**Департамент физической культуры и спорта**
**администрации города Нижнего Новгорода**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ДВОРЕЦ СПОРТА «СЕВЕРНАЯ ЗВЕЗДА»**

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МБОУ ДО СШ ДС «Северная Звезда»
Протокол № 4
от 11.05.2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 139/1/01-04 от 31.05.2023г.
Директор МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда»
_____ Р.Х. Рахматуллин

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

# ПО ВИДУ СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

Срок реализации программы: 1год

Разработчик (и) – старший инструктор-методист Никитина Е.В.

**г. Нижний Новгород**
**2023 г.**

# СОДЕРЖАНИЕ

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** ..... 3

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН** ..... 5

**3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК** ..... 5

**4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ РАЗДЕЛОВ** ..... 8

**4.1. Рабочая программа учебного раздела «Теоретическая подготовка»** ..... 9

**4.2. Рабочая программа учебного раздела «Общая и специальная физическая подготовка»** ..... 10

**4.3. Рабочая программа учебного раздела «Технико-тактическая подготовка»** ..... 18

**4.3.1. Техническая подготовка** ..... 18

**4.3.2. Тактическая подготовка** ..... 19

**4.4. Рабочая программа учебного раздела «Соревновательная деятельность»** ..... 21

**5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ** ..... 21

**5.1. Промежуточная аттестация, ее цель, задачи, формы.** ..... 21

**5.2. Контрольные нормативы (тесты)** ..... 23

**6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ** ..... 26

**6.1. Организационно-педагогические условия** ..... 26

**6.2. Материально-техническое обеспечение.** ..... 26

**7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ** ..... 26

**7.1. Планирование годичного цикла в спортивно-оздоровительных группах** ..... 27

**7.2. Структура учебно-тренировочного занятия** ..... 28

**8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА** ..... 29

**9. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** ..... 30

**10. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ** ..... 36

**11. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ** ..... 37

**12. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ** ..... 38

**13. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ** ..... 40

***Приложение 1*** ..... 41

***Приложение 2*** ..... 42

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Художественная гимнастика» разработана на основе: Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. от 30.09.2020).

Дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования.

В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье и его сбережение, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся – детей и взрослых.

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

Художественная гимнастика – сложно координационный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении под музыкальное сопровождение большого количества сложно технических гимнастических и танцевальных упражнений без предмета и с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента), которые объединяются в композицию.

Художественная гимнастика, сочетающая в себе балет, танец и акробатику, прекрасно сбалансирована в реализации задач развития гибкости, координации, эстетического восприятия и воспроизведения двигательных действий. Этот прекрасный вид спорта развивает способность в совершенстве владеть своим телом, выражать эмоции через движения. Кроме того, с точки зрения физического развития, художественная гимнастика формирует правильную осанку, благотворно воздействует на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Занятия художественной гимнастикой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов-общественников и судей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Художественная гимнастика» (далее – Программа) разработана на основе обобщений научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренера-преподавателя с юными обучающимися.

## 1.1. Цели программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, в занятиях физической культуры и спорта;
- формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в гимнастике.

## 1.2. Основные задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;

- овладение основными техническими приемами по виду спорта;
- воспитание трудолюбия;
- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему занятий спортом;
- формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

**1.3. Результатом освоения Программы является:**
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- вовлечение учащегося в спортивную среду;
- знакомство основными приемами, основами техники; приобретение обучающимися знаний, умений и навыков по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- формирование двигательных умений и навыков;
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;

<u>В области теории и методики физической культуры и спорта:</u>
- истории развития этого вида спорта;
- о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- об основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила вида спорта, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта);
- гигиенические знания, умения и навыки;
- о режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

<u>В области общей и специальной физической подготовки, умения, навыки и практику:</u>
- в освоении комплексов физических упражнений;
- в развитии основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);
- в воспитании личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

<u>В области избранного вида спорта умения, навыки, практику и результаты, связанные с:</u>
- повышением уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладением основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- повышением уровня функциональной подготовленности;
- освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

Оценка качества образования по Программе включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся.

Освоение обучающимися Программы завершается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением. К промежуточной аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме.

По окончании обучения по Программе обучающемуся выдается справка об освоении программы.

Обучение по дополнительной общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта ведется на русском языке.

### 1.4. Контингент обучающихся

На обучение зачисляются обучающиеся в возрасте 6-18 лет, желающие заниматься Фигурное катание на коньках, имеющие письменное разрешение врача и заявление родителя (законного представителя).

Учебно-тренировочные группы формируются по возрастам по подгруппам: младшая – 6-10 лет; средняя – 11-14 лет, старшая – 15-18 лет, соблюдая разницу в одной группе 2-3 смежных возраста и (или) в иных случаях по результатам заседания Педагогического совета.

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта – 1 год.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Художественная гимнастика» включает в себя учебный план сроком освоения 1 год, который является ее неотъемлемой частью.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «Художественная гимнастика»:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта;
- разработан с учетом преемственности материалов, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся определенного возраста.

| № п/п | Учебный раздел | Спортивно-оздоровительный этап | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Группы 6-10 лет | Группы 11-14 лет | Группы 15-18 лет |
| 1 | Теоретическая подготовка | 12 | 12 | 12 |
| 2 | Общая и специальная физическая подготовка | 159 | 155 | 150 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 30 | 34 | 39 |
| 4 | Соревновательная деятельность | 4 | 4 | 4 |
| 5 | Промежуточная аттестация | 2 | 2 | 2 |
| 6 | Самостоятельная подготовка обучающихся по планам самостоятельной работы (6 недель) | 27 | 27 | 27 |
| Общее количество учебных часов | | 234 | 234 | 234 |

## 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 52 недели, предусматривающий:

- теоретические занятия;
- практические занятия (общая физическая и специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка);
- участие в соревнованиях;
- самостоятельную работу;
- текущий контроль, промежуточную аттестацию обучающихся.

Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график занятий по группам, утвержденный распорядительным актом Учреждения (приказом директора). Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в астрономических часах – 1,5 часа (2*45 минут, перерыв 10 минут).

Продолжительность учебного года: 46 недель + 6 недель (4,5 часа в неделю, 234 часа в год)

Начало учебного года – 1 сентября; окончание учебного года – 31 августа.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 52 недели, из которых: учебно-тренировочные занятия непосредственно в условиях спортивной школы – 46 недель и 6 недель – самостоятельная подготовка обучающихся по планам самостоятельной работы, предоставленным тренером-преподавателем, закрепленным за учебно-тренировочной группой.

Утверждение контингента обучающихся, количества групп и годового расчета учебных часов производится ежегодно до 10 сентября. При наличии вакантных мест после 10 сентября – производится доукомплектование групп на оставшиеся места до 10 октября.

В течение учебного года при условии образования вакантных мест в группах в течение текущего месяца проводится доукомплектование.

В целях выполнения учебного плана и соблюдения преемственности тренировочного процесса доукомплектование возможно до конца февраля текущего учебного года.

Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя.

Режим занятий – по утвержденному расписанию.

Перерыв между сменами – 11.00 – 12.00

Начало занятий – 08.00

Окончание занятий – 20.00

Сроки и продолжительность каникул: осенние каникулы (29 октября – 06 ноября), зимние каникулы (27 декабря – 06 января), весенние каникулы (27 марта – 02 апреля), дополнительные каникулы для 1-х классов (13-19 февраля), летние каникулы (01 июля – 13 августа). Во время каникул проводятся учебно-тренировочные сборы, турниры в группах, организуется культурно-воспитательная работа с обучающимися.

С целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса на периоды активного летнего отдыха обучающихся, продолжительных выходных или праздничных дней, а также на период ограничительных мероприятий (карантин) или обстоятельств непреодолимой силы тренировочные занятия проводятся в дистанционном формате под руководством тренера-преподавателя. Порядок проведения самостоятельной работы обучающихся регламентируется локальным актом Учреждения. Примерные планы самостоятельной работы тренировочных занятий для групп представлены в приложении 2.

В основу Программы по художественной гимнастике входит спортивно-оздоровительный этап (СО), реализуемый в процессе занятий в спортивно-оздоровительных группах на протяжении 1года для конкретной возрастной категории (младший – 6-10 лет, средний – 11-14 лет, старший – 15-18 лет).

**На спортивно-оздоровительном этапе** производится обеспечение отбора, физической и координационной готовности обучающихся к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям). На этап зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом (письменное разрешение врача) и имеющие письменное заявление от родителей (законных представителей).

## Календарный учебный график распределения учебных часов для групп младшего школьного возраста (6-10лет) *

| № п/п | Разделы подготовки | Всего | Месяцы | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | сентябрь | Октябрь | ноябрь | декабрь | Январь | февраль | март | Апрель | Май | Июнь | июль | Август |
| 1 | Теоретическая подготовка | 12 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 |
| 2 | Общая и специальная физическая подготовка | 159 | 14 | 16 | 16 | 16 | 15 | 15 | 16 | 15 | 13 | 14 | - | 9 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 30 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | - | - |
| 4 | Соревновательная деятельность | 4 | - | - | - | 1 | 1 | - | 1 | - | 1 | - | - | - |
| 5 | Промежуточная аттестация | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - |
| 6 | Самостоятельная подготовка по планам самостоятельной работы на период летнего отдыха | 27 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 18 | 9 |
| **Всего** | | **234** | 20 | 20 | 20 | 20 | 19 | 19 | 20 | 20 | 20 | 19 | 18 | 19 |

## Календарный учебный график распределения учебных часов для групп младшего школьного возраста (11-14 лет) *

| № п/п | Разделы подготовки | Всего | Месяцы | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | сентябрь | Октябрь | ноябрь | декабрь | Январь | февраль | март | Апрель | Май | Июнь | июль | август |
| 1 | Теоретическая подготовка | 12 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 |
| 2 | Общая и специальная физическая подготовка | 155 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 15 | 14 | 16 | 13 | 15 | - | 9 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 34 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | - | - |
| 4 | Соревновательная деятельность | 4 | - | - | - | 1 | 1 | - | 1 | - | 1 | - | - | - |
| 5 | Промежуточная аттестация | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - |
| 6 | Самостоятельная подготовка по планам самостоятельной работы на период летнего отдыха | 27 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 18 | 9 |
| **Всего** | | **234** | 20 | 20 | 20 | 20 | 19 | 19 | 20 | 20 | 20 | 19 | 18 | 19 |

## Календарный учебный график распределения учебных часов для групп младшего школьного возраста (15-18лет) *

| № п/п | Разделы подготовки | Всего | Месяцы | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Сентябрь | Октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | Апрель | Май | Июнь | июль | август |
| 1 | Теоретическая подготовка | 12 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 |
| 2 | Общая и специальная физическая подготовка | 150 | 14 | 15 | 15 | 14 | 13 | 15 | 14 | 15 | 12 | 14 | - | 9 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 39 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | - | - |
| 4 | Соревновательная деятельность | 4 | - | - | - | 1 | 1 | - | 1 | - | 1 | - | - | - |
| 5 | Промежуточная аттестация | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - |
| 6 | Самостоятельная подготовка по планам самостоятельной работы | 27 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 18 | 9 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | на период летнего отдыха | | | | | | | | | | | | | |
| **Всего** | | **234** | 20 | 20 | 20 | 20 | 19 | 19 | 20 | 20 | 20 | 19 | 18 | 19 |

*План и количество часов в неделю утверждается ежегодно Приказом директора в соответствии с муниципальным заданием в начале учебного года, загруженностью спортивных площадок, а также ЕПС Учреждения

## 4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ РАЗДЕЛОВ

Рабочая Программа - это документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной и вне соревновательной деятельности обучающихся спортивной школы. Приведены целесообразные способы организации как обучения двигательным действиям, так и развитию физических качеств. Программа является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организованную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности с качествами, необходимыми обучающемуся для достижения высоких спортивных результатов. Программа играет ведущую роль в раскрытии содержания освоения техник художественной гимнастики и применении организационных форм обучения и совершенствования подготовки гимнасток, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств, обучающихся в условиях многолетней подготовки.

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, физических качеств, но и развитие мышления обучающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений в любой соревновательной ситуации, а также оценки своих возможностей.

Структурирование тренировочного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же мыслительная операция отрабатывается на занятиях периодически и многократно, причем содержание постепенно усложняется и расширяется за счет обогащения новыми компонентами, на основе углубленной проработки каждого двигательного действия.

Тренировочный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической, соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники элементов и тактики художественной гимнастики. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами вида спорта, общая - средствами других видов деятельности. Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит материалы по теории и методике художественной гимнастики.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить три группы задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных. Группа образовательных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ художественной гимнастики, овладения двигательной культурой художественной гимнастики и стратегией тактики соревновательной борьбы, включая подготовку к соревнованиям (прогоны).

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях гимнастка овладевает историческим опытом и элементами культуры художественной гимнастики, осваивает методические основы (планирования, методов обучения, тактики), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и модельные, а соревнования - на главные, основные, отборочные и контрольные.

На тренировочных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют изученные двигательные действия, знакомятся с новыми элементами. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники, закрепляют их в условиях различного объема и интенсивности их выполнения.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый материал и закрепляют пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности гимнасток по практическим разделам подготовки - технической, тактической, физической, волевой.

Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников.

Занятия по развитию физических и психических качеств состоят из занятий по фигурному катанию на коньках и занятий по другим видам спорта. Из художественной гимнастики используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов - круговая тренировка, тренировочные и контрольные типы занятий.

Рекреационные занятия характеризуются малыми объемом, интенсивностью, а также эмоциональностью - прогулки по лесу, посещение сауны, применение массажа, душа, ванн, использование бассейна, помещения для гигиенического сна.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности, честности играют большую роль в спортивной биографии спортсмена. Одинаковые права и единые требования к занимающимся облегчают построение педагогического обучения фигурному катанию на коньках.

### 4.1. Рабочая программа учебного раздела «Теоретическая подготовка»

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Главная задача теоретической подготовки состоит в том, чтобы научить обучающихся осмысливать и анализировать действия: не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Начинающих гимнасток необходимо приучать посещать спортивные соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность спортсменов, следить за действиями судей, просматривать спортивные репортажи и анализы выступлений известных спортсменов.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или в его процессе в паузах отдыха. Содержание бесед и полнота сведений зависят от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр видеоматериалов передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

| № | Наименование теоретической темы | Кол-во часов |
|---|---|---|
| 1 | Физическая культура и спорт в России. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Значения физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| 2 | Краткий обзор развития художественной гимнастики в России и за рубежом. | 1 |
| 3 | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки | 1 |
| 4 | Краткое сведение о строении и функциях организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. | 1 |
| 5 | Основы техники художественной гимнастики и методики обучения гимнасток | 2 |
| 6 | Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. | 1 |
| 7 | Планирование спортивной тренировки | 1 |
| 8 | Правила соревнований, их организация и проведение | 1 |
| ИТОГО | | 12 |
| Промежуточная аттестация (тест-ответы на вопросы) | | 0,5 |

### 4.2. Рабочая программа учебного раздела «Общая и специальная физическая подготовка»

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

– всестороннее развитие организма обучающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;

– укрепление здоровья и повышение работоспособности;

– развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений 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, направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие обучающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

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

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

**Общая физическая подготовка гимнасток**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это разностороннее физическое воспитание, которое не сводится к развитию специфических способностей, проявляемым в избранном виде спорта, но обусловливает успех спортивной деятельности. ОФП должна строиться согласно закономерностям переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на соревновательные действия в избранном виде спорта.

Общая физическая подготовка способствует повышению функциональных возможностей организма, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Общая физическая подготовка определяет уровень и темпы развития основных двигательных способностей человека, поэтому задачами общей физической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе являются:

–Укрепление здоровья, повышение уровня функциональных возможностей организма;

–Всестороннее развитие физических качеств;

–Освоение необходимых двигательных умений и навыков.

–Воспитание трудолюбия, настойчивости, интереса к занятиям физической культурой и спортом

–Создание базы для специальной физической подготовленности в избранном виде спорта

В настоящее время выделяют 5 основных физических способностей (иногда их называют двигательными или психомоторными):

1. Координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;

2. Гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;

3. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;

4. Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;

5. Выносливость – способность противостоять утомлению

1. Сила и методика ее развития

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:

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

2. 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:

1. Вес собственного тела или его частей;
2. Сопротивление партнера или самосопротивление;
3. Вес предметов: гири, гантели, набивные мячи;
4. Сопротивление растягиваемых предметов: резина, эспандер и др.;
5. Смешанные сопротивления.

Упражнения на развитие силы классифицируются по анатомическому признаку:

1. На силу мышц рук и плечевого пояса;
2. На силу мышц ног и туловища;
3. На силу мышц ног и тазового пояса.

Методы развития силы:

1. Метод повторных усилий:

а) выполнение упражнений определенное количество раз или;

б) предельное количество - "до отказа";

2. Метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время;
3. Метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время;
4. Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

2. Быстрота и методика ее развития

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

1. Время реакции;
2. Время одиночного движения;
3. Резкость - быстрое начало;
4. Частота (темп) движений.

Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты.

Средства развития быстроты:

1. Упражнения, требующие быстрой реакции:

а) на движущийся объект - остановка, ловля, отбив или откат предмета;

б) выбора - что сделать?

2. Упражнения, которые необходимо выполнять быстро, т.е. те, что выполняются во время полета предмета: кувырки, повороты, перевороты и др.;

3. Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой: бег, вращение скакалки, обруча, булав, ленты, малые круги, мельницы, спирали, змейки, жонглирования.

Правила развития быстроты:

1. Использовать только хорошо освоенные задания;
2. Задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время;
3. Трудность задания повышать постепенно.

Методы развития быстроты:

1. Облегчение условий - выполнение заданий "с горки", реакция на подвешенный или подаваемый предмет;
2. Выполнение заданий "за лидером";
3. Ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка;
4. Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околопредельной скоростью, сериями;
5. Усложнение условий - "в горку", на "неудобной" опоре, с неудобной и неожиданной подачи;
6. Игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

3. Прыгучесть и методика ее развития

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).

Необходимо различать собственно прыгучесть и прыжковую выносливость.

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.

В связи с этим средствами развития прыгучести являются:

1. Упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание;
2. Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;
3. Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;
4. 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

5. Прыжки в глубину;
6. Упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, через препятствие, на ориентир;
7. 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.

4. Координация и ловкость. Методика их развития

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.

Методы развития координации и ловкости:

- повторный;
- переменный;
- необычных исходных положений;
- зеркального исполнения;
- игровой и соревновательный.

5. Гибкость и методика ее развития

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная достигается за счет мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счет приложения внешних сил. Измеряется гибкость угломером, прилагаемым 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;
- помощи 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.

В содержании ОФП на спортивно-оздоровительном этапе ведущую роль играют естественные виды действий и их вариации, сопутствующие человеку на протяжении всей

жизни. К ним относятся различные виды и формы физической рекреации, ритмическая гимнастика,

*Средства ОФП*

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до

10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

В состав физической подготовки так же входят акробатические элементы, которые комплексно развивают физические качества. Отличительной особенностью акробатических упражнений является их искусственность, то есть отвлеченность от естественных форм движений человека, таких как ходьба, бег, прыжки. Акробатические элементы представляют собой необычные статические положения: мосты, шпагаты, стойки и различные движения, связанные с частичным, полным или многократным переворачиванием через голову. Основным механизмом акробатических движений является вращение тела вокруг всех возможных осей, но, главным образом, за счет вращения вокруг горизонтальных осей: фронтальной - движение вперед и назад и сагитальной - движение в сторону. Достигается вращательный момент за счет поочередной опоры разными частями тела или по тому же принципу в безопорной фазе.

Классифицируются индивидуальные акробатические элементы следующим образом: во-первых, выделяют две группы элементов; статические и динамические, во-вторых, каждая группа подразделяется на структурные группы.

I группа - статические положения:

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

II группа - динамические движения:

- перекаты;
- кувырки;
- перевороты;
- повороты;
- сальто.

*Перекаты* - это вращательные движения тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Виды перекатов:

- по направлению: вперед, назад, в сторону;
- по положению тела: в группировке, согнувшись, прогнувшись.

*Кувырки* - это вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. Виды кувырков:

- по направлению: вперед и назад;
- по положению тела: в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно;
- по соединениям: в стойку на голове, в стойку на руках.

Кувырки вперед могут также выполняться с фазой полета.

*Перевороты* - это вращательные движения тела с полным переворачиванием и промежуточной опорой. Перевороты делятся на:

- медленные;
- темповые.

Медленные перевороты (их еще называют перекидками) выполняются равномерным вращением тела без фазы полета, темповые перевороты имеют одну или две кратковременные фазы полета. Виды переворотов:

- по направлению - вперед, назад, в сторону;
- по способу опоры - через касание двумя руками, одной рукой и на предплечьях

**Специальная физическая подготовка**

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

Основными принципами СФП обучающихся в художественной гимнастике являются:

– соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;

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

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

*Средства СФП*

Средствами СФП являются общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения избранного вида спорта , а также специальные упражнения:

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

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

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

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

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

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

– на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

*Методы СФП:*

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

Организация СФП гимнасток осуществляется в следующих формах:

– комплекс специальных упражнений;
– в виде круговой тренировки;
– в форме соревнований.

*Особенности СФП*

Особенностями СФП гимнасток является развитие прыгучести, равновесия, функциональная подготовка. И специально-двигательная подготовка.

1.Развитие прыгучести – одно из важных направлений специальной физической подготовки гимнасток. 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).

Необходимо различать собственно прыгучесть и прыжковую выносливость.

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.

В связи с этим средствами развития прыгучести являются:

1. Упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание;
2. Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;
3. Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;
4. 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

5. Прыжки в глубину;
6. Упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, через препятствие, на ориентир;
7. 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.

2.В художественной гимнастике ведущую роль в физической подготовке играет развитие равновесия. Развитее равновесия – одно из значимых направлений специальной физической подготовки гимнасток. Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях. 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.

3. При подготовке гимнасток немаловажную роль играет функциональная подготовка.

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 в гимнастике кроме общепринятых (бег, кросс, плавание) являются:

- 15-20 минутные комплексы аэробики;
- танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;
- прыжковые серии как без предмета, так и с предметами; особенно ценны прыжки со скакалкой;
- сдвоенные соревновательные комбинации.

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

- Проприацептивная (тактильная) чувствительность – «чувство предмета». Для развития – выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;

– Координация (согласование) движений тела и предмета. Для развития – выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, ассиметричные движения, движения в парах и тройках;

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

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

В спортивно-оздоровительных группах основной акцент делается на развитие координации, гибкости, выносливости. Рекомендуется параллельно с задачами ОФП решать задачи СФП или совместно СФП и ТП. В этих случаях урок будет комплексный. Урок имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

В подготовительной части занятия особое внимание уделяется воспитанию дисциплины и организованности, правильной осанке, выразительности движений, развитию физических качеств. В основной части решаются задачи как обучения двигательным действиям, так и задачи развития физических качеств. Заключительная часть занятия направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния спортсмена.

Таким образом, на спортивно –оздоровительном этапе физическая подготовка обеспечивает гармоничное развитие всех физических качеств, создает физическую и координационную готовность к выполнению технических элементов. Кроме того, в процессе физической подготовки юные гимнастки знакомятся с техникой нескольких видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, акробатики и т.д. Физическая подготовка позволяет значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья.

| № п/п | Учебный раздел | Спортивно-оздоровительный этап | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Группы 6-10 лет | Группы 11-14 лет | Группы 15-18 лет |
| 1 | Общая и специальная физическая подготовка | 159 | 155 | 150 |
| Промежуточная аттестация | | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| ИТОГО | | 159,5 | 155,5 | 150,5 |

### 4.3. Рабочая программа учебного раздела «Технико-тактическая подготовка»

Технико-тактическая подготовка –основной компонент в структуре спортивной подготовки гимнасток, несомненно, базируется на физической подготовке и неразрывно связана с психологической подготовкой.

#### 4.3.1. Техническая подготовка

В художественной гимнастике техническая подготовка на спортивно-оздоровительном этапе подразделяется на следующие виды:

**Беспредметная** – освоение техники упражнений без предмета, освоение базовых упражнений (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы.

**Предметная** – простейшие упражнения с предметами.

**Музыкально-двигательная –** освоение элементов музыкальной грамоты и музыкально-двигательных заданий, развитие музыкальности

**Композиционно-исполнительская –** составление и отработка соревновательных программ, показательных выступлений

*Средства технической подготовки*

| Основные средства | |
|---|---|
| 1. Базовая техническая подготовка | *Упражнения в равновесии:* |
| Упражнения на овладения навыком правильной осанки и походки | Стойка на носках |
| Упражнения для правильной постановки ног и рук | Равновесие в полуприседе |
| Маховые упражнения | Равновесие в стойке на левой, на правой |
| Круговые упражнения | Равновесие в полуприседе на левой, правой |
| Пружинящие упражнения | Переднее равновесие |
| Упражнения в равновесии | *Волны:* |
| Акробатические упражнения | Волны руками вертикальные и горизонтальные: одновременные последовательные волны |
| 2. Специальная техническая подготовка | *Вращения:* |
| *Виды шагов:* | Переступанием |
| На полупальцах | Скрестные |
| Мягкий | Кувырок назад |
| Пружинящий | Кувырок боком |
| Двойной (приставной) | *Стойки:* |
| *Виды бега:* | На лопатках |
| На полупальцах | *Упражнения с мячом:* |
| *Наклоны:* | А) махи (во всех направлениях) |
| А) стоя: | Б) броски и ловля: |
| Вперед | Низкие (до 1м) двумя руками |
| В стороны (на двух ногах) | В) перекаты: |
| Назад (на двух ногах) | На полу |
| Б) на коленях: | *Упражнения со скакалкой:* |
| Вперед, в стороны, назад | А) качание, махи: |
| *Подскоки и прыжки:* | Двумя руками |
| А) с двух ног с места: | Одной рукой |
| Выпрямившись | Б) круги скакалкой: |
| Выпрямившись с поворотом от 45 до 360° | Два конца скакалки в двух руках |
| Из приседа | В) броски и ловля скакалки: |
| Разножка (продольная, поперечная) | Двумя руками из основного хвата обвивание и развивание вокруг тела |
| Прогнувшись, боковой с согнутыми ногами | Г) передача около отдельных частей тела |
| Б) толчки одной с места: | *Упражнения с обручем:* |
| Прыжок махом (в сторону, назад) | А) махи: |
| В) толчком одной с ходу: | Одной и двумя руками во всех направлениях |
| Закрытый и открытый | Б) броски и ловля: |
| Со сменой ног (впереди, сзади) | Одной рукой вперед |

### 4.3.2. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка — это педагогический процесс разучивания и совершенствования способов и форм ведения борьбы на спортивных соревнованиях. Тактическая

подготовленность — это умение спортсмена грамотно построить ход борьбы с учетом особенностей вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий, причем в фигурном катании она носит индивидуальный характер.

Основой тактической подготовки в художественной гимнастике является грамотное построение программы. Тренеру-преподавателю необходимо просчитать, где и какие поставить элементы в программе, чтобы они не только выигрышно смотрелись, но и надежно исполнялись. Если гимнастка после срыва сложного элемента, поставленного первым в программе, срывает остальные, то надо первоочередно ставить тот элемент, который он исполняет уверенно. Кому-то, наоборот, пока свежие силы, нужно исполнить сложный элемент, а дальше катать то, что стабильно. Например, сверх эмоциональным людям, у которых от эмоционального напряжения начинают включаться не те мышцы, лучше сложные элементы исполнять на небольшой усталости, когда нервное напряжение притупляется и мышцы начинают работать на автомате, то есть опираясь на моторную память.

Кроме правильно составленной программы важно, чтобы спортсменка была обучена способам рационального распределения сил в процессе соревнований. Она должна уметь справляться с трудностями, возникающими при исполнении программы: не только такими, как ощущение тяжести в ногах и сухости во рту, но и с более опасными — как чувство страха, потеря ориентировки в зале, потеря ответственности.

Современная система судейства предполагает знание уровней сложности и их стоимость не только тренерами, но уже и спортсменами. Умение грамотно составить программу с максимальным набором баллов очень важно в тактической подготовке гимнасток. Спортсменка во время прогона программ должна максимально отдавать себе отчет в том, какие плюсы или минусы он сейчас имеет. Именно поэтому практикуется разработка запасной тактики исполнения программ: на случай если спортсменка сорвет запланированный элемент, то она постарается восполнить потерянные баллы, усложнив другой. Именно в этом заключается продуманное тактическое действие по восприятию и анализу соревновательной ситуации, которое требует мысленного решения тактической задачи, а затем и двигательного ее решения. Для успешного выполнения соревновательного плана гимнастка должна быть обучена уметь принимать целесообразное решение, что в свою очередь требует умения критически оценивать свои действия: ведь во время исполнения программы принять решение «перейти к плану Б» нужно, ещё и соизмеряя свои возможности.

Соревновательная тактика в художественной гимнастике носит алгоритмический характер, так как она строится на запланированных действиях и преднамеренной ее реализации. Перед, соревнованиями спортсменка должна также четко, как последовательность элементов программы, представлять какие действия и в какой последовательности он совершает на разминке. Одним из методов обучения тактике должно быть многократное повторение соревновательной ситуации на тренировке, когда смоделированная ситуация должна включать в себя все ее атрибуты, включая жеребьевку, разминку и т.д. Непосредственно перед соревнованиями необходимо напомнить главные задачи, а после старта провести анализ соревнований.

В тактику гимнасток входит умение соревноваться в любое время суток, так как даже соревнования в другом зале создают новую ситуацию, к которой нужно адаптироваться. Тренер должен заранее знать время выхода на старт, научить спортсменку правильно рассчитывать необходимое для подготовки время, и, по возможности, проводить предсоревновательные тренировки в часы, максимально приближенные к соревновательным.

Тактика определяется основными стратегическими задачами, которые могут быть перспективного характера (то есть участие спортсменки в серии стартов с целью подготовки и успешного выступления в главных соревнованиях сезона) или локального характера (то есть участие в отдельных соревнованиях).

Тактическая подготовка гимнасток имеет свою особенность: борьба на соревнованиях начинается еще вне зала. Тренер и спортсмен должны спланировать свои действия, поведение в

раздевалке, чтобы ситуация вокруг спортсмена была максимально комфортной. Кому-то перед соревнованиями нужно молчать, кому-то разговаривать, кто-то должен съесть шоколад, кто-то лимон, кому-то рядом нужны родители, или друзья, или тренер, кому-то нужно побыть в одиночестве. При этом должна быть отработана поведенческая линия в раздевалке: как ты выйдешь, какой у тебя костюм, какое поведение, с кем ты стоишь, с кем ходишь, какое лицо держишь. Здесь проявляется умение психологически воздействовать на соперника и умение маскировать собственные переживания и эмоции.

Тренер должен учитывать факторы, определяющие тактику на соревнованиях: а именно поведение соперников, поведение зрителей, характер соревнований, уровень судейства, поведение прессы, масштаб соревнований и прочее. Если спортсмен с инертной нервной системой, то он дольше будет адаптироваться к соревновательной обстановке, а значит, именно тактически тщательнее надо к ним готовиться.

Таким образом, технико-тактическая подготовка гимнасток включает является основной частью учебно-тренировочного процесса, включает в себя техническую подготовку (беспредметную и предметную, музыкально-двигательную и композиционно-исполнительскую подготовки) и тактическую подготовку, которая носит индивидуальный характер.

| № п/п | Учебный раздел | Спортивно-оздоровительный этап | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Группы 6-10 лет | Группы 11-14 лет | Группы 15-18 лет |
| 1 | Технико-тактическая подготовка | 30 | 34 | 39 |
| Промежуточная аттестация | | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| ИТОГО | | 30,5 | 34,5 | 39,5 |

### 4.4. Рабочая программа учебного раздела «Соревновательная деятельность»

Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства.

По окончанию соревнований тренер-преподаватель проводит разбор прошедших стартов, объясняет допущенные ошибки, причины снижения баллов судейством, показ техники отдельных элементов, совместно со спортсменами анализирует прогон соревновательной программы, выявляет положительные и отрицательные стороны каждой гимнастки и причины недостатков.

Обучающиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя и судьи.

| № | Наименование темы | Количество часов |
|---|---|---|
| 1 | Соревновательная деятельность | 4 |
| Промежуточная аттестация | | 0,5 |
| Итого | | 4,5 |

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В процессе освоения каждой темы тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль и проводит контрольные упражнения с целью проверки освоения учащимися образовательной программы.

В процессе обучения проводится промежуточная аттестация, а также по окончанию освоения образовательной программы тоже проводится промежуточная аттестация.

Теоретическая подготовка сдается в виде тестирования (ответы на тестовые вопросы) в мае учебного года.

### 5.1. Промежуточная аттестация, ее цель, задачи, формы.

Целью проведения промежуточной аттестации является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной образовательной программы по виду спорта «Художественная

гимнастика» и соответствие этого уровня требованиям подготовки обучающихся, определенными в программе.

Задачами проведения промежуточной аттестации является:

- определение уровня подготовленности обучающихся по предметным областям Программы;

- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательного процесса;

Промежуточная аттестация обучающихся проводится после прохождения каждого раздела.

Сроки проведения промежуточной аттестации устанавливаются в соответствии с учебным календарным планом и графиком проведения аттестации.

Тренеры-преподаватели за месяц до аттестации должны быть осведомлены о графике проведения промежуточной аттестации, перечень контрольных нормативов и тестов доведен до сведения обучающихся.

Для проведения аттестации обучающихся создается аттестационная комиссия (не менее пяти человек).

Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами аттестационной комиссии.

**Формами проведения промежуточной аттестации** обучающихся являются:

Раздел «Теоретическая подготовка» - выполнение теста, ответы на вопросы.

Раздел «Общая и специальная физическая подготовка», «Технико-тактическая подготовка», «Соревновательная деятельность» - выполнение контрольных упражнений, тестов, нормативов, участие в соревнованиях, контрольные схватки детей младшего возраста.

| № | Наименование учебного раздела | Количество часов, отводимых на промежуточную аттестацию |
|---|---|---|
| 1 | Теоретическая подготовка | 0,5 |
| 2 | Общая и специальная физическая подготовка | 0,5 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 0,5 |
| 4 | Соревновательная деятельность | 0,5 |
| ИТОГО часов на промежуточную аттестацию | | 2 |

Форма проведения аттестации должна быть понятна обучающимся, отражать реальный уровень их подготовки.

Текущий контроль успеваемости осуществляется тренером-преподавателем самостоятельно во время проведения учебно-тренировочных занятий.

Система оценок и критерии при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся.

Выполнение каждого контрольного норматива (теста) определяется следующими оценками: положительное – «зачет», отрицательное – «не зачет». Итоговый результат прохождения аттестации определяется в протоколе оценкой уровня подготовленности обучающегося – высокий, средний, низкий. При этом:

- высокий уровень подготовленности определяется в случае успешного выполнения более 80% контрольных нормативов (тестов);

- средний уровень подготовленности определяется в случае успешного выполнения 50/50% контрольных нормативов (тестов);

- низкий уровень подготовленности определяется в случае успешного выполнения менее 50% контрольных нормативов (тестов).

Обучающимся, успешно прошедшим аттестацию, выдается справка об окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по виду спорта. Форма справки утверждается Директором учреждения.

Обучающиеся, показавшие неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации или не прошедшие промежуточную аттестацию, при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти повторно промежуточную аттестацию в сроки, определяемые учебно-методическим отделом совместно с тренерско-преподавательским составом.

Итоги проведения аттестации тренер-преподаватель-преподаватель обязан довести до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей).

### 5.2. Контрольные нормативы (тесты)

Раздел «Теоретическая подготовка» - тестирование по теоретическим темам (ответы на вопросы). Теоретические тесты представлены в Приложении 1.

Раздел «Общая и специальная физическая подготовка» - выполнение контрольных упражнений и нормативов для оценки результатов освоения Программы представлены в таблице 1 .

Таблица 1

| № | Контрольные упражнения, нормативы (тесты) | | Мальчики | Девочки |
|---|---|---|---|---|
| Для обучающихся в возрасте 6-7 лет | | | | |
| 1 | Быстрота | Бег 30 м (сек) | Не более 8,3 | Не более 8,8 |
| 2 | Выносливость | Шестиминутный бег (м) | Не менее 400 | Не менее 300 |
| 3 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | Не менее 3 | Не менее 5 |
| 4 | Координационные навыки | Челночный бег 3*10 м (с) | Не более 11,2 | Не более 11,7 |
| 5 | Скоростно-силовые возможности | Прыжок в длину с места двумя ногами (см) | Не менее 90 | Не менее 80 |
| Для обучающихся в возрасте 8-9 лет | | | | |
| 1 | Быстрота | Бег 30 м (сек) | Не более 7,1 | Не более 7,3 |
| 2 | Выносливость | Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) | Не более 7.20 | Не более 7.45 |
| 3 | Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | Не менее 5 | Не менее 4 |
| 4 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | Не менее 3 | Не менее 5 |
| 5 | Координационные навыки | Челночный бег 3*10 м (с) | Не более 10,5 | Не более 10,8 |
| 6 | Скоростно-силовые возможности | Прыжок в длину с места двумя ногами (см) | Не менее 110 | Не менее 105 |
| Для обучающихся в возрасте 10-11 лет | | | | |
| 1 | Быстрота | Бег 30 м (сек) | Не более 6,3 | Не более 6,5 |
| 2 | Выносливость | Бег на 1000 м (мин, с) | Не более 6.20 | Не более 6.40 |
| 3 | Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | Не менее 10 | Не менее 5 |
| 4 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | Не менее 2 | Не менее 3 |
| 5 | Координационные навыки | Челночный бег 3*10 м (с) | Не более 9,7 | Не более 10,1 |
| 6 | Скоростно-силовые возможности | Прыжок в длину с места двумя ногами (см) | Не менее 128 | Не менее 118 |
| Для обучающихся в возрасте 12-13 лет | | | | |
| 1 | Быстрота | Бег 30 м (сек) | Не более 5,8 | Не более 6,1 |
| 2 | Выносливость | Бег на 1500 м (мин, с) | Не более 8.30 | Не более 9.10 |
| 3 | Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | Не менее 12 | Не менее 6 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 4 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | Не менее 3 | Не менее 4 |
| 5 | Координационные навыки | Челночный бег 3*10 м (с) | Не более 9,2 | Не более 9,6 |
| 6 | Скоростно-силовые возможности | Прыжок в длину с места двумя ногами (см) | Не менее 147 | Не менее 132 |
| Для обучающихся в возрасте 14-15 лет | | | | |
| 1 | Быстрота | Бег 30 м (сек) | Не более 5,4 | Не более 5,7 |
| 2 | Выносливость | Бег на 2000 м (мин, с) | Не более 10.10 | Не более 12.40 |
| 3 | Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | Не менее 19 | Не менее 7 |
| 4 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | Не менее 4 | Не менее 5 |
| 5 | Координационные навыки | Челночный бег 3*10 м (с) | Не более 8,2 | Не более 9,1 |
| 6 | Скоростно-силовые возможности | Прыжок в длину с места двумя ногами (см) | Не менее 167 | Не менее 148 |
| Для обучающихся в возрасте 16-18 лет | | | | |
| 1 | Быстрота | Бег 60 м (сек) | Не более 9,0 | Не более 10,7 |
| 2 | Выносливость | Бег на 2000 м (мин, с) | - | Не более 9.10 |
| | | Бег на 3000 м (мин, с) | Не более 15.20 | - |
| 3 | Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | Не менее 25 | Не менее 8 |
| 4 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | Не менее 6 | Не менее 7 |
| 5 | Скоростно-силовые возможности | Прыжок в длину с места двумя ногами (см) | Не менее 192 | Не менее 157 |

Раздел «Технико-тактическая подготовка» - выполнение контрольных упражнений и нормативов для оценки результатов освоения Программы представлены в таблице 2

Таблица 2

| №№ | Упражнение | Техника выполнения | Оценивание |
|---|---|---|---|
| 1. | "Березка" | Лежа на спине поднять ноги вверх, поддерживая таз руками. Колени, носки вытянуты. Удерживать статическое равновесие в данном положении. | "5 баллов" – удержание от 10 и более секунд;<br>"4 балла" – удержание 8-9 секунд;<br>"3 балла" – удержание от 6-7 секунд и менее;<br>"2 балла" – удержание 5 секунд и менее. |
| 2. | "Колечко" | Лежа на животе подняться на вытянутых руках, прогнувшись обоими плечами назад; ноги согнуть в коленях и достичь ими головы. | "5 баллов" – стопы касаются головы;<br>"4 балла" – расстояние между головой и стопами составляет от 5 до 10 сантиметров;<br>"3 балла" – расстояние между головой и стопами составляет от 11 до 15 сантиметров;<br>"2 балла" – расстояние между головой и стопами составляет более 16 сантиметров. |
| 3. | "Мост" (с пола) | Лежа на спине, согнуть ноги в коленях, руки подставить под плечи, упереться в пол. Одновременно выпрямить руки и ноги, оторвав туловище от пола. | "5 баллов" – руки и ноги полностью выпрямлены, тело образует дугу;<br>"4 балла" – руки выпрямлены, ноги согнуты в коленях, тело образует дугу;<br>"3 балла" – руки и ноги сильно согнуты в суставах тело образует дугу;<br>"2 балла" - невозможность оторвать туловище от пола, тело не образует дугу. |
| 4. | "Мост" (с колен) | Стоя на коленях, руки поднять наверх. Выводя таз вперед, наклоняться назад с вытянутыми руками, достать до пола, | "5 баллов" – прямые руки поставлены на пол, тело образует дугу;<br>"4 балла" – руки не до конца выпрямлены, до пола |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | образовав телом дугу. Носки вытянуты, плечи ровные. | остается от 5 до 10 сантиметров, тело образует дугу;<br>"3 балла" – руки не выпрямлены; до пола остается от 11 до 20 сантиметров, тело не образует дугу;<br>"2 балла" - руки не выпрямлены, до пола остается более 21 сантиметра, тело не образует дугу. |
| 5. | "Складка" | Сед на полу, ноги вытянуты вперед, носки вытянуты. Наклон туловищем вперед с руками. Слиться с ногами, не образуя свободного пространства между туловищем и ногами | "5 баллов" – туловище полностью слито с ногами, не образуя "дыр";<br>"4 балла" – туловище не полностью слито с ногами, расстояние между туловищем и ногами не более 5 сантиметров;<br>"3 балла" – туловище не слито с ногами, расстояние между туловищем и от 6 до 10 сантиметров;<br>"2 балла" - руки не выпрямлены, до пола остается более 11 сантиметров, тело не образует дугу. |
| 6. | "Лягушечка" | Стоя на коленях, руки согнуты в локтях, плечи ровные, спина прямая. Развести колени как можно шире, положив внутреннюю поверхность бедра на пол, слиться с полом. Ноги разведены, стопы вытянуты | "5 баллов" – внутренняя поверхность бедра полностью слита с полом";<br>"4 балла" – расстояние между полом и внутренней поверхностью бедер не более 5 сантиметров;<br>"3 балла" – расстояние между полом и внутренней поверхностью бедер не более от 6 до 10 сантиметров;<br>"2 балла" - расстояние между полом и внутренней поверхностью бедер не более 11 сантиметров. |
| 7. | "Шпагат" | Выполняется шпагат без опоры с пола в двух вариантах – продольный (правый продольный, левый продольный) и поперечный. Спина прямая, плечи ровные, носки и колени вытянуты, руки в стороны. В продольном шпагате бедра находятся в закрытом положении, внутренняя поверхность бедра передней ноги и внешняя поверхность задней ноги полностью сливаются с полом. Стопа передней ноги упирается пяткой точно в пол, задней – пятка повернута в потолок. В поперечном шпагате бедра находятся в раскрытом положении, внутренняя поверхность бедер полностью сливается с полом. | 5 баллов" – бедра полностью находятся на полу;<br>"4 балла" – расстояние между полом и бедрами составляет не более 5 сантиметров;<br>"3 балла" – расстояние между полом и бедрами составляет от 6 до 10 сантиметров;<br>"2 балла" – расстояние между полом и бедрами составляет не более 11 сантиметров. |
| 8. | "Выпрыгивание" | Выпрыгивание вверх из седа на полу. Фаза полета в упражнении выполняется с выпрямленными коленями, стопами, носками; руки вытянуты вдоль туловища; спина прямая. | "5 баллов" – упражнение выполнено 10 раз и более;<br>"4 балла" – упражнение выполнено 8-9 раз;<br>"3 балла" – упражнение выполнено 6-7 раз;<br>"2 балла" – упражнение выполнено 5 раза и менее. |
| 9. | Равновесие "ласточка" | Стоя на полной стопе, отставить ногу на носок, затем поднять под углом 90 градусов, удерживая статическое равновесие. Выполнять с прямой спиной, разведя руки в стороны, колени обеих ног прямые, носки вытянутые. | "5 баллов" – удержание статического равновесия 10 секунд и более;<br>"4 балла" – удержание статического равновесия 7-9 секунд;<br>"3 балла" – удержание статического равновесия 4-6 секунд;<br>"2 балла" – удержание статического равновесия 4 секунд и менее. |
| 10. | Равновесие "флажок" | Стоя на полной стопе согнуть ногу в коленном суставе, образовав бедром угол 90 градусов; стопа согнутой ноги вытянута и прижата к опорному колену; опорное колено прямое. Спина ровная, руки в стороны. Попеременно выполнять на левую и правую ногу. | "5 баллов" – удержание статического равновесия 10 секунд и более;<br>"4 балла" – удержание статического равновесия 7-9 секунд;<br>"3 балла" – удержание статического равновесия 4-6 секунд;<br>"2 балла" – удержание статического равновесия 4 секунд и менее. |

Итоговая оценка выставляется по сумме набранных баллов: «зачет» от 30 до 50 баллов, «незачет» - менее 30 баллов.

## 6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 6.1. Организационно-педагогические условия

Форма обучения – очная.

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

- занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных особенностей обучающихся;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- текущий контроль во время проведения учебного процесса
- промежуточная аттестация обучающихся.

Продолжительность одного занятия: 1,5 часа (2*45 минут, перерыв 10 минут).

Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю: 4,5 часов.

Минимальный и максимальный состав спортивно-оздоровительных групп определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях и в соответствии с единой пропускной способностью (ЕПС) спортивных площадок Учреждения.

**Режимы тренировочной работы**

| Этапы спортивной подготовки | Длительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) | Требования по физической, технической и спортивной подготовкам на конец спорт. Года |
|---|---|---|---|---|
| Спортивно оздоровительный этап | 1 год | 6 | Минимум – 15<br>Максимум – 25 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технико-тактической подготовки |

### 6.2. Материально-техническое обеспечение.

Требования к материально-техническому обеспечению:

-наличие спортивного зала;

-наличие раздевалок и душевых;

-наличие музыкального центра;

-наличие оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для освоения Программы (скакалка гимнастическая, обруч гимнастический, скамейка гимнастическая, шведская стенка, коврики гимнастические).

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Многолетнюю подготовку спортсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных обучающихся

Спортивная тренировка юных обучающихся, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первый год занятий высокого спортивного результата.
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных обучающихся в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

### 7.1. Планирование годичного цикла в спортивно-оздоровительных группах

Планирование годичного цикла тренировочного процесса связано с констатацией трёх уровней в его структуре:

- уровень микроструктуры, т.е. структура отдельных тренировочных занятий и микроциклов, состоящих из нескольких занятий;
- уровень мезоструктуры, т.е. структура средних циклов тренировки, включающих в себя относительно законченный ряд микроциклов;
- уровень макроструктуры, т.е. структура больших тренировочных циклов типа полугодичных, годичных, многолетних.

Структура тренировочного процесса в целом обусловлена целями подготовки спортсменов на конкретном этапе и условиями их реализации.

Для сложно-координационных видов спорта на спортивно-оздоровительном этапе основным макроциклом тренировки является годичный цикл, в котором достаточно полно отражаются специфические принципы построения тренировки и частные особенности условий подготовки спортсменов.

Весь процесс подготовки на спортивно-оздоровительном этапе можно разделить на 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на спортивно-оздоровительном этапе. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований.

В *подготовительном периоде* тренировка строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к обще подготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм учащегося.

Основной задачей *соревновательного периода* является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможна более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Основная задача *переходного периода* - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пловца к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Для организации тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе рекомендуется следующий вариант построения круглогодичной тренировки:

Каждый год составляет один макроцикл:

*Подготовительный период*:

- этап общефизической подготовки (8-10 недель);
- этап специальной физической подготовки (20-22 недели);
- этап технической подготовки (6-7 недель);

*Соревновательный период* (12-14 недель).

*Переходный период:* планируется после окончания основных соревнований.

Продолжительность каждого этапа зависит от уровня подготовленности спортсменов и календаря соревнований.

С целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса на периоды активного летнего отдыха занимающихся, продолжительных выходных или праздничных дней, а также на период ограничительных мероприятий (карантин) или обстоятельств непреодолимой силы тренировочные занятия проводятся в дистанционном формате под руководством тренера. Порядок проведения самостоятельной работы занимающихся регламентируется локальным актом Учреждения. Примерные планы самостоятельной работы тренировочных занятий для групп спортивной подготовки представлены в приложении 1.

## 7.2. Структура учебно-тренировочного занятия

Грамотное построение тренировочного занятия – залог эффективности всего учебно-тренировочного процесса. В данной главе приводится примерная модель комплексного занятия для обучающихся спортивно-оздоровительных групп.

**Подготовительная часть занятия** художественной гимнастики обычно состоит из 4 фрагментов: танцевально-беговые упражнения, разминочные упражнения у опоры и на середине, равновесно-вращательная подготовка, прыжковая подготовка.

1фрагмент – упражнения по «кругу»:

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);

2-я серия – специфические формы ходьбы (мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий);

3-я серия – танцевальные шаги, соединения и комбинации.

2фрагмент – упражнения у опоры и на середине:

4-я серия – общеразвивающие упражнения, преимущественно для развития подвижности в суставах ног – голеностопных, коленных и тазобедренных («снизу вверх») и туловища – шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отдела позвоночника («сверху вниз»);

3фрагмент – упражнения на середине:

6-я серия – упражнения для рук: классические, специфические, современные;

7-я серия – специфические упражнения (волны, взмахи, расслабления);

8-я серия – упражнения в равновесии;

9-я серия - повороты на одной и двух;

10-я серия – соединение наклонов, равновесий, поворотов, воли и взмахов.

4фрагмент – прыжки:

11-я серия – упражнения на развитие прыгучести (маленькие прыжки);

12-я серия – амплитудные прямые прыжки (открытый, шагом, кольцом и др.)

15-я серия – соединения прыжков с другими движениями.

Примечание: 14 и 15 серии можно проводить с предметами.

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

5фрагмент: специально-двигательная подготовка, «предметный блок» (школа предмета), изучение и совершенствования техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом.

6фрагмент : изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и композиций.

7фрагмент : общая физическая подготовка: упражнения преимущественно на развитие силы мышц брюшного пресса, спины и ног, на развитие общей и специальной выносливости (прыжковой, равновесной и др.)

8фрагмент – музыкально-двигательная подготовка: задания на согласование движений с музыкой, музыкальные игры и творческая импровизация.

**Заключительная часть**

9фрагмент – подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы, беседы с родителями.

## 8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обусловливает 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 специальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей занятий с юными гимнастками 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-педагог, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения борца во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера-преподавателя 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 обнищать 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 начинающего самбиста, 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. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

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 принципом 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-преподавателя 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 действии ученика. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступком Проявление

слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют *дружеское участие и одобрение,* чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

*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 отдыха и конкурсы самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера-преподавателя. 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 юной гимнастки.

Важное значение имеет самовоспитание юного спортсмена – его сознательная деятельность, направленная на изменение своей личности. На личность влияет спортивный коллектив, особое влияние оказывают родители, друзья, товарищи, пример педагога.

Самовоспитание спортсмена формирует личность спортсмена, его активную жизненную позицию, способность противостоять пассивности. Наиболее распространенными способами и приемами самовоспитания являются самообязательства, самоотчет, самоанализ, самоконтроль, самооценка, некоторые приемы активной саморегуляции эмоциональных состояний. .Кроме этого надо воспитывать умение объективно оценивать и анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развивать познавательную активность, творческие проявления в спортивной и трудовой деятельности.

Необходимым компонентом формирования личности юных спортсменов сложно-координационных видов спорта является эстетическое воспитание. К задачам эстетического воспитания юных спортсменов относятся:

-формирование эстетического отношения к окружающей действительности;
- развитие эстетических чувств, способностей и умение видеть прекрасное и создавать его в процессе занятий;

-воспитание эстетических качеств: аккуратности, красоты движений, культуры поведения и общения;

- воспитание потребности делать прекрасное в спорте и жизни;

- развитие эстетического вкуса и идеала.

Для решения этих задач должны использоваться не только общеизвестные средства, формы и методы эстетического воспитания (беседы по эстетике, посещение театров, выставок, знакомство с произведениями искусства), но и специфические, присущие лишь спорту (спортивная атрибутика, символика, ритуалы, средства наглядной агитации и пропаганды, музыкального сопровождения, оформление систематических занятий, и др.).

## 9. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка юных спортсменов проходит в условиях тренировочного занятия, соревнований, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь

воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств. Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для того чтобы их преодолеть используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения.

Основными задачами психологической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей. Использование средств и методов психологической подготовки в учебно-тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей юного спортсмена и задач данного занятия. Так в подготовительной части занятия необходимо использовать упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части необходимо применять упражнения для совершенствования различных психических функций и психологических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю. В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению. Одним из важных компонентов психологической готовности гимнастки к соревнованиям является самооценка и самоконтроль. Формирование адекватности самооценки и самоконтроля (соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности), отработка соответствующих умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет спортсменам повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы. Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера , важным «внутренним» условием достижения спортивного результата.

Психологическая подготовка гимнасток неразрывно связана с технической подготовкой. Точность и надежность управления движениями при выполнении спортивных упражнений зависят от того, насколько развиты у спортсмена психические процессы, участвующие в саморегуляции двигательной деятельности (ощущения, восприятия, представления, мышление). На их базе формируется и совершенствуется техника художественной гимнастики. Психологическими основами технической подготовки можно считать целенаправленное совершенствование тех процессов, которые обеспечивают регуляцию движений, характерных для обязательной и произвольной программ всех видов программы.

Специальные упражнения можно использовать для совершенствования не только мышечно-двигательных ощущений, но и других психических процессов, связанных с управлением движениями. Так, гимнастке важно уметь точно отмерять интервал времени при выполнении упражнений обязательной программы. О точности восприятия времени можно судить по так называемой реакции на время, т. е. по величине ошибки при воспроизведении заданного интервала. Улучшение реакции на время достигается с помощью специальных упражнений: прочувствовать и запомнить интервал, глядя на движущуюся стрелку секундомера; не глядя на секундомер, остановить стрелку в тот момент, когда появится ощущение, что заданное время истекло, и проверить результат; снова повторить задание без зрительного контроля.

Подобные упражнения, столь же кратковременные и не вызывающие утомления у спортсменов, подобраны для совершенствования чувства восприятия пространства, от которого, в частности, зависит правильность начертания на льду фигур обязательной программы.

Таким образом, эффективность технической подготовки гимнасток может быть повышена

путем целенаправленного формирования точности их специфических ощущений и восприятий, которые необходимы для контроля за выполнением характерных для художественной гимнастики двигательных действий.

Особую роль в становлении технического мастерства играют представления о движениях, или двигательные представления. Двигательное представление — это психический процесс, в результате которого в сознании спортсмена возникает образ какого-либо конкретного двигательного действия: прыжка, вращения, дорожки шагов, поддержки, подкрутки и т. д.

Исследованиями установлено, что двигательные представления выполняют весьма важные функции: программирующую, регулирующую и тренирующую.

Программирующая функция имеет первостепенное значение при обучении спортсмена тому или иному двигательному действию. После показа нового элемента или упражнения и рассказа о нем в сознании гимнастки возникает представление — образ того, что и как ему надо делать. Образ становится той программой действий, не представив которые нельзя выполнить новое упражнение. Чтобы ускорить процесс обучения новому действию, нужно по возможности быстрее сформировать у спортсмена правильное представление о нем. Для этого следует четко объяснить и показать последовательность и направление движений, включенных в данное упражнение, а при необходимости разобрать схемы, рисунки и кинограммы. Надо иметь в виду, что правильное (точное и полное) представление не утрачивает своего значения и тогда, когда гимнастка уже заканчивает начальное освоение нового элемента. При совершенствовании техники его исполнения на первый план выступают регулирующая и тренирующая функции двигательных представлений.

При регулирующей функции образ двигательного действия является не только и не столько программой, сколько эталоном, образцом, с которым гимнастка сопоставляет собственное реальное исполнение. Если сравнение не в пользу гимнастки, он продолжает совершенствовать технику.

Тренирующая функция представления движений связана с так называемой идеомоторной тренировкой. Суть этого явления заключается в том, что мысленное выполнение упражнения (прыжка, вращения, дорожки шагов и др.) сказывается на повышении точности движений. Этот эффект возрастает при сочетании идеомоторной тренировки с реальной, т. е. когда практическому выполнению упражнения предшествует его мысленное выполнение. Гимнастка как бы просматривает кинограмму предстоящего двигательного действия и видит себя выполняющим упражнение точно, четко, красиво и выразительно.

Идеомоторная тренировка применяется и в том случае, когда спортсмен в силу каких-то причин лишен возможности тренироваться в реальных условиях (болезнь, травма, отсутствие льда), а также при необходимости исправить технику выполнения упражнений, устранить ошибки.

Таким образом, формирование правильного представления о двигательных действиях и умение спортсмена сознательно им пользоваться повышают эффективность технической подготовки гимнастки.

На технику исполнения элементов и на реализацию технической подготовленности при выполнении упражнений на оценку оказывает влияние отношение гимнастки к тому или иному элементу. Излишнее акцентирование внимания обучающегося на сложности элемента или комбинации препятствует быстрому их освоению. Если же спортсмену внушить, что он вполне подготовлен, чтобы выполнить данный технический прием, то результаты не замедлят сказаться. Важно только, чтобы уверенность гимнастки в своих силах не переросла в самоуверенность.

В современной художественной гимнастике усложнение программ идет за счет включения комбинаций, состоящих из нескольких выполняемых последовательно один за другим элементов. И нередко срывы происходят из-за снижения мобилизованности, собранности при выполнении спортсменом тех элементов, которые он считает легкими. Правильно распределяя внимание, контролируя себя при выполнении всех элементов программы, гимнастка учится избегать срывов. Включение в тренировку разнообразных заданий (исполнение прыжка с различных подходов в сочетании с другими прыжками) и инструкций для организации внимания

и мышления формирует у гимнасток серьезное отношение к упражнению, совершенствует управление движениями в сложных многокомпонентных двигательных действиях и повышает стабильность их выполнения.

Психологическая подготовка к соревнованиям.

В соревнованиях гимнастка действует, используя знания, умения и навыки, полученные и закрепленные в процессе тренировки. Формирование необходимых для выполнения соревновательных программ умений и навыков, их объем и качественное своеобразие находятся в зависимости от условий, в которых происходит подготовка гимнастки и которые постепенно становятся привычными. Однако соревновательные условия существенно отличаются от привычных условий тренировки. Эти отличия сводятся в основном к следующим положениям. Соревнования играют значительную роль в жизни спортсмена; в соревнованиях всегда есть соперники; выступление на соревнованиях оценивают судьи; гимнастка располагает всего одной зачетной попыткой в каждом упражнении; время для принятия самостоятельного решения (в тренировке спортсмену помогает тренер) часто чрезвычайно ограничено; соревнование может проходить в непривычных климатических, временных, метеорологических условиях и сопровождаться нежелательными воздействиями со стороны соперников, судей, зрителей и даже товарищей по команде.

Целью психологической подготовки спортсмена к соревнованию является формирование у него такого психического состояния, при котором он может в полной мере использовать свою функциональную и специальную готовность для реализации в соревновании максимально возможного результата; противостоять многим предсоревновательным и соревновательным ситуациям, оказывающим отрицательное влияние и вызывающим рассогласование функций, т. е. проявить высокую надежность соревновательной деятельности. Такое состояние называют состоянием психической готовности к соревнованию.

Психологическая подготовка — неотъемлемая часть предсоревновательной подготовки спортсмена. Ею, как и всеми другими сторонами подготовки спортсмена, руководит тренер. Однако психологическая подготовка, являясь личным, в чем-то даже интимным процессом, требует особого подхода. Спортсмена нельзя заставить заниматься психологической подготовкой, а можно лишь побудить действовать в этом направлении. Поэтому первое, что следует сделать тренеру, это постараться Сформировать у спортсмена положительное отношение к психологической подготовке, к ее необходимости. Гимнастка должен понять, что психологическая подготовка к соревнованиям поможет ему обрести перед стартом и в ходе состязаний то состояние, в котором он сможет наиболее полно реализовать все свои возможности для достижения высокого результата.

Чтобы спортсмен подошел к началу соревнований в состоянии психической готовности и сохранил это состояние до окончания соревнований, ему необходимо сформировать конкретную и категоричную установку на определенный соревновательный результат, на преодоление ради этого разнообразных, в том числе и неожиданно возникающих в ходе соревнования, препятствий. Для этого, как и для достижения оптимального уровня эмоционального возбуждения, следует формировать потребность в достижении соревновательной цели.

Психическое, в первую очередь эмоциональное, состояние может измениться в сколь угодно короткий промежуток времени при подготовке к соревнованиям, непосредственно перед стартом и даже в ходе соревнований. Поэтому в число универсальных средств психологической подготовки, которым надо обучить каждого спортсмена высокого класса, включаются способы и приемы саморегуляции уровня эмоционального возбуждения. Обучение саморегуляции начинается с обучения самоконтролю.

Неблагоприятные эмоциональные состояния проявляются в двух формах (иногда переходящих одна в другую): чрезмерного и недостаточного возбуждения. Обе формы характеризуются рядом признаков, которые могут быть обнаружены спортсменом при самоконтроле. Признаки излишнего возбуждения: резкое учащение пульса, учащенное и поверхностное дыхание, повышение тонуса мышц, дрожь, непроизвольные движения губами, напряженная мимика, более громкая и быстрая, чем обычно, речь, сопровождаемая

жестикуляцией, повышенный тембр голоса, раздражительность, рассеянность внимания, суетливость. Признаки недостаточного возбуждения: вялость, сонливость, зевота, замедленные движения, менее выразительная, чем обычно, речь.

Спортсмен должен приучить себя обнаруживать эти признаки, замечать любые проявления эмоционального перевозбуждения или подавленности. С этой целью ему следует в предсоревновательных и соревновательных условиях задавать вопросы самому себе: нет ли у меня непроизвольного напряжения мышц? каковы у меня мимика, речь? как я двигаюсь, стою, сижу? как я дышу? какой у меня пульс?

Самоконтроль — начальная фаза саморегуляции. Управление собственными эмоциями — дело сложное, которому надо специально учиться, овладевать приемами саморегуляции. Эти приемы можно разделить на две группы. К первой относятся приемы, связанные с отвлечением внимания, мыслей от тех факторов, которые вызывают у спортсмена неблагоприятное эмоциональное состояние. Вторая группа объединяет приемы саморегуляции путем устранения (снижения) внешних проявлений эмоций.

Первая группа приемов саморегуляции:

Переключение внимания и отвлечение от мыслей об исходе соревнования. Часто причиной возникновения состояния эмоционального перевозбуждения или угнетения являются мысли гимнастки о возможном успешном или неудачном завершении предстоящего соревнования и его последствиях для него лично и для команды, о силе предполагаемых соперников, о собственном состоянии, об имеющихся пробелах в его физической и технической подготовленности и т. п. Для улучшения эмоционального состояния и экономии нервно-психической энергии спортсмен должен научиться сознательно переключать свое внимание, свои мысли на другие объекты, не связанные с соревнованием. По мере приближения момента старта такое переключение становится все более трудным: спортсмен уже не может думать о чем-то другом, не имеющем отношения к соревнованию. В этом случае он должен знать, что не всякие и не все мысли о соревновании являются причиной возникновения неблагоприятных эмоциональных состояний. Если спортсмен переключит свое внимание, свою умственную активность на продумывание конкретных технических и тактических средств решения соревновательных задач, то тем самым он отвлечется от мысли о соревновании вообще, о возможной неудаче или большом успехе, т. е. от того, что вызывает эмоциональное напряжение.

Самоободрение применяется в том случае, когда спортсмен установил, что причиной его неблагоприятного эмоционального состояния являются неуверенность в своих силах, сомнения в возможности достижения запланированного результата. Чтобы снизить эмоциональную напряженность, спортсмену целесообразно думать о том, что он хорошо подготовлен, что его соперники находятся в тех же условиях и им не легче, чем ему. Он может припомнить свои успешные выступления на предыдущих соревнованиях, хорошие результаты, показанные на тренировке, и т. п.

Самоубеждение, как и самоободрение, направлено на повышение субъективной оценки вероятности достижения успеха. Спортсмен, тщательно анализируя свои возможности, возможности соперников и предполагаемые условия соревнований, доказывает себе, что его страхи и опасения не обоснованы, что он может и должен показать запланированный результат.

Самоприказы типа «спокойно!», «возьми себя в руки!», «не дрожать!» и т. п. используются спортсменом в моменты четкого осознания высокой степени эмоционального возбуждения или подавленности перед стартом.

Вторая группа приемов саморегуляции:

Произвольное расслабление мышц снижает мышечный тонус, повышенный вследствие эмоционального напряжения. Спортсмен должен заранее научиться расслаблять мышцы рук, ног, туловища, лица, используя для этого специальные упражнения.

Управление дыханием заключается в том, что спортсмен заставляет себя дышать в привычном или чуть замедленном ритме, акцентируя выдох.

Управление поведением, т. е. сдерживание эффективных вспышек, реакций на воздействия извне, умение управлять быстротой, амплитудой и плавностью движений, ритмом, громкостью и

выразительностью речи.

Использование специальной разминки не только для подготовки организма и опорно-двигательного аппарата к соревновательной деятельности, но и для регуляции эмоционального состояния. При чрезмерном эмоциональном возбуждении в разминку нужно включать упражнения для расслабления мышц, на гибкость, упражнения, выполняющиеся плавно, медленно, с большой амплитудой движения. При недостаточном возбуждении или подавленности в разминку следует включать упражнения, выполняющиеся быстро, требующие сложной координации движений (в частности, имитационные упражнения, ускорения, рывки, упражнения, выполняемые с партнером, простейшие единоборства).

Еще один эффективный метод саморегуляции — о самовнушение с использованием аутогенной тренировки или ее различных модификаций: психорегулирующей тренировки психомышечной тренировки, эмоционально-волевой тренировки..

Кроме помощи в овладении приемами саморегуляции тренер может помочь спортсмену правильно поставить соревновательную цель. С психологических позиций правильно поставленная цель должна отвечать двум требованиям: быть желанной и быть достоверной, т. е. спортсмен должен очень хотеть достичь запланированного результата и верить в возможность его достижения.

Особую роль играют педагогические воздействия тренера, направленные на оптимизацию психического состояния спортсмена на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки.

В качестве таких воздействий могут быть использованы педагогические тесты, прикидки, контрольные выполнения программ, с помощью которых проверяется динамика роста подготовленности спортсмена к соревнованию. Для оптимизации психического состояния эти проверки организуются так, чтобы убедить спортсмена в правильности хода подготовки, в том, что необходимый уровень готовности будет достигнут к моменту старта. Для управления психическим состоянием спортсмена можно применять комфортные или дискомфортные тренировки. Такие тренировки (в зависимости от состояния спортсмена, его отношения к предстоящему соревнованию, задач, поставленных тренером) могут вызывать у спортсмена либо чувство удовлетворения, легкости, снижать уровень психической напряженности, либо, наоборот, вызывать чувство неудовлетворенности достигнутым, стимулировать к дополнительным усилиям, повышать уровень активности и эмоционального возбуждения.

Воздействовать на психическое состояние можно также путем управления психологическим климатом в команде и организацией контактов. При этом контролируются влияние и поведение окружающих спортсмена людей в зависимости от его состояния и потребностей. В связи с конкретными задачами оптимизации состояния спортсмена создается желательный (щадящий или стимулирующий) режим общения, в соответствии с которым регламентируется характер и частота воздействий на спортсмена со стороны тренера, руководителей, товарищей по команде и других лиц.

Рациональная организация режима дня, отдыха, развлечений тоже хорошее средство формирования оптимального психического состояния спортсмена. Но особое значение имеют словесные воздействия тренера.. В форме доверительной беседы тренер должен убедить ученика в том, что у него нет достаточных причин и оснований для опасений за исход предстоящих соревнований, что он хорошо подготовлен и в состоянии выполнить стоящие перед ним задачи, что его положение в команде твердое и ничто не угрожает его престижу. Кроме того, тренер может использовать свой авторитет для категорического внушения спортсмену всего, что он считает необходимым. При этом воля тренера должна на какое-то время подавлять волю спортсмена, преодолевать его сопротивление, рассеивать сомнения и страхи.

Несмотря на важность помощи тренера в психологической подготовке спортсмена к соревнованиям, гимнастка должен знать, что такой помощи может быть недостаточно для достижения им состояния психической готовности. Он сам должен активно заниматься собственной психологической подготовкой

## 10. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Освоению и быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют пассивный и активный отдых, а также специальные восстановительные мероприятия, от них же во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных спортсменов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Пассивный отдых. Прежде всего - это ночной сон продолжительностью не менее 8 ч в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 ч в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 ч после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9ч.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутное занятие в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

Специальные средства восстановления можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

*Педагогические средства*

Основными средствами восстановления являются педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки.

Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- рациональное построение занятий, сочетание и последовательность нагрузок;
- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного вида деятельности на другой;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональную организацию режима дня.

*Психологические средства*

Психологические средства восстановления подразделяют на две группы: психолого-педагогические, применяемые тренером-преподавателем, и специальные средства, применяемые квалифицированным психологом.

Психолого-педагогические средства: построение отношений тренера-преподавателя со спортсменом с учетом его индивидуальных особенностей и конкретного состояния, организация интересного разнообразного отдыха, применение отвлекающих факторов, создание благоприятного психологического микроклимата в команде, учет совместимости при комплектовании команд, игровых звеньев, подборе спарринг-партнеров, расселении на сборах и пр., индивидуальные и групповые беседы, внушение уверенности в своих силах, интересный и разнообразный досуг и др.;

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относят:

- аутогенную и психорегулирующую тренировку;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);

• гипнотическое внушение;

• приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыку для релаксации.

*Медико-биологические средства*

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Питание спортсмена можно считать рациональным, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям. Физиотерапевтические процедуры, некоторые фармакологические препараты растительного и синтетического происхождения, и другие медицинские средства восстановления применяются по назначению врача.

К физическим средствам восстановления относятся:

– массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
– суховоздушная (сауна) и парная бани;
– гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
– электропроцедуры, облучения электромагнитыми волнами различной длины, магнитотерапия;
– гипероксия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обусловливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, однако будут мобилизованы в очередной тренировке.

Использование средств восстановления должно иметь определенную системность и направленность в зависимости от этапа многолетней подготовки.

Для этапа подготовки в группах начального обучения наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий в игровой форме. Витаминизация проводится с учетом возрастных и сезонных особенностей, количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. Рекомендуется применение процедур закаливающего характера.

## 11. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ

Вся ответственность за безопасность обучающихся в залах, на коврах возлагается на тренера-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям в залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Проводить построение и перекличку тренировочных групп перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы

3. Подавать докладную записку в учебную часть и администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер-преподаватель является в зал к началу прохождения обучающихся через регистратуру. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.

2. Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход учебной группы из раздевалок в зал на ковер.

3. Выход обучающихся из зала до конца занятий допускается по разрешению тренер-преподавателя.

4. Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход обучающихся из зала в раздевалки.

Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся:

1. Присутствие обучающихся в зале без тренера-преподавателя не разрешается.

2. Учебные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части зала.

3. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности — это сделать – отменить занятие.

5. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми учащимися. При первых признаках переутомления прекратить нагрузку.

## 12. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

### Педагогический контроль

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности обучающихся. Педагогический контроль проводится тренером-преподавателем в процессе занятий. Тренер-преподаватель учитывает, обобщает и анализирует данные тренировочной работы (объем и интенсивность нагрузки, систему скоростных упражнений, выступления пловца в соревнованиях, данные врачебного контроля и самоконтроля). Это помогает ему в дальнейшем более правильно планировать и более эффективно проводить тренировочные занятия. Контрольные нормативы состоят из упражнений, которые представлены в табл.1.

### Врачебный контроль

Врачебный контроль - научно-практический раздел медицины, изучающий вопросы физического развития, функционального состояния и состояния здоровья человеческого организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль является основным разделом спортивной медицины, имеющей свои четко определенные принципы и задачи.

Главная задача врачебного контроля - обеспечение правильности и высокой эффективности тренировочных занятий и спортивных мероприятий. Цель врачебного контроля является всемерное содействие эффективности процесса физического воспитания, правильному использованию средств физической культуры. Он призван исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия от занятий физическими упражнениями и спортом на организм обучающихся.

Врачебный контроль за обучающимися на спортивно-оздоровительном этапе осуществляется врачом спортивной школы. Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований. На каждого учащегося заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете школы или во врачебно-физкультурном диспансере.

Принято выделять соответственно три основные формы контроля.

1. Этапный контроль, цель которого – оценить этапное состояние спортсмена, являющееся следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена – результат длительной подготовки в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

2. Текущий контроль, его задача – оценить текущие состояния организма обучающихся, т. е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов

3. Оперативный контроль, имеющий целью экспресс-коррективы состояния организма. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных занятий и соревнований

Опыт подсказывает, что в физкультурной работе следует практиковать еще одну – четвертую форму контроля. Это опережающий, профилактический контроль, назначение которого – «предвидеть и подготовиться» к возможным в самостоятельном физкультурном образе жизни негативным ситуациям и случайностям.

**Текущий контроль**

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Для оценки текущего состояния гимнастки, степени его готовности к выполнению предстоящих нагрузок целесообразно использовать стандартизированные тесты с регистрацией частоты сердечных сокращений (ЧСС).

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна. Более точную информацию предоставляют ортостатическая и клиностатическая пробы.

**Оперативный контроль**

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые биохимические сдвиги не только у различных спортсменов, но также и при изменении состояния у одного и того же индивидуума.

## 13. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ


1. Барышникова Т.К. "Азбука хореографии". - СПб: Респекс Люкси, 1996.
2. Белова Н.А., Р.Н. Терехина "Методика обучения танцевальным упражнениям". - СПб: ГДОИФК, 1991.
3. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: методические рекомендации. – Ленинград, 1999г.
4. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994г.
5. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м., ФИС, 1990г.
6. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФиС.
7. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. — М.: Физкультура и спорт 1989.
8. Рудик П.Л. «Психология» М.: издательство «Физкультура и спорт», 1974 г.
9. Художественная гимнастика: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства (утверждена государственным комитетом по физической культуре и спорту СССР, Федерацией художественной гимнастики СССР), Киев, 1991г.
10. Художественная гимнастика: Учебник для институтов физической культуры / под ред. Т.С. Лисицкой – М.: издательство «Физкультура и спорт», 1982 г.
11. Художественная гимнастика: Учебник под общей редакцией профессора Л.А. Карпенко, Москва 2003г.

*Приложение 1*

1. За какие нарушения не назначается сбавка при судействе на соревнованиях?

- Любой выход за границы установленной регламентом площадки с опорой вне площадки: предмета, одной или обеих стоп, какой-либо части тела; выход предмета за площадку и самопроизвольное его возвращение.
- для гимнастки в индивидуальном упражнении - для каждой допустившей ошибку гимнастки группы или для предмета каждый раз.
- в случае выхода предмета за площадку (в результате его потери на последнем движении) после окончания упражнения и музыки.

2.Максимальное количество элементов в соревновательном упражнении

- 9
- 6
- 3
- 11

3.Минимальное количество элементов в соревновательном упражнении

- 9
- 6
- 3
- 11

4 В каждом соревновательном упражнении должны обязательно присутствовать

- 3 прыжка, 2 равновесия, 2 поворота
- 2 прыжка, 2 равновесия, 2 поворота
- 2 прыжка, 3 равновесия, 2 поворота
- 3 прыжка, 3 равновесия, 3 поворота
- 2 прыжка, 2 равновесия, 3 поворота

5.За какое нарушение не назначается сбавка при судействе соревнований?

- если предмет выходит за пределы площадки, не касаясь пола
- если гимнастка или каждая гимнастка группы меняет площадку,
- если гимнастка или каждая гимнастка группы заканчивает упражнение вне пределов той же площадки
- если гимнастка или каждая гимнастка группы уходит с площадки во время упражнения.

6. Основатель эстетической гимнастики

- Франсуа Дельсарт
- Эмиль Жака дель-Кроза,
- Жорж Демини
- Айседора Дункан.

7.Основатель ритмической гимнастики

- Франсуа Дельсарт
- Эмиль Жак дель-Кроза,
- Жорж Демини
- Айседора Дункан.

8. Основатель танцевальной гимнастики

- Франсуа Дельсарт
- Эмиль Жак дель-Кроза,
- Жорж Демини
- Айседора Дункан.

9.Основатель «свободного танца»

- Франсуа Дельсарт
- Эмиль Жак дель-Кроза,
- Жорж Демини
- Айседора Дункан.

10. В каком году была создана федерация художественной гимнастики СССР?

- 1963
- 1948
- 1945
- 1949

*Приложение 2*

**Примерный план индивидуальной самостоятельной работы тренировочной группы**

_____

Этап подготовки и номер группы

Цель:

- способствовать реализации требований программы в части, относящейся к знаниям, умениям, совершенствованию навыков в спортивной подготовке;
- обеспечить реализацию программ в течение всего календарного года, включая каникулярное время;
- создать условия для удовлетворения индивидуальных потребностей наиболее мотивированных обучающихся, построения содержания учебно-тренировочного процесса с учётом их индивидуального развития

Реализуемая программа: дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта художественная гимнастика.

Тренер-преподаватель, ответственный за реализацию плана самостоятельной работы: _____

Вид спорта: эстетическая гимнастика

Недельный объём учебно-тренировочной деятельности в часах: ____часа

Срок реализации плана самостоятельной работы: с _____ по (_____часа дистанционно)

Места занятий, используемые оборудование и инвентарь: свободное домашнее пространство, коврик гимнастический, опора, скакалка гимнастическая.

Форма реализации: индивидуальные теоретические и тренировочные занятия.

**Содержание плана индивидуальной самостоятельной работы**

| Реализуемый вид спортивной подготовки, предусмотренный программой | Содержание индивидуального задания/заданий | Показатели, характеризующие тренировочные нагрузки: | | Организационные иметодические указания (в т.ч. указания на методические источники, цифровые ресурсы), указания по соблюдению техники безопасности | Сроки и формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Показатели тренировочных нагрузок (километраж, тоннаж, количество повторений, временных интервалов и т.д.) | Расписание занятий (день недели, количество занятий в день, общее количество часов в день, неделю) | | |
| 1. Общая физическая подготовка | 1.1. Движения головой, плечами, туловищем: - повороты головы вправо-влево; - наклоны головы вперед-назад, в стороны; - поднимание плеч вверх-вниз, поочередно одним и другим плечом; - наклоны туловища вперед с прогибом; - наклоны туловища в стороны; - наклоны туловища вперед до касания пола руками; | 10 минут без остановки | 08.05.2023 | И.п.стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнять в спокойном разогревочном темпе, следить за правильной осанкой. | По расписанию занятий с фото- и видео- фиксацией |
| | 1.2. Ходьба на месте - на носках, руки в стороны;- на пятках, руки за спиной; - на подъемах, руки за спиной; - шаг с наклоном туловища вперед; | 10 минут без остановки | | И.п. стойка ноги вместе. Выполнять в спокойном разогревочном темпе, следить за правильной осанкой. Контролировать разогрев стоп, подъемов. | |
| | 1.3. Бег на месте: - с захлестом голени назад; - с высоким подниманием бедра; - приставные шаги правым и левым боком; - со сменой направления;- острый шаг с вращением рук, плечей; - острый шаг с высоким подниманием бедра. | 10 минут без остановки | | И.п.стойка ноги вместе, руки по швам. Выполнять в спокойном разогревочном темпе, следить за правильной осанкой, дыханием. Контролировать синхрон движений рук и ног. Контролировать уровень поднятие бедра на 90 гр. | |
| | 1.4. Прыжки через скакалку: - вперед с одинарным прокрутом скакалки; - назад с одинарным прокрутом скакалки; - вперед скрестно с одинарным прокрутом скакалки; - назад скрестно с одинарным прокрутом скакалки. - вперед с острым подниманием | 60 сек. Каждое упражнение (по 2 серии), 30 сек. отдых между подходами | | И.п. стойка ноги вместе. Прыжки выполнять с максимальной амплитудой толчка. Контролировать дыхание во время прыжка, правильную осанку. Тянуть колени, стопы. Использовать малую амплитуду движения рук. | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | согнутой ноги;-назад с острым подниманием согнутой ноги; - вперед с двойным вращением скаклки. | 20 мин. | | | |
| 2. Специальная физическая подготовка | 2.1. «Складка»:<br>- к 2 ногам;<br>- складка к 1 ноге. | 16 р. | | И.п. сед ноги вместе наклон туловища вперед, касание руками стоп, фиксация.<br>И.п. сед ноги врозь: 1-2 – складка к правой ноге; 3-4 – возврат в исходное положение; 5-6 – складка к левой ноге; 7-8 – возврат в исходное положение. Тянуть стопу, носок. | |
| | 2.2. «Бабочка» | 8 р. | | И.п. сед ноги вместе, стопы соединить, колени в стороны. 1-2 – прижать колени к полу с помощью рук; 3-6 – наклон туловища вперед, касание руками пола;5-6– возврат в исходное положение. | |
| | 2.3 «Шпагат» с пола, с опоры:<br>- правый,- левый,- поперечный. | 30 минут, перерыв между подходами 1 минута. | | И.п. скойка на коленях, рабочая нога вытянута вперед, упор на руки. Касание обоими бедрами пола. Контролировать уровень опускания, стопы, колени. Выполнять правый, левый, поперечный шпагаты с пола, с опоры. Следить за правильной осанкой. | |
| 3. Техническая подготовка | 3.1 «Кошечка» | 16 р. | | И.п. скойка на коленях, упор на руки.<br>1-2 – наклон туловища назад; 3-4 – прогиб спиной, голова тянется к пояснице; 5-6 – в обратную сторону; 7-8 – возврат в исходное положение. | |
| | 3.2 «Кольцо» | 8 р. | | И.п. лежа на животе, руки в упор.<br>1-2 – наклон туловища назад вместе с головой; 3-4 – сгибание ног, касание стоп головы; 5-6 - возврат в исходное положение; 7-8 – восстановить дыхание. | |
| | 3.3. «Кольцо в захват» | 8. р. | | И.п. лежа на животе, руки вперед.<br>1-2 – мах руками вверх и назад; 3-4 – наклон туловища назад вместе с головой; 5-6 – захват руками голени, вытягивание вверх; 7-8 – возврат в исходное положение. | |

**Тренер-преподаватель _____.**

## Образец журнала учета выполнения самостоятельной работы

**Расписание занятий_____**

Журнал выполнения самостоятельной работы по индивидуальному плану

_____

(этап подготовки, номер группы)

за период с _____ по _____ (дистанционно), кол-во часов за период – _____.часа

***Отделение «фигурное катание на коньках».***

***Тренер-преподаватель _____***

| № п/п | Ф.И.О. | Дата рождения | Даты тренировочного занятия по расписанию | | | | | | | Дни | Часы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

*вып-выполнено; н/вып-не выполнено

Тренер-преподаватель _____

Зам. директора по УМР _____