподавателя, проявлять творчество на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на учебно-тренировочном занятии в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Теоретические занятия направлены на воспитание сознательного отношения детей и родителей к спорту и к занятиям художественной гимнастикой. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, и материал излагается в доступной форме для каждого возраста.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения.

Тема 2. Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

Тема 3. Этапы развития художественной гимнастики

Возникновение и развитие художественной гимнастики. Зарождение художественной гимнастики в России. Этапы развития художественной гимнастики. Первые чемпионаты страны. Достижения России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития художественной гимнастики в нашей стране. Основные соревнования по художественной гимнастике, проводимые для детей и подростков.

Тема 4. Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию. Значение витаминов и минеральных солей. Режим дня и особенности питания.

Тема 5. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов, причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Травматизм в процессе занятий художественной гимнастикой, оказание первой помощи при несчастных случаях. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма.

3.2. Практическая часть образовательной программы

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

1. Всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
2. Укрепление здоровья и повышение работоспособности;
3. 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 (ОФП) – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

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

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

Основными принципами СФП, занимающимися художественной гимнастикой являются:

соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;

сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной гимнастики;

опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения:

на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные 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.

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

Статическая сила проявляется в малоподвижных движениях: удержании положения тела или его частей, поднимании тяжелых предметов, отжимании, подтягивании, приседах. Динамическая сила проявляется в упражнениях со значительными перемещениями: беге, плавании, ходьбе на лыжах и других.

Взрывная сила проявляется в прыжках и метаниях.

При оценке силы важно различать:

Абсолютную и относительную силу. Абсолютная - суммарная сила многих мышечных групп в каком-то движении. Относительная - сила, приходящаяся на 1 кг веса;

Максимальную силу одного движения и силу за определенный промежуток времени.

Средствами развития силы являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

Виды сопротивлений делятся на: вес собственного тела или его частей; сопротивление партнера; вес предметов (гири, гантели, набивные мячи и др.); сопротивление растягиваемых предметов (резина, эспандер и др.); смешанные сопротивления.

Упражнения на развитие силы классифицируются по анатомическому признаку:

На силу мышц рук и плечевого пояса;

На силу мышц ног и туловища;

На силу мышц ног и тазового пояса.

Методы развития силы:

Метод повторных усилий:

а) Выполнение упражнений определенное количество раз или предельное количество - "до отказа";

Метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время;

Метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время;

Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

Быстрота - это способность выполнять движения в максимально короткий отрезок времени. Выделяют четыре элементарные формы быстроты:

Время реакции;

Время одиночного движения;

Резкость - быстрое начало;

Частота (темп) движений.

Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты.

Средства развития быстроты:

Упражнения, требующие быстрой реакции: на движущийся объект - остановка, ловля, отбив или откат предмета.

Упражнения, которые необходимо выполнять быстро, т.е. во время полета предмета (кувырки, повороты, перевороты и др.).

Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой, т.е. бег, вращение скакалки, обруча, булавы, ленты, малые круги, мельницы, спирали, змейки, жонглирования.

Правила развития быстроты:

Использовать только хорошо освоенные задания;

Задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время;

Трудность задания повышать постепенно.

Методы развития быстроты:

Облегчение условий - выполнение заданий "с горки", реакция на подвешенный или подаваемый предмет;

Выполнение заданий "за лидером";

Ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка;

Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околопредельной скоростью, сериями;

Усложнение условий - "в горку", на "неудобной" опоре, с неудобной и неожиданной подачи;

Игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

Прыгучесть - это способность к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, результатом которой является преодоление силы земного притяжения и переход в безопорное положение на некоторое время.

Мерилом прыгучести является время нахождения в безопорном положении, косвенным показателем - высота или длина отталкивания (прыжка).

Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения мышц. Кроме того, важное значение имеет эффективность техники отталкивания, полета и приземления.

Средства развития прыгучести:

Упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание;

Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;

Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;

Упражнения для изучения и совершенствования техники:

а) приземления - схождение и спрыгивание с возвышения;

б) отталкивания - пружинные движения, прыжки на двух и на одной ноге с координированной работой рук, туловища и головы;

в) полетной фазы - прыжковых поз;

Прыжки в глубину;

Упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, через препятствие, на ориентир;

Упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки со скакалкой.

Методы развития прыгучести:

повторный - повторное выполнение заданий с достаточным интервалом отдыха;

ориентировки по скорости;

усложнения условий - на мягкой или сыпучей опоре, с утяжелением;

игровой и соревновательный методы.

Координация - это способность к целесообразной организации мышечной деятельности за счет включения в работу только необходимых мышечных групп с целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений. Критерием координации является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и мышечных усилий.

Ловкость - это способность быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость измеряется по времени, необходимому для освоения новых движений или для перестройки действий.

Средства развития координации и ловкости:

упражнения на расслабление;

упражнения на быстроту реакции;

упражнения на согласование движений разными частями тела;

упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени пространства и силы;

упражнения с предметами;

акробатические упражнения;

подвижные игры с необычными движениями

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость достигается за счет мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счет приложения внешних сил. Измеряется гибкость угломером, прикладываемым к суставу.

Гибкость зависит от:

- строения суставов, их формы и площади;
- длины и эластичности связок, сухожилий и мышц;
- функционального состояния нервных центров, регулирующих тонус мышц;
- температуры среды - чем выше, тем лучше;
- суточной периодики - утром она снижена;
- утомления - пассивная улучшается, активная ухудшается;
- наследственности, пола и возраста - дети и женщины гибче.

Средства развития гибкости:

- упражнения на расслабление (дают прирост на 12-15%);
- плавные движения по большой амплитуде;
- повторные пружинящие движения;
- пассивное сохранение максимальной амплитуды;
- активное сохранение максимальной амплитуды;
- махи с постепенным увеличением амплитуды.

Методы развития гибкости:

- повторный;
- помощь партнера;
- применение отягощений и амортизаторов;
- игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления.

На первых порах упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем - ежедневно.

Равновесие - это способность сохранять устойчивое положение тела. Различают статическое равновесие - в позах и динамическое равновесие в движениях.

Длительность сохранения равновесия - это показатель не только уровня развития, но и функционального состояния ЦНС. Этот показатель используют так же как критерий тренированности и готовности гимнасток к соревнованиям.

Существенная роль в регуляции положения тела отводится двигательному и вестибулярному анализаторам, а также тактильному и зрительному.

Средства развития функции равновесия:

- упражнения на силу мышц ног и туловища;
- упражнения на уменьшенной опоре - на носках, носке одной ноги;
- упражнения на повышенной опоре - скамейке, бревне;
- упражнения с отключением зрительного анализатора - с закрытыми глазами;
- упражнения с раздражением вестибулярного анализатора - движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;
- фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.

Методы развития функции равновесия:

- повторный;
- ориентировки;
- усложнения условий;
- игровой и соревновательный.

Выносливость - способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу без снижения эффективности.

Различают общую и специальную выносливость: общая - в различных видах умеренной интенсивности, специальная - в определенном виде - скоростная, прыжковая, равновесная, предметная и другие.

Выносливость зависит от:

- способности нервных клеток длительно поддерживать возбуждение;
- работоспособности органов дыхания и кровоснабжения;
- наличия энергоресурсов и экономичности обменных процессов;
- степени совершенства двигательных навыков;
- способности бороться с ощущениями утомления при помощи воли.

Методы развития выносливости:

- равномерный - выполнение задания за заданное время;
- повторный - несколько раз по 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут;
- переменный - несколько раз меняя продолжительность работы и отдыха.

Средства развития выносливости:

- общей - бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание;

- специальной - основные виды деятельности;

- общей и специальной - прыжки через скакалку, аэробные упражнения, танцевальные комплексы.

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса, помогающее сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства. Именно в процессе занятий хореографией гимнастки ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются:

- Выворотность;

- Гибкость;

- Координация;

- Устойчивость;

- Легкий высокий прыжок;

- Вырабатывается правильная осанка;

- Укрепляется опорно-двигательный аппарат;

- Формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает в себя обучение элементам четырех танцевальных систем (Прил.2):

- классической;

- народно-характерный;

- историко-бытовой;

- современной.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике – это одна из сторон подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. Отсюда следует два вывода, которые необходимо учитывать при занятиях хореографией с гимнастками:

Хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток;

Хореографу, работающему с гимнастками, необходимо считаться с постоянным дефицитом времени, наличие которого объясняется тем, что хореография не является основным видом деятельности спортсменов, и связана с различными возрастными рамками.

Классический танец

Художественная гимнастика всегда была родственным для хореографического искусства видом; более того - она создавалась на его базе. Гимнастки, уделяющие достаточно много времени хореографической подготовке, всегда выделялись среди других спортсменов культурой движений, эстетичностью, выразительностью.

Однако в последнее время в художественной гимнастике очень возросли требования к исполнительскому мастерству гимнасток. Как и в любом другом технико-эстетическом виде спорта, в художественной гимнастике должна присутствовать гармония между трудностью, композицией и исполнением. Причем, при том уровне конкуренции, который наблюдается в современной художественной гимнастике, гармония эта должна быть совершенной. И сейчас, как никогда раньше, пригодился накапливаемый и оттачиваемый на протяжении нескольких веков опыт преподавания классического танца.

Народный танец

Народно-характерный танец недаром так называется. У людей разных континентов, разных частей света и разных стран соответственно формировались разные танцы. "Северный русс не так пляшет, как малороссиянин, как славянин южный, как поляк, как финны, - писал Н.В. Гоголь, - у одного танец говорящий, у другого бесчувственный; у одного бешеный, разгульный, у другого спокойный; у одного напряженный, тяжелый, у другого легкий, воздушный". На формирование особенностей танцевальных движений каждого конкретного народа влияло множество факторов. В частности среди них можно назвать: особенности климата и ландшафта местности, где проживает народ, а также особенности его обычаев, костюма, темперамента.

Все эти особенности в комплексе формируют характерные черты народа, которые находят свое отражение в его творчестве, в том числе - в его танцевальном искусстве. Поэтому, в той или иной мере зная характерные особенности отдельных народов, можно достаточно достоверно определить, какому именно народу принадлежит тот или иной танец.

Можно привести еще немало примеров влияния образа жизни народа и его характера на его танцевальное искусство. Любой народ узнаваем в своем танце. Происходит это по вполне объективным причинам: народное творчество -это, прежде всего, отражение культурных традиций, носителем которых является народ.

Историко-бытовыми считаются те танцы прошлых веков, которые получили широкое распространение далеко за пределами своей эпохи, среды и места возникновения. Историко-бытовые танцы отражают особенности художественной культуры и вкусов различных социальных слоев в различные эпохи. Эти особенности проявлялись в построении и стиле танца, в его музыкальном сопровождении, в одежде танцующих, в их манерах и т.д.

Осуществляя и оценивая СФП важно использовать и учитывать благоприятные (сензитивные) возрастные периоды развития физических качеств:

ТАБЛИЦА 1.4.1 Благоприятные возрастные периоды развития физических качеств

Младший возраст	4-10 лет	Координация и ловкость, пассивная гибкость и быстрота
Средний возраст	11-14	Сила, прыгучесть, активная гибкость, равновесие
Старший возраст	14 лет и старше	Сила и выносливость

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

1. Проприоцептивная (тактильная) чувствительность – «чувство предмета».

Для развития – выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;

2. 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.

3. 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;

4. 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, акробатики;

танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;

прыжковые серии упражнений, как без предмета, так и с предметами; особенно ценны прыжки со скакалкой;

сдвоенные соревновательные комбинации;

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.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Под тактической подготовкой понимается овладение умением успешного ведения спортивной борьбы. Смысл тактики заключается в выборе наиболее целесообразного способа достижения победы или высоких спортивных результатов.

Тактическое мастерство основывается на знаниях, умениях и навыках, позволяющих оперативно изменять план выступления в зависимости от хода соревновательной борьбы. Поскольку последовательность выступлений по обязательной программе определяется жеребьевкой, нередко случаи, когда основные претенденты на победу соревнуются в разных потоках. Все это накладывает определенный отпечаток на

особенности тактической борьбы. В частности, главенствующую роль приобретает убежденность в необходимости соревноваться не с соперниками, а с трудностью собственной программы. Успех зависит от умения сосредоточить внимание на точном выполнении основных компонентов деятельности.

Тактические задачи в художественной гимнастике заключаются и в умении правильно, в соответствии со своими индивидуальными возможностями, составить программу, выделив сильные стороны и завуалировав слабые. Композиционное построение программы при этом должно предусматривать возможность замены, упрощения и усложнения отдельных элементов в зависимости от хода соревновательной борьбы.

Учитывая субъективный фактор оценки в художественной гимнастике, немаловажную роль играет умение спортсмена произвести благоприятное впечатление на судей и зрителей. Зависит это от оригинальности программы, исполнительского мастерства, подбора музыкального сопровождения, опрятности костюма, внешнего вида, манеры поведения.

3.3. Методическое обеспечение

При разработке данной программы использовались примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, допущенные Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту (Москва, 2004).

Основные средства и методы учебного занятия.

В рамках содержания теоретического раздела учащиеся получают знания о видах гимнастики. Изучают специфическую терминологию художественной гимнастики такие, как «гимнастический шаг», «встать на полупальцы» и т.д., ее принципиальное отличие от других видов спорта.

Практический материал изучается с применением целого ряда методов: рассказ педагога, беседы с учащимися, наблюдение, показ упражнения, объяснение техники, методы целостного и расчлененного обучения, игровой метод. Обширный набор простейших движений, развивающих в первую очередь координационные, музыкально-пластические способности, танцевальность, гибкость.

Основными средствами являются элементы хореографии (у опоры), базовые элементы с предметом и без предмета. Физическая подготовка направлена на гармоничное развитие всех физических качеств. Наибольшее внимание по сравнению с остальными уделяется развитию гибкости, координационных способностей. Большое внимание уделяется воспитанию правильной осанки, исключая излишний прогиб, сутулость, косолапость.

Техническая подготовка охватывает в основном раздел элементов, простейших соединений. Наглядность в обучении имеет важное значение. Обучение носит в основном коллективный характер. Исключение составляет упражнения на растягивание, где тренер-преподаватель должен осуществлять строго индивидуальный подход к каждому ребенку, в зависимости от его природных данных и силы воли. Во избежание травм связочно-суставного аппарата и основных мышечных групп.

Основные методы, используемые в процессе обучения:

1. Игровой метод – придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей учащихся.
2. Структурный метод – последовательное разучивание и освоение движений, с использованием специально подготовленных связок состоящих из базовых шагов,

повторяющихся в определенном порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением.

3. Дедуктивный метод – обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путем постепенного добавления к простейшему варианту упражнений новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение. Соединением таких элементов из отдельных двигательных фраз достигается созданием танцевальной комбинации.

Методы организации занятий:

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

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

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

3.4. Техника безопасности обучающихся в процессе освоения программы

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

Правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха, правила пожарной безопасности подлежат строгому соблюдению.

При проведении занятий по художественной гимнастике возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических ковров;
- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.

В спортивном зале должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

Все участники образовательного процесса должны знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.

О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который информирует об этом администрацию Спортивной школы.

В процессе занятий учащиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий

Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с не скользкой подошвой.

Проветрить спортивный зал.

Требования безопасности во время занятий

Не выполнять упражнения без тренера-преподавателя, а также без страховки.

Не выполнять упражнения с влажными ладонями.

Не стоять близко к спортивному коврику при выполнении упражнений другим учащимся.

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

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

3.5. Дистанционное обучение

Данный подраздел дополнительной общеразвивающей программы разработан на основании положения «Об организации дистанционного обучения учащихся МБУ ДО АР СШ № 1 в целях осуществления дистанционного обучения.

Дистанционное обучение — способ организации процесса обучения, основанный на использовании современных информационных и телекоммуникационных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между учащимися и тренером-преподавателем.

Тренеры-преподаватели организуют образовательную деятельность через следующие формы:

- индивидуальные и групповые консультации обучающихся (электронная почта, с помощью смс сообщений, мессенджеры, социальные сети, программы и др.;

- самостоятельная деятельность учащихся в дни проведения учебно-тренировочных занятий в дистанционном формате может быть оценена тренерами-преподавателями только в случае достижения обучающимися положительных результатов (если работа выполнена на неудовлетворительную оценку, то тренер-преподаватель проводит консультации с целью коррекции знаний и предоставляет аналогичный вариант работы).

Блоки (задания) для тренировочных занятий дистанционно для групп отделения «Художественная гимнастика»

Блок 1 – Разминка

1. Круговые движения головой – по 5 раз в каждую сторону.
2. Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками – по 10 раз. Руки прямые.
3. Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны – по 10 раз. Руки прямые.
4. Круговые движения туловищем в разные стороны – по 10 раз. Выполнять с максимальной амплитудой.
5. Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.
6. Наклоны вперед с касанием пола ладонями – 10 раз. Ноги не сгибать.
7. Круговые движения в коленных суставах – 10 раз в каждую сторону. Выполнять с максимальной амплитудой.
8. Круговые движения в голеностопном суставе и вращения в лучезапястном суставе – 10 раз.
9. Растяжка — 10 минут по несколько подходов
10. Шпагат — 5 минут по несколько подходов
11. Мостик — 5 минут по несколько подходов
10. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях. Выполнение упражнений согласно видео урокам.

Блок 2 – Беговая подготовка

1. Бег в легком темпе – 10 минут.
2. Бег в легком темпе – 20 минут.

3. Бег в своем темпе – 40 минут.

4. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

Блок 3 – Координационная подготовка

1. Упражнение «бабочка» - 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

2. Бег на месте или с перемещением с касанием разноименной рукой стопы - два раза спереди, два раза сзади – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

3.1. Прыжки на месте - 3 по 20 раз.

и.п.: ноги врозь

а: прыжок – ноги скрестно правая нога впереди

б: прыжок – поворот через левое плечо на 180 градусов – ноги врозь

в: прыжок – ноги скрестно левая нога впереди

г: прыжок – поворот через правое плечо на 180 градусов – ноги врозь.

3.2. Бег на месте, высоко поднимая бедро – 4 раза; бег на месте захлестыванием голени – 4 раза - повторить 3 серии без остановки – это 1 серия. Выполнить 4 подхода.

4. Прыжки на скакалке на двух ногах – 400 раз. Если скакалки нет – прыжки на двух ногах – «сноуборд» - 200 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

5. Выпад вперед - прыжком смена положения ног, руки двигаются разноименно ногам – прыжком присед, руки согнуты впереди. В каждом движении контролировать угол в коленном суставе – 90 градусов. Количество повторений – 3 серии по 10 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

6. Жонглирование теннисными мячами.

7. Установите два предмета на расстоянии метра между ними. Стоя напротив левого предмета на левой ноге (правая согнута на весу), касаясь правой рукой предмета, выполнить прыжок на правую ногу вправо так, что бы оказаться напротив правого предмета и левой рукой коснуться его – по 10 раз в каждую сторону 3 серии.

Блок 4 – Силовая подготовка

1. Отжимания – 30 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

2. Приседания – 30 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

3. Выпады вперед – 3 серии по 20 раз. Угол в коленных суставах 90 градусов. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

4. Выпады вперед со сменой положения ног в прыжке – 3 серии по 20 раз. Угол в коленных суставах 90 градусов. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

5. Подтягивания – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

6. Пресс – каждое упражнение по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

7. Упражнения для мышц спины – каждое упражнение по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

8. Планка на прямых руках. Опуститься на правое предплечье, на левое предплечье – планка на согнутых руках. Выпрямить и встать на правую руку, на левую руку – планка на прямых руках. Количество – 2 серии по 10 начиная опускаться с правой руки, затем 2 серии по 10 начиная с левой руки. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

9. Лежа на спине ноги согнуты и на весу, руки вытянуты вперед относительно корпуса. Отпускать правую руку за голову и левую ногу вниз параллельно полу, тоже повторить левой рукой и правой ногой. Количество – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

10. Упор, стоя на коленях (стоя на коленях, руки в упоре на полу, носки оттянуты; кисти расположены под плечами, бедра перпендикулярно полу). Желательно выполнять без опоры на колени. Поднимать вверх правую руку и левую ногу, до параллели с полом, затем левую руку и правую ногу. 3 серии по 20 раз.

11. Упор лежа – отжимание, перевернуться по часовой стрелке в упор лежа сзади с согнутыми ногами. Одновременно поднять правую руку и левую ногу коснуться стопы рукой, также левой рукой коснуться правой ноги. Перевернуться по часовой стрелке в упор лежа – отжимание. Перевернуться против часовой стрелки в упор лежа сзади с согнутыми ногами – выполнить аналогично предыдущему. 3 серии по 20 отжиманий.

12. Отжимания от опоры в упоре сзади. Сгибать руки до прямого угла в локтевом суставе. Количество: 3 серии по 40 раз. Выполнять согласно видео уроку.

13. Связка упражнений:

1. Прыжки с разведением ног и рук – 30 раз.

2. Упор лежа, коснуться правой кистью левого плеча, левой – правого, правой кистью коснуться левого колена (ногу притянуть к себе), левой – правого – 40 касаний.

3. Упор лежа, прыжком упор сидя – 30 раз.

Выполнить 3 серии. Согласно видео уроку.

14. Связка упражнений со скольжением:

1. Выпады назад со скольжением 20 раз на каждую ногу.

2. Отжимание, упор присев с помощью скольжения – 20 раз.

3. «Скалолаз» с помощью скольжения – 20 раз.

4. Лежа на спине ноги прямые, таз на весу (туловище). С помощью скольжения пятками притянуть ноги к себе – 20 раз.

Выполнить 3 серии, согласно видео уроку. Можно заниматься на скользкой поверхности или под ноги положить что-то скользкое по поверхности.

Блок 5 – Подготовка к сдаче нормативов

1. Прыжок в длину с двух ног с места – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

2. Прыжок в высоту с шага для нападающего удара 3 серии по 20 раз. Контролировать правильность постановки ног, можно включить имитацию ударного движения рукой. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

3. Челночный бег 5 раз по 6 метров – 6 ускорений. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

Блок 6 – Антидопинг / Доклады

1. Пройти обучение.

2. Пройти тест. Фотографию сертификата (скриншот) прислать в отчете.

3. Доклад на тему – «Мой Кумир в художественной гимнастике». Отчет – фотографию доклада в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.

4. Доклад на тему – «История художественной гимнастики». Отчет – фотографию доклада в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется. 5. Доклад на тему – «Здоровый образ жизни». Отчет – фотографию доклада, рисунка в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.

6. Доклад на тему – «Составь Сборную Мира из 7 лучших гребцов». Отчет – фотографию доклада в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.

7. Доклад на тему – «Новшества в художественной гимнастике. Видео-просмотр. Игра как шоу».

8. Доклад на тему – «Почему я люблю греблю на байдарках и каноэ».

9. Придумать упражнение для развития координационных качеств, выполнить его и записать в дневнике правила выполнения. Снять видео или фото отчет.

10. Выполните шпагат поперечный и сфотографируйте наилучший результат. Отрадите в дневнике и в отчете тренеру.

11. Доклад на тему – «Идеальный образ спортсмена. Какой он: умения, черты характера, сильные и слабые стороны».
12. Доклад – «История выступлений советских, российских мужских и женских сборных команд по художественной гимнастике на Олимпийских играх».
14. Доклад: «История великого тренера» на выбор.
15. Доклад: «Подвиг в спорте». Выберите понравившуюся историю из жизни и опишите.
16. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях. Не обязательно писать или печатать – схема, рисунок, презентация.

Блок 7 – Теоретическая подготовка, психологическая подготовка

1. Просмотр соревнований по художественной гимнастике. Обратите внимание на движения, перемещения. Смотреть ссылку. Важно – не счет, а ваше внимание к деталям игры.
2. Изучение теоретических тем. Краткий анализ полученной информации отразить в спортивном дневнике и отправить тренеру. Смотреть ссылку.
 - 4.1. Анатомия спортсмена: кости и мышцы.
 - 4.2. Питание спортсмена.
 - 4.3. История возникновения Олимпийских игр. Олимпиада и художественная гимнастика.
 - 4.4. Анатомия спортсмена: сердечнососудистая система. Понятие выносливости.
 - 4.5. Пять физических качеств: скорость, выносливость, гибкость, координация, сила. Что это и их значимость в художественной гимнастике.
 - 4.6. Анатомия спортсмена: взаимосвязь деятельности мозга и наших движений. Глазомер, периферическое зрение.
5. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей занятий с юными гимнастами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения гимнаста во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

С первых занятий следует начинать воспитывать дисциплинированность. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных

примерах необходимо убеждать начинающих гимнасток, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами приобретает огромное значение интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учениками задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность на успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным. Для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий ученика. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, организовывать походы и тематические вечера, вечера отдыха и конкурсы самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у гимнасток.

5. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Медико-биологический контроль связан с получением информации о функциональном и физическом состоянии спортсмена и воздействии тренировочного процесса на его организм, состоянии здоровья.

Медико-биологический контроль осуществляется на всем периоде подготовки гимнастов для определения состояния здоровья, профилактики заболеваний, перенесения тренировочных нагрузок.

Спортсмены, занимающихся художественной гимнастикой, проходят ВО не реже одного раза в 6 месяцев у врачей, обслуживающих данные спортивные школы. Ведущие спортсмены спортивных школ находятся под наблюдением врачебно-физкультурных диспансеров.

При углубленных медицинских обследованиях (УМО) применяется широкий круг современных методов исследования. Эти обследования проводятся в кабинете врача и условиях спортивной деятельности.

Этапные комплексные обследования (ЭКО) используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях.

6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

В системе подготовки гимнасток применяются следующие виды контроля: текущий – контроль во время проведения занятий; этапный – контроль подготовки за определенный этап, период; углубленный контроль – углубленное обследование после периода или годичного цикла подготовки.

Основными организационными формами контроля гимнасток являются:

- самоконтроль спортсмена – регистрация спортсменом ЧСС, самочувствия, массы тела, качества сна, аппетита, оценка состояния после тренировки;

- педагогический контроль используется для определения эффективности технической, физической, тактической, психологической интегральной подготовки с применением контрольных упражнений и технических средств.

Перевод из группы проводится на основании решения тренерского совета при выполнении обучающимися и контрольных и переводных нормативов.

Аттестация

Учащийся, успешно окончивший год обучения должен уметь выполнить 60% упражнений по ОФП:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прямое положение туловища, сгибание рук производить до касания грудью пола, руки на ширине плеч. Подсчитывается количество правильно выполненных движений.

2. «Прыжок вверх» На гимнастку надевается пояс с сантиметровой лентой так, чтобы отметка «100 см» была на сантиметровой ленте. И.п.- основная стойка. Выполняется выпрыгивание точно вверх точком двумя ногами (без прогибания). По вытяжению сантиметровой ленты определяется высота выпрыгивания. Прыжок выполняется 3 раза, учитывается лучший результат, см.

3. «Книжечки». Из положения лежа на спине сед углом, касаясь руками носков. Учитывается количество выполненных движений за 15 секунд.

60% упражнений по СФП.

1. «Мост». И.п.- стойка, ноги врозь, руки вверх. Выполнить мост с максимальным прогибанием. Измерить расстояние от пяток до конца третьего пальца рук, см.

2. «Складка, сидя на полу». И.п.- сед, ноги вместе. Выполнить наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов.

3. «Наклон вперед, стоя на скамейке». И.п.- стойка на скамейке. Выполнить наклон вперед-вниз, стараясь дотянуться руками до пола. Измерить расстояние от плоскости скамейки до конца третьего пальца руки., см

4. «Шпагат с опоры». Выполнить шпагат на правую (левую) ногу с опоры. Измерить расстояние от пятки до пола.

5. «Перевод палки». Перевод гимнастической палки с сантиметровой разметкой спереди назад и обратно. Измерить расстояние между кистями рук при выкруте палки прямыми руками.

6. «Рыбка». И.п. – лежа на животе. Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и стопами.

7. «Поднимание туловища назад». Из положения лежа на животе, ноги закреплены на ширине плеч, руки вверх в замок. Поднимание туловища до вертикали. 15 повторений движения.

8. Равновесие на одной ноге. «Пассе» Равновесие на правой ноге на всей ступне. Левую ногу согнуть, прижимая стопу к коленному суставу правой ноги, руки в стороны. Засекается время удержания, не сходя с места и не меняя позы, в секундах. Равновесие на одной ноге. «Пассе» Равновесие на правой ноге на полупальце. Левую ногу согнуть, прижимая стопу к коленному суставу правой ноги, руки в стороны. Засекается время удержания, не сходя с места и не меняя позы, в секундах.

9. Прыжки через скакалку на двух ногах с прямыми ногами в воздухе. Без учета времени.

10. Равновесие на одной ноге. «Арабеск» Равновесие на правой ноге на полупальце, левая назад на 90 градусов, руки в стороны. Засекается время удержания, не сходя с места и не меняя позы, в секундах.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

7.1. Список литературы для тренеров-преподавателей.

1. Художественная гимнастика. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. – Киев: РНМК Министерства по делам молодежи и спорта УССР, 1991.

2. Круцевич Т. Теория и методика физического воспитания. Москва, 2003.

3. Карпенко Л. Художественная гимнастика: учебник. Москва, 2003.

4. Шиманская В. Пять стихий художественной гимнастики. Москва, 2004.

5. Художественная гимнастика: Учебник под общей редакцией профессора Л.А. Карпенко, Москва 2003.-381с.

6. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 208с.

7. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: методические рекомендации. – Ленинград 1999 –25 с.

8. Лагутин А.Б. Двигательное задание и упражнение для физического развития для детей 4-6 лет: Методическая разработка для студентов и слушателей факультета повышения квалификации Академии. – М.: Типография фирмы “Аякс-Н”, 1996. – 52 с.

9. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 231с.

10. Лях В.И. Координационные способности школьников//теория и практика физической культуры. №1, 2000.

11. Лях В.И. Гибкость и методика её развития//Физкультура в школе. №1, 1999 – с.25

12. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет: Методическая разработка для тренера. – М.: 2001. – 39 с.

13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: АСТ АСТРЕЛЬ, 2003.

7.2. Список литературы для учащихся.

1. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М., «Физкультура и спорт», 1974
2. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат.
3. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.

7.3. Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (Электронный ресурс). – Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru>.
2. Официальный сайт Всероссийская федерация по художественной гимнастике. (Электронный ресурс). Режим доступа <http://vfgr.ru/>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 645502124480540888185006450738835976348534763534

Владелец Ткаченко Юрий Александрович

Действителен с 13.02.2025 по 13.02.2026