МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ГОРОДА ПРИМОРСКО-АХТАРСК

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО СЛОЖНО-КООРДИНАЦИННОМУ ВИДУ СПОРТА

«художественная гимнастика»

Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта

и с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» (приказ Минспорта Росии от 05.02.2013 № 40)

Срок реализации - 10 лет

г. Приморско-Ахтарск 2015г.

 УТВЕРЖДЕНАприказом МБУ ДО ДЮСШ

 г.Приморско-Ахтарск
 от «24» 08 2015 г.

Директор МБУДОДЮСШ

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.М.Птицына

 ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета МБУДО ДЮСШ г.Приморско-Ахтарск № 1 от « 24» 08 2015 г.

 Срок реализации Программы:

* на этапе начальной подготовки - 3 года;
* на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 5 лет;

Мартыняк Екатерина Александровна- тренер-преподаватель по художественной гимнастике МБУДО ДЮСШ г.Приморско-Ахтарск

Долматова Татьяна Игоревна - тренер-преподаватель по художественной гимнастике МБУДО ДЮСШ г.Приморско-Ахтарск

Дополнительная предпрофессиональная программа «Художественная гимнастика» предназначена для педагогических работников детско- юношеских спортивных школ.

Программа разработана в соответствии с действующим законодательством и нормативно-правовыми актами Российской Федерации и Краснодарского края с учетом современных тенденций развития художественной гимнастики на основе передового опыта обучения и тренировки художественных гимнасток, результатов научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практических рекомендаций спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

1. Пояснительная записка
	1. Характеристика вида спорта

Художественная гимнастика — вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента),один из самых зрелищных и изящных видов спорта.

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

Все упражнения идут под музыкальное сопровождение. Раньше выступали под фортепиано или один инструмент. Теперь используются оркестровые фонограммы. Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера. Но каждое упражнение должно быть не более полутора минут. Соревнования проходят на гимнастическом ковре размером 13x13 метров. Классическое многоборье (4 упражнения) — олимпийская дисциплина. Кроме многоборья гимнастки, выступающие в индивидуальном первенстве, традиционно разыгрывают комплекты наград в отдельных видах упражнений (кроме Олимпийских игр).

Выступления оцениваются по двадцати балльной системе. С 1984 года — олимпийский вид спорта. До недавнего времени исключительно женский вид спорта, однако с конца XX века, благодаря усилиям японских гимнастов, стали проводиться соревнования и между мужчинами.

Художественная гимнастика - ациклический, сложно-координированный вид спорта.

Основными ее средствами являются:

* упражнения без предмета (равновесия, волны, взмахи, прыжки и т. п.);
* упражнения с предметами (обручем, мячом, булавами, скакалкой, лентой);
* элементы классического танца;
* элементы народных танцев;
* элементы историко-беговых и современных танцев;
* акробатические упражнения;
* ритмика (упражнения на согласованность движений с музыкой);
* элементы пантомимы;
* элементы основной гимнастики (обще развивающие, строевые, прикладные упражнения);
* упражнения из других видов спорта.

 - Упражнения классификационной программы представляют собой свободное передвижение по площадке, включающее в себя элементы танца, пластики, мимики, пантомимики, ритмически согласованных с музыкой движений без предмета и с предметами, а также некоторые элементы упрощенной стилизованной акробатики (и полу акробатики) в формах, допускаемых правилами соревнований. Таким образом, предметом изучения в художественной гимнастике является искусство выразительного движения.

* Из качеств, играющих большую роль в художественной гимнастике, выделяется гибкость во всех ее проявлениях (пассивная, активная, предельно развитая гибкость в тазобедренных суставах). Кроме того, специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования тонкой координации движений, чувства ритма, музыкальности, артистичности.
* Упражнения художественной гимнастики предъявляют значительные требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам организма занимающихся. Об этом свидетельствуют повышение частоты сердечных сокращений при выполнении упражнений классификационной программы до около предельной, значительные размеры кислородного долга и кислородного запроса. Тренировочные занятия проходят с высокой интенсивностью (в течение тренировки частота пульса в среднем составляет 148 уд/мин). В связи с этим высококвалифицированные гимнастки характеризуются высоким функциональным уровнем систем вегетативного обслуживания.
* Качество исполнения упражнений (выразительность, артистичность и т. п.) диктует необходимость формирования способности к самоконтролю и коррекции мышечных усилий, устойчивости внимания, умения концентрировать и распределять внимание, быстроты реагирования, быстроты мышления, сообразительности, самокритичности, настойчивости.

- Перечисленные выше особенности художественной гимнастики характеризуют в основном деятельность спортсменок в условиях тренировочных занятий. Условия, в которых протекают соревнования, значительно отличаются от условий тренировок. Для эффективного преодоления трудностей, создаваемых соревновательной деятельностью (эмоциональная напряженность, стартовая лихорадка и т. п.), гимнастка должна обладать сообразительностью, смелостью, уравновешенностью, самообладанием, настойчивостью, стремлением к успеху.

* Художественная гимнастика — это многоборье. Гимнастки младших разрядов соревнуются только по обязательной программе, старших — по обязательной и произвольной. Кроме того, программой предусматриваются парное и групповое (6 спортсменок) упражнения с одним или двумя разными предметами. Гимнастки могут участвовать в личном первенстве (по многоборью, в отдельных видах многоборья), в групповых упражнениях и в командном первенстве.

Художественная гимнастика как вид спорта для женщин формировалась в течение многих лет.

Значительный вклад в научное обоснование физического воспитания девушек внес французский физиолог и педагог Жорж Демени (1850— 1917 гг.). Он доказал целесообразность применения динамических упражнений, упражнений на растягивание и расслабление мышц, танцевальных шагов, упражнений с предметами (булавами, палками, венками и др.), способствующих приобретению гибкости, ловкости, хорошей осанки, умению двигаться плавно и грациозно.

Большая заслуга в разработке теории выразительного двигательного навыка принадлежит другому французскому педагогу — Франсуа Дель-сарту (1811—1871 гг.). Изучая драматическое искусство, он пришел к выводу, что каждое переживание человека сопровождается определенными движениями тела, а следовательно, путем воспроизведения движений можно создать у зрителя впечатление переживаний. Созданная Дсльсартом «Грамматика художественного жеста» стала применяться в физическом воспитании, особенно при подготовке массовых гимнастических выступлений, исполняемых с музыкальным сопровождением. Идеи и принципы, разработанные Дельсартом, нашли свое воплощение в искусстве знаменитой танцовщицы Айседоры Дункан (1878 1927 гг.). Ее танцы, импровизации, построенные на движениях свободной пластики, во многом напоминают современную художественную гимнастику.

В развитии художественной гимнастики можно выделить два периода.

Первый период (1947—1963 гг.) характеризуется формированием художественной гимнастики как средства физического воспитания женщин, созданием советской школы художественной гимнастики.

С 1963 г. начинается второй период развития художественной гимнастики в СССР. В этом же году создается техническая комиссия по художественной гимнастике при женском техническом комитете Международной федерации гимнастики. С этого периода советские гимнастки регулярно участвуют в международных соревнованиях, включая чемпионаты мира (с 1963 г.) и Европы (с 1978 г.). В последнее время художественная гимнастика завоевывает все большую популярность во всем мире. Закономерным итогом этого является включение художественной гимнастики в программу Олимпийских игр.

* 1. Специфика организации обучения.

Программа для детско-юношеской спортивной школы, разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта:

- ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ, пункт 6 статьи 33 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

-Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

 - Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660. ДЮСШ, являясь образовательной организацией дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенство­ванию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов.

 - Изложенный в Программе материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих общих задач:

 -содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укрепления здоровья занимающихся;

-воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов;

-обучение технике и тактике по художественной гимнастике, подготовка квалифицированных юных спортсменок;

**Для ДЮСШ определены свои задачи**:

 Подготовка всесторонне развитых юных спортсменок массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборных команд различного уровня: сборных команд края, области, города;

 - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений.

- В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по художественной гимнастике. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно- тренировочной работы на разных этапах подготовки, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся. В Программе предложен учебный материал с учетом индивидуальных особенностей гимнасток.

* 1. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст занимающихся для зачисления на обучение и минимальное количество занимающихся в группах.

Спортивная многолетняя подготовка спортсменок в ДЮСГТТ является сложным многолетним процессом, рассчитанным на 10 лет работы, и предусматривает определенные требования к обучающимся художественной гимнастикой в соответствии с этапами подготовки. Этапы подготовки в виде спорта художественная гимнастика формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика, особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся. Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

* этап начальной подготовка - до 3 лет;
* тренировочный этап (этап спортивной специализации) - до 5 лет;
* этап совершенствования спортивного мастерства - до 2 лет.

Главным отличием является возраст и подготовленность обучающихся,

зачисленных на тот или иной этап подготовки. При приеме в ДЮСТТТ дети проходят тестирование по показателям общей физической и специальной физической подготовленности. Набор (индивидуальный отбор) обучающихся осуществляется ежегодно до начала учебного года. Повышение уровня подготовки по художественной гимнастике в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями. Требования по спортивной подготовленности, формированию групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) предоставлены в таблице № 1,2. Прием в ДЮСШ осуществляется с 6 лет. При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм (таблица № Т).

Выполнение разрядных нормативов в зависимости от возраста предоставлены в таблице № 2. После каждого года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы промежуточной аттестации. По результатам сдачи нормативов промежуточной аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки реализации Программы.

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц для зачисления, проходящих подготовку в группах по Программе по художественной гимнастике

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Длительность этапов подготовки (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 6 | 15-18 |
| Тренировочный этап (этапСпортивной специализации) | 5 | 8 | 10-14 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 2 | 13 | 2-3 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Периоды обучения | Годобучения | Возрастспортсменов | Наполняемость групп | Разрядные требования на конец уч. года | Недельный режим тренировочной работы (час) | Годовой режим работы (час) за 46 недель |
| НП | 1 | 6 лет | 15 | б/р | 6 | 276 |
| 2 | 6-7 лет | 12-14 | 3 юн. | 8 | 368 |
| 3 | 7-8 лет | 10-12 | 3-2 юн. | 8 | 368 |
| ТЭ | 1 | 8-9 лет | 9-10 | 2-1 юн. | 12 | 552 |
| 2 | 9-10 лет | 8-10 | 1 юн,- III | 12 | 552 |
| 3 | 10-11 лет | 7-8 | III-II | 16 | 736 |
| 4 | 11-12 лет | 5-6 | II-I | 16 | 736 |
| 5 | 12-13 лет | 4-6 | I-KMC | 16 | 736 |

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

1. Учебный план
	1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям.

На протяжении периода обучения в ДЮСШ гимнастки проходят несколько возрастных этапов подготовки, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

На этапе начальной подготовки:

* организация досуга средствами спорта;

- систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности;

* привитие навыков здорового образа жизни;
* воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
* привитие навыков гигиены и самоконтроля;

На тренировочном этапе:

* повышение уровня физического здоровья, физической и специальной подготовленности;
* выполнение нормативных требований;
* профилактика вредных привычек и правонарушений;
* воспитание основных физических качеств;
* овладение техникой;
* знакомство с правилами соревнований;
* участие в соревнованиях различного уровня.

На этапе спортивного совершенствования:

* повышение уровня специальных физических качеств;
* повышение уровня функциональной подготовленности;
* освоение повышенных тренировочных нагрузок;
* выполнение нормативных требований в соответствии с возрастной группой;
* приобретение соревновательного опыта;
* знакомство с периодизацией тренировочного процесса;
* ознакомление с организацией и проведением соревнований;
* судейство соревнований различного уровня;
* специализированная подготовка перспективных спортсменов в целях достижения стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд края и России.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменок от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения базовым техникам (техники при работе с предметами и без предметов) к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;

* планомерное прибавление вариативности выполнения, музыкальности, обучение работе в группе (при выполнении групповых упражнений);
* переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
* увеличение повторений соревновательных упражнений в процессе подготовки;
* постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
* повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных гимнасток. С учетом изложенных выше задач годовой учебный план составляется из расчёта 46 недель занятий (таблица № 6).
	1. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.

В процессе реализации Программы предусматривается соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему годового учебного плана.

Система многолетней подготовки в художественной гимнастике требует четкого планирования и учета нагрузки на всех этапах подготовки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. На всех этапах многолетней подготовки обучающихся соотношение различных видов подготовки меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства обучающихся. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы по художественной гимнастике измеряется в академических часах (45 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа (года) подготовки обучающихся.

Основными формами осуществления многолетней подготовки являются:

* групповые тренировочные занятия;
* работа по индивидуальным планам;
* тренировочные сборы;
* участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия;
* тестирование и контроль.

Основной формой являются тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию.

Распределение времени в годовом учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Отбор детей, способных к занятиям художественной гимнастикой.
2. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям художественной гимнастикой
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного выполнения упражнений.
5. Обучение основным техническим и тактическим приемам художественной гимнастики.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами по художественной гимнастике.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап спортивной специализации)

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков.
4. Овладение тактическими действиями с предметами.
5. Начальная специализация. Формирование собственного стиля.
6. Воспитание навыков соревновательной деятельности.
7. Освоение допустимых тренировочных нагрузок.
8. Достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение норматива КМС для перехода на следующий этап обучения)
	1. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

 Таблица № 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы обучения | Этапы подготовки |
| НП | ТЭ |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Общее количество часов в год, из расчета 46 недель, что составляет 88% оптимального объема тренировочной и соревновательной деятельности по ФССП | 276 | 368 | 368 | 552 | 552 | 736 | 736 | 736 |
| 2 | Количество часов в неделю | 6 | 8 | 8 | 12 | 12 | 16 | 16 | 16 |
| 3 | Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 |
| 4 | Количество тренировок в год | 138 | 184 | 184 | 184 | 184 | 276 | 276 | 276 |

**Минимальные показатели соревновательной нагрузки**

Рекомендуемые следующие минимальные показатели соревновательной нагрузки с учетом возраста обучающихся и этапа подготовки.

|  |  |
| --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы подготовки |
|  | Начальнаяподготовка | тренировочный | Спортивноесовершенствование |
| тренировочные | 1 | 2 | 4 |
| контрольные | 1 | 4 | 6 |
| основные | - | 6 | 8 |
| Всего соревнований за год | 2 | 12 | 18 |

При определении режимов нагрузки в развитии специальной выносливости юных гимнасток следует учитывать, что частота пульса у детей несколько выше, чем у взрослых. Кроме знания величины и направленности нагрузки необходимо знать сочетаемость упражнений различной направленности для получения положительного срочного тренировочного эффекта. Наиболее рациональным считается подбор средств однонаправленного воздействия. Однако, если в занятии необходимо решать различные задачи, то сначала надо применить скоростно-силовые упражнения, далее средства, воспитывавшие скоростную выносливость, а уж потом нагрузку для воспитания общей выносливости.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся, соответствуют Положению о соревнованиях и правилам вида спорта по художественной гимнастике:

* соответствие возраста гимнастки;
* соответствие уровня спортивной квалификации гимнасток согласно Единой всероссийской спортивной классификации;
* прохождение предварительного отбора на соревнованиях ДЮСГТТ;
* наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на тренировочных сборах, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью обучающихся. В этот период применяют микроциклы. При двухразовых тренировочных занятиях в день каждое занятие имеет четкую направленность. Утреннее тренировочное занятие способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности в последующих занятиях. В дневных или вечерних тренировочных занятиях решаются основные задачи подготовки. Причем одна направлена на решение главной задачи на этот день микроцикла, а другая - второстепенной. Планирование участия обучающихся в тренировочных сборах и сроки их проведения определяются в соответствии с календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий и Положением о соревнованиях. В соответствии с федеральными государственными требованиями по Программе предусмотрены тренировочные сборы продолжительностью (таблица № 5). Тренировочные сборы организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому тренировочный процесс планируется с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях. Весь период подготовки тренировочные сборы распланированы с учетом каникулярного периода обучения. Тренировочные сборы, имеют оздоровительный характер, тренировка гимнастки носит соответствующую направленность. В спортивных лагерях обучающиеся занимаются преимущественно общей физической подготовкой. Большое внимание уделяется развивающим физическим упражнениям. В летние каникулы используются спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, и др.), легкая атлетика, плавание, велосипед и т.д.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОЗМОЖНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ Таблица № 5

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (максимальное количество дней) без учета проезда к мессу его пребывания и обратно | Оптимальное число участников тренировочных сбора |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальной подготовки |
| 1. Тренировочные сборы занимающихся, включенных в список кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации и субъектов Российской Федерации |
| 1.1. | Тренировочные сборы занимающихся, включенных в список кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации |   |  | В соответствии со списочным составом кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации |
| 1.2. | Тренировочные сборы занимающихся, включенных в список спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации | 60 |  | В соответствии со списочным составом членов спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации |
| 2. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям |
| 2.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 18 |  | мужчины, женщины:а) основной состав - 4 состава;б) резервный состав - 4 состава;юниоры, юниорки, юноши, девушки: :а) основной состав - 4 состава;б) резервный состав - 4 состава; |
| 2.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 14 |  |
| 2.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | 14 |  |
| 2.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 |  |
| 3. Специальные тренировочные сборы |
| 3.1. | Тренировочные сборы по общей и (или) специальной физической подготовке | 14 |  | Не менее 70% от состава группы занимающихся, проходящих подготовку на определенном этапе |
| 3.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней |  | Участники спортивных соревнований |
| 3.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | до 5 дней, но не более 2 раз в год |  | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 3.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период |  | До 21 дня подряд и не более двух тренировочных сборов в год | Не менее 60% от состава группы занимающихся, проходящих подготовку на определенном этапе |
| 3.5. | Просмотровые тренировочные для претендентов | До 60 дней |  | В соответствии с локальными нормативными актами СДЮСШОР |
| 3.6. | Тренировочные сборы для выявления перспективных спортсменов для комплектования спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации и центров спортивной подготовки | До 21 дня, но не более двух раз в год |  | В соответствии с планом комплектования спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации |

* 1. Годовой учебный план на 46 недель тренировочных занятий по виду спорта «Художественная гимнастика» Таблица № 6

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы подготовки | ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ |
| НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ | ТРЕНИРОВОЧНЫЙ |
| до одного года | Свыше одного года | этап начальной специализации | этап углубленной специализации |
| 1 год | 2-3 год | 1 ГОД | 2 год | 3 ГОД | 4 год | 5 год |
| (час) (%) | (час) (%) | (час) (%) | (час) (%) | (час) (%) | (час) (%) | (час) (%) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | и | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 1. Объемы реализации Программы по предметным областям: |
| 1.1. | Теория и методика физической культуры и спорта: -теоретическая подготовка | 28 | 10 | 37 | 10 | 55 | 10 | 55 | 10 | 74 | 10 | 74 | 10 | 74 | 10 |
| 1.2. | Общая и специальная физическая подготовка | 61 | 22 | 80 | 22 | 121 | 22 | 121 | 22 | 162 | 22 | 162 | 22 | 162 | 22 |
| 1.3. | Избранный вид спорта:техническая подготовка,тактическая подготовка;участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 124 | 45 | 166 | 45 | 249 | 45 | 249 | 45 | 330 | 45 | 330 | 45 | 330 | 45 |
| 1.4. | Хореография:- психологическая подготовка | 55 | 20 | 74 | 20 | 110 | 20 | 110 | 20 | 147 | 20 | 147 | 20 | 147 | 20 |
| 1.5. | Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период) | 8 | 3 | 11 | 3 | 17 | 3 | 17 | 3 | 23 | 3 | 23 | 3 | 23 | 3 |
| Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель) | 276 | 100 | 368 | 100 | 552 | 100 | 552 | 100 | 736 | 100 | 736 | 100 | 736 | 100 |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 12 | 16 | 16 | 16 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 |
| Общее количество тренировок в год | 138 | 184 | 184 | 184 | 276 | 276 | 276 |
| 2 | Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них: - соревнований (кол-во) | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| - отдельных встреч (кол-во) | 2 | 4 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 |
| 3 | Тренировочные сборы | Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий |
| 4 | Медицинское обследование (количество раз) | справка | справка | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 5 | Промежуточная аттестация | Один раз в год (по утвержденному плану образовательной организации) |
| 6 | Итоговая аттестация | Один раз по итогам освоения этапа подготовки |

**Методическая часть**

**Содержание и методика работы**

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и директоров, и является основным документом тренировочной, методической и воспитательной работы в ДЮСШ. Она раскрывает весь комплекс предметных областей обучения и тренировочных занятий в ДЮСШ. Подготовка юной гимнастки от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке гимнасток высокой квалификации.

Достижение намеченной цели зависит от оптимального уровня исходных данных: отобранных в группы юных спортсменок на отделение художественной гимнастики, уровня профессиональной подготовленности тренеров- преподавателей, наличия материально-технической базы и от высокого качества организации всего тренировочного процесса. При системном подходе процесс подготовки рассматривается в многолетнем аспекте с учетом единства тренировочного процесса, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных воздействий. Основные задачи поэтапной подготовки:

- привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом;

 - Обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;

 - воспитание волевых, морально стойких качеств;

 - подготовка высококвалифицированных спортсменок, резерва сборной команды Краснодарского края.

Программа содержит разделы, в которых освещены задачи и материалы по видам подготовки (теоретической, физической, технической, тактической, игровой, психологической), средства и формы подготовки, восстановительные мероприятия. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменок.

Многолетняя подготовка спортсменок в художественной гимнастике строится на основе методических разработок, в которых описан комплекс задач, необходимых для осуществления качественного тренировочного процесса.

Прежде всего - это целевая направленность подготовки юных спортсменок на высшее спортивное мастерство (программы спортивной подготовки). При большом охвате детей занятиями художественной гимнастикой главным остается воспитание спортсменок высокого класса.

Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных обучающихся для рекомендации перехода на программы спортивной подготовки. Для достижения высшего спортивного мастерства необходимо освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

Необходимо так строить подготовку, чтобы взаимодействовали затраты и восстановление энергоресурсов обучающихся. Для этого нужна рациональная структура тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждой спортсменки. Гимнастку высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировочного процесса и всестороннего физического развития. На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Когда на тренировочном этапе (этапе начальной специализации) происходит дифференциация подготовки обучающихся, то такой подход становится малоэффективным. Необходимо использовать специализированные тренировочные циклы и короткие соревновательные с целью широкой базовой технической и физической подготовленности.

Развитие основных физических качеств

Развитие разных сторон подготовленности обучающихся происходит неравномерно (таблица № 7). В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств у обучающихся. Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в художественной гимнастике. Для этого тренеру- преподавателю необходимы знания как возрастных особенностей развития обучающихся, так и модели гимнасток высокой квалификации.

|  |  |
| --- | --- |
| Многофункциональные показатели физических качеств | Возраст, лет |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| рост |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* |  |
| быстрота |  |  | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |
| Силовые способности |  |  |  |  |  | \* | \* | \* |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) |  | \* | \* | \* |  |  |  |  | \* | \* |
| Анаэробные возможности |  |  | \* | \* | \* |  |  |  | \* | \* |
| Гибкость | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |
| Координационные возможности |  |  | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |
| равновесие | \* | \* |  | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |

Реализация двигательных качеств должна осуществляться с учетом возрастных особенностей. Нельзя требовать от обучающихся больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности гимнастки, но, при этом, рост тренировочных и соревновательных нагрузок должен проходить постепенно и соответствовать росту работоспособности обучающегося. Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе гимнасток с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений, возрастали по мере улучшения физической подготовленности обучающихся. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать обучающихся к различному темпу их выполнения. Когда обучающиеся упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов. Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует повторить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Важно условие параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными гимнастками такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники. При этом обучение двигательным действиям является важнейшим, наиболее кропотливым и сложным разделом работы. Необходимо умело сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности. Обучение музыкальному такту в художественной гимнастике начинается с первых дней занятий, где разминка и иные упражнения проходят под музыкальное сопровождение аккомпаниатора. Это необходимо для развития чувства ритма, темпа, правильного понимания музыкальных жанров. В дальнейшем гимнастки должны овладеть навыками выполнения своих собственных упражнений под собственную музыку, уметь правильно сопоставлять движение и музыку. Эта задача начинает осуществляться с этапа начальной подготовки и к концу этапа совершенствования спортивного мастерства, гимнастка полностью овладевает умением составления упражнения под музыку, а также, компоновать музыкальное произведение.

В начале обучения следует очень осторожно использовать соревновательный метод, постепенно приучая гимнастку к своему собственному восприятию волнительного состояния, умению преодолевать себя. В подготовке гимнасток в художественной гимнастике следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), так и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение). На последующих этапах становления технико­-тактического мастерства гимнасток целесообразно постепенно от стандартного ­репродуктивного метода обучения переходить к вариативно – проблемному. В этом случае двигательная задача осуществляется не в уже решенной ситуации, а наоборот, спортсменка решает двигательную задачу в игровой ситуации выбора. Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

На этапе начальной специализации юные спортсменки должны научиться выполнять базовые технико-тактические действия. Каждый обучающийся обязан научиться в равной степени правильно и точно воспроизводить такие движения, как: волна, делать повороты на одной ноге, уметь ходить и двигаться на полупальце, выполнять шпагат, мост (переворот), уметь выполнять комплекс упражнений под музыку. Во время вышеуказанного обучения и овладения этим комплексом навыков и умений, определяются ее индивидуальные качества, можно переходить к более сложным комплексам упражнений и к изучению техники предметов (скакалка, мяч, обруч, лента, булавы).

Для занятий художественной гимнастикой необходимо иметь спортивный зал с ковром не менее чем 13/13 м2, пианино и музыкальный центр.

Место проведения занятий художественной гимнастикой должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам, установленным Правилами соревнований, свет должен быть равномерным. Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды должны функционировать кондиционеры, при этом воздушный поток при проветривании и работе кондиционеров не должен влиять на работу гимнасток (например, с лентой и мячом). Для эффектной работы тренеру-преподавателю необходимо учитывать особенности возрастного развития обучающихся, возрастных стимулов и интересов.

 в возрасте 6-7 лет обучающихся интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с обучающимися этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, элементарные упражнения на растяжку особенно необходимы в этом возрасте, так как мышечные связки наиболее мягкие именно в этом возрасте. В этом возрасте обучающиеся наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений; задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера-преподавателя;

 в возрасте 8-10 лет обучающиеся проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с обучающимися этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение сколько раз и как его выполнять и т.д.; наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, ловкости, координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах;

 в возрасте 11-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы т.п... С обучающимися в этом возрасте, тренеру- преподавателю рекомендуется использовать метод индивидуального подхода к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для достижения результатов, наиболее тяжело переносится обучающимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты;

- в возрасте 14-16 лет обучающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, победа на соревнованиях, выполнение звания МС и разряда КМС и т.д.); в 14-15 лет тренеру- преподавателю следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений; с 15 лет целесообразно увеличить объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, скоростной выносливости; разучивание разных типов бросков и перебросок, повышение точности и стабильности выполнения движений, отработка быстрых вращений на полупальце. Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования. Данная Программа рекомендует поэтапное построение подготовки. В Программе даны годовые планы распределения учебных часов на каждый этап подготовки (табл. 8-17). Планирование годичного цикла тренировочного процесса обучающихся художественной гимнастикой в ДЮСШ определяется задачами, которые поставлены в годичном цикле; закономерностями развития и становления спортивной формы; периодизацией тренировочного занятия, специфичной для художественной гимнастики; календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

Каждый большой годичный макроцикл для этапа начальной подготовки 2­го года обучения и тренировочного этапа содержит 3 цикла: подготовительный, соревновательный и переходный. В каждом из циклов ставятся свои задачи и определяются средства для их осуществления. В группах начальной подготовки, где занимающиеся еще не выступают регулярно в официальных соревнованиях, тренировочный макроцикл включает 5 циклов: обще-подготовительный, специально - подготовительный, предсоревновательный, соревновательный и переходный. Каждый цикл завершается соревнованиями, как правило, в период каникул, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа. В обще­подготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и большой объем физической подготовки.

В специально-подготовительных микроциклах увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования, в предсоревновательных - задачи физической подготовки решаются только специализированными для художественной гимнастики средствами.

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

Как правило, подготовительный период делится на два периода: обще­подготовительный и специально-подготовительный. Основной задачей обще­подготовительного периода является создание условий для достижения обучающимися наилучшей спортивной формы с предварительным созданием прочного фундамента, а именно: всесторонняя физическая подготовка

обучающихся, развитие физических и морально- волевых качеств гимнасток, подготовка к сдаче переводных нормативов, специальная физическая подготовка. Задачей специально-подготовительного периода является подведение гимнастки к пику спортивной формы; дальнейшее совершенствование общей и специальной физической подготовленности гимнасток; совершенствование техники и тактики упражнений; подготовка к предстоящим соревнованиям; приобретение соревновательного опыта в тренировочных подходящих соревнованиях и турнирах.

**СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

Задачей этого периода является достижение гимнастками наилучших и стабильных спортивных результатов. В этот период решаются задачи совершенствования технико-тактического мастерства, дальнейшее совершенствование специальных физических качеств, повышение уровня теоретических знаний. При этом подготовка к соревнованиям ведется с учетом особенностей их проведения (программы, условий, временных и климатических и т.п.). Тренировочная работа строится в этот период с учетом особенностей предстоящих соревнований. Результат соревнований — это проверка качества проведенной работы в подготовительном периоде. По результатам этих соревнований выявляются недостатки в подготовленности гимнастки, на основании которых строится дальнейшая подготовка спортсменки. При этом каждое соревнование необходимо рассматривать как ступень к достижению более высоких результатов в последующих соревнованиях.

**ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД**

Основными задачами переходного периода являются активный отдых, укрепление здоровья совершенствование общей физической и технической подготовки. Этот период, как правило, в художественной гимнастике делится с середины июня по середину августа. В зависимости от уровня подготовленности гимнастки и графика ее участия в соревнованиях, годичный тренировочный процесс может быть разбит на два или более циклов подготовки, который также состоит из трех вышеназванных периодов с несколько сокращенным переходным периодом. Во всех периодах годичного цикла в художественной гимнастике присутствуют все виды подготовки, но их соотношение, а главное формы значительно отличаются. Длительность каждого подготовительного и соревновательного периода устанавливается с учетом календарного плана официальных физкультурных соревнований, в котором планируется участие обучающегося.

Особенности возрастного развития основных двигательных

способностей гимнасток

Развитие мышечной силы:

У гимнасток наблюдается развитие силовой выносливости различных мышечных групп только до определенного возраста. Так, силовая выносливость разгибателей рук достигает максимальных величин к 11-12 годам, а силовая выносливость мышц брюшного пресса к 13-14 годам. Это необходимо учитывать при работе над силовой выносливостью девочек данной спортивной специализации.

Развитие скоростных скоростно-силовых способностей:

Наиболее интенсивное улучшение максимальной частоты движений происходит от 7 до 12 лет. После 11-12 лет прирост скоростного показателя у обоих групп школьниц незначительна. Такую же тенденцию в развитии имеют и скоростно-силовые способности гимнасток, определяемые прыгучестью. В возрастной период от 7 до 12 лет происходит интенсивное улучшение прыгучести с наибольшим приростом в показателях от 9 до 11-12 лет. После 11­12 лет скоростно-силовые способности гимнасток, так же, как и силовые способности не улучшаются.

Развитие координации движения:

Наибольшее улучшение координации движения у гимнасток происходит от 9 до 12 лет. В процессе же возрастного развития и по мере достижения высокого спортивного мастерства координационные способности гимнасток значительно улучшаются.

Развитие функций равновесия и вестибулярной устойчивости:

Художественная гимнастика благоприятно влияет на развитие функций равновесия и вестибулярной устойчивости. На это указывает не только наиболее высокий уровень развития этих показателей у школьниц, занимающихся гимнастикой, но и тот факт, что у девочек спортсменок в старшем школьном возрасте наблюдается значительное ухудшение функции равновесия, чего нет у гимнасток. Наоборот, под влиянием требований классификационной программы старших разрядов уровень развития данных функций у гимнасток повышается

Рассмотрение особенностей возрастного развития двигательных способностей гимнасток необходимо учитывать тренерам в процессе многолетнего учебно-тренировочного процесса, активируя внимание на возрастные периоды, когда развитие тех или иных двигательных способностей наиболее поддается

педагогическому воздействию.

Цели и задачи тренировочных занятий по каждому этапу подготовки

Этап начальной подготовки

**Основные направления этапа начальной подготовки:**

 Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма

Формирование правильной осанки и гимнастического стиля

выполнения упражнений

 Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств

 Специально-двигательная подготовка — развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений, реакций на движущийся объект и антиципации

 Начальная техническая подготовка

 Начальная хореографическая подготовка — освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев

Начальная музыкально-двигательная подготовка — игры и импровизация под музыку

Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности

 Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов, навыков, формированию слуха и музыкальности. По окончании годичного цикла тренировки юные гимнастки должны освоить объемы по предметным областям, выполнять нормативные требования по общей физической и специальной физической подготовленности (итоговая аттестация).

Основная задача на этом этапе - воспитывать интерес к занятиям художественной гимнастикой в повседневной жизни. Тренировочное занятие должно быть увлекательным и многообразным. Следует сформировать целостные двигательные координации базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к творческому выражению через движения. Начать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по художественной гимнастике.

Проводить всестороннюю физическую подготовку. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать аэробную выносливость, растяжку.

Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок. Осуществить первоначальный отбор.

Следует обратить внимание, что начальный этап работы должен быть посвящен в большей мере не тренировке, а обучению. И еще раз обучению. Нельзя копировать работу взрослых спортсменов, работая с детьми.

Следующее обстоятельство — это проблемы периодизации годового цикла. Известная система тренировки, включающая в себя три периода (подготовительный, соревновательный и переходный) со своими целевыми установками и средствами их достижения, приемлема лишь для квалифицированных спортсменов. При работе с начинающими спортсменами данное положение требует переосмысления. Например, в работе с детьми главным является воспитание широкого круга умений и навыков, развитие основных физических качеств при круглогодичном использовании разнообразных физических упражнений в игровой форме. Элементы соревнований могут и должны включаться в программу тренировочных занятий на протяжении всего года. На данном этапе нет необходимости в переходном периоде. Этот этап - обучающий.

Первые два - три года занятий рекомендуется посвящать становлению "школы движений" с использованием широкого арсенала средств из других видов спорта. Последующие два - три года работы с детьми также должны носить обучающий характер, но применительно к видам основных соревновательных упражнений, включая совершенствование технической подготовке и тактического мастерства.

Такой методологический подход на начальном этапе подготовки позволяет решить две основные задачи:

 во-первых, вооружить занимающихся широким кругом умений и навыков, которые в последующем будут способствовать овладению самой совершенной техникой;

 во-вторых, сформировать у детей потребность к регулярным занятиям, целенаправленно формировать функциональную подготовленность и произвести качественный отбор с учетом предрасположенности к определенному виду спорта.

Тренировочный этап.

Основные направления тренировочного этапа:

 То же, что и на предыдущем этапе

 Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты)

 Совершенствование специально-двигательной подготовки

 Базовая хореографическая подготовка — освоение элементов всех танцевальных форм в простейших соединениях

 Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, темп) и согласовать свои движения с музыкой

Базовая психологическая подготовка — психологическое образование и обучение

 Начальная теоретическая и тактическая подготовка

 Регулярное участие в детских соревнованиях.

На тренировочном этапе (этапе начальной специализации) годичный цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению упражнений с элементами повышенной сложности, специальной физической подготовки, дальнейшему расширению технико-тактических навыков. По окончанию годичного цикла юные гимнастки обязаны освоить объемы по предметным областям, выполнить нормативные требования по общей и специальной подготовленности (итоговую аттестацию), участвовать в соревнованиях.

На этом этапе необходимо выявить индивидуальные особенности гимнасток и вести дальнейшую подготовку, учитывая личностные особенности.

Следует постоянно увеличивать объем заданий, овладевать теоретическими знаниями, непосредственно связанными тренировочным процессом.

Проводить всестороннюю физическую подготовку, основное внимание уделять воспитанию гибкости и ловкости. Совершенствовать скоростные способности (скорость и точность реакции, быстроту и темп движений). Повышать уровень скоростной и аэробной выносливости. Провести вторичный отбор по нормативам.

Задания на развитие скоростно-силовых качеств со скакалкой

 На приставных шагах, продвигаясь вперед, переводить скакалку с права на лево, с кругом над головой.

 Бег через скакалку на месте, темп максимальный - 2 серии по 20 секунд.

 Серия прыжков с двойным вращением в максимальном темпе с ускорением - 2 серии по 20 секунд.

 Прыжки с двойным вращением с ноги на ногу (на месте с продвижением)

 Скакалка справа (слева) прыжки «козлик» с поворотом на 360, выполнять в движении.

 Широкие прыжки с правой (левой), продвигаясь вперед в темпе.

 Отдых - отработка различных манипуляций поочередно, выполнять в быстром темпе.

 2-х минутная серия мелких прыжков. Выполняется на месте.

Упражнения на выносливость:

 бег со скакалкой на месте в быстром темпе

 вперед - 20 сек.

 Прыжки на двух, вращая скакалку вперед, прыгать не высоко, работают только стопы - 20 секунд.

 Прыжки через скакалку с двойным вращением скакалки - 20 секунд.

Серию повторить сначала, без перерыва.

Комплекс упражнений для развития быстроты

Упражнения с применением метода "ориентировки по скорости"

Упражнение №1. Бег, прыжок с поворотом туловища на 360°. 1 хлопок - вправо, 2 хлопка влево. Выполнять прыжок точно вверх, точно по сигналу.

Упражнение №2. Бег, по сигналу (1 хлопок), поворот на 180°. Выполнять точно по сигналу, после поворота продолжать бег, но в другом направлении.

Упражнение №3. Бег по сигналу. 1 хлопок - кувырок вперед, 2 хлопка - упор лежа. Элемент выполнять точно по сигналу.

Упражнения №4. Гимнастический шаг.

Упражнения по методу "за лидером"

Упражнение №5. Поднимание на полупальцы. И.П. - основная стойка, руки на пояс, колени не сгибать, плечи опущены. Время выполнения - 10 сек.

Упражнение №6. Приседания. И.П. - основная стойка, руки на пояс, ноги на ширине плеч. Каждый раз возвращаться в исходное положение. Время выполнения - 10 сек.

Упражнение №7. Наклоны вперед. И.П. - основная стойка, ладонями касаться пола, колени не сгибать. Время выполнения 10 сек.

Упражнение №8. Мах правой ногой в шпагат на полу. И.П. - упор сидя. Выполнять мах через сторону по полу. Колени не сгибать, выполнять мах резко, таз не приподнимать от пола, каждый раз достигать шпагата и возвращаться в И.П. Время выполнения 10 сек. Повторить другой ногой.

Упражнение №9. Переходы через поперечный шпагат И.П. - лежа на спине, руки вверх. По сигналу перейти через поперечный шпагат, и принять положение, лежа на животе, руки вверх и обратно. Каждый раз достигать И.П. ноги соединять, колени не сгибать. Время выполнения 10 сек.

Упражнения с применением соревновательного метода "кто быстрее"

Упражнение №10. Мах правой ногой вперед. И.П. - лежа на спине, руки в стороны. Мах выполнять резко, не сгибая колени, таз не приподнимать от пола. Выполнять 10 раз. Повторить другой ногой.

Упражнение №11. Мах правой ногой в сторону. И.П. - лежа на левом боку, левая рука вверх, правой придерживаться о пол. Мах выполнять резко, не сгибая колени, таз не приподнимать от пола. Маховую ногу каждый раз приставлять к опорной. Выполнять - 10 раз. Повторить другой ногой.

Упражнения №12. Мах правой ногой назад в кольцо. И.П. - лежа на животе, руки согнуты в локтевом суставе. При махе выполнять наклон головы и туловища назад, каждый раз возвращаясь в исходное положение. Стопы выворотно. Выполнять 10 раз. Повторить другой ногой.

Упражнение с применением игрового метода

Упражнение №13. Кувырок вперед с ловлей предмета, бросок выполняет тренер без зрительного контроля гимнастки. Выполнять - 5-6 раз.

Упражнение №14. Полоса препятствий: прыжки с двойным вращением скакалки – 10 раз. "уголки" (на гимнастической стенке) - поднимание ног до 120° -10 раз. Прыжки через скамейку, вдоль нее на 2-х ногах - 10-15 раз. Упор лежа, отжимание - 10 раз.

От одного упражнения к другому переходить, только закончив предыдущее.

Упражнения №15. Группу разделить на две команды, перед гимнастической стенкой на расстоянии 3-5 метров. По команде тренера по одному человеку от каждой команды бегут к гимнастической стенке и обратно, преодолевая при этом препятствия. Эстафету выполнять с линии старта, следующий член команды начинает выполнение только после того, как ему передадут эстафету.

Прибежав к своей команде, хлопком ладоши выполнивший передает эстафету следующему члену команды, а сам встает в конец колонны. Победитель - команда, закончившая первой.

Комплекс упражнений для развития функции равновесия. Равновесия с уменьшением площади опоры (на полупальцах, на опоре)

Стойка руки в стороны.

И.П. - стойка руки в стороны 1-8 - подъемы на полупальцы 9-16 - стойка руки в стороны

Выполняется 8 подъемов на полупальцы.

Упражнения выполняются 4 раза.

 "Арабеск"

И.П. - стойка на правой, левая назад, руки в сторону "арабеск"

1-2 - подъем на полупальцы

3-16 - зафиксировать положение "арабеск" на полупальце.

Выполнять на высоком полупальце, рабочая нога не опускается ниже 90 градусов.

С правой и левой ноги по 2 раза.

 То же с левой.

 "Арабеск на колене"

И.П. - стойка на коленях руки в сторону 1-2 - поднять левую ногу назад 3-16 - зафиксировать положение Выполняется с правой и левой ноги по2 раза

 То же с левой.

 "Силовое равновесие"

И.П. - стойка на левой, правая в сторону в шпагат с помощью руки.

1-8 подъем на полупалец ( 8 раз)

16 - зафиксировать положение.

Выполняется без опускания рабочей ноги, на высоком полупальце. С правой и левой ноги по 2 раза.

 То же с левой.

Равновесия с выключением зрительного анализатора

 Стойка с закрытыми глазами"

И.П. - стойка руки в стороны 1-2 - подъем на полупальцы 3-8 - зафиксировать положение

Выполняется с закрытыми глазами без схождения с места и опускания на пятки 4 раза.

 "Флажок"

И.П. - стойка на левой, правая согнута (правая стопа касается левого колена, колено направлено вперед), руки в сторону "флажок"

2 - подъем на полупалец.

8 - зафиксировать положение.

Выполняется с закрытыми глазами без опускания на пятку, без опускания рабочей ноги. С правой и левой ноги по 2 раза.

 То же с левой.

 "Юла"

Равновесия после вращательных и динамических движений.

И.П. - полуприсед, руки вниз.

1-8 - вращение вокруг своей оси.

16 - стойка на полупальцах, руки в сторону

Выполняется с закрытыми глазами при вращении без схождения с места и опускания на пятки при стойке. 2 раза.

 "3 кувырка - стойка"

И.П. - О.С.

1-3-3 кувырка вперед.

16 - стойка на полупальцах, руки в сторону.

Выполняется максимально быстро (кувырки), без паузы между кувырками и стойкой. 4 раза.

 "Поворот - равновесие"

И.П. - выпад с правой, правая рука вперед, левая в сторону.

4 - поворот "арабеск"

8 - равновесие "арабеск" на полупальце.

Выполняется без опускания рабочей ноги на высоком полупальце, руки в стирону. С правой и левой ноги по 4 раза.

 То же с левой.

 "Взмах"

И.П. - О.С.

1 - взмах (быстрый подъем рук вверх и подъем на полупальцы с прохождением полуприседа).

8 - стойка на полупальцах, руки вверх.

Выполняется на высоких полупальцах без схождения с места.

Равновесия на повышенной опоре (скамейка)

 "Высокий шаг"

И.П. - стойка на полупальцах, руки в сторону.

Выполняется высокий шаг на полупальцах без покачиваний, на скамейке. 4 раза пройти всю скамейку.

 "Боковое равновесие"

И.П. - стойка на левой, правая в сторону в шпагат с помощью руки.

1-2 - подъем на полупалец.

5-8 - зафиксировать положение.

Выполняется на скамейке без пошатывания, без опускания на пятку, не опуская рабочей ноги. С правой и левой по 2 раза.

Комплекс упражнений с булавами

Броски:

а) 1 булава в правой руке - 2 малых броска с одним вращением и переброска в левую руку с двумя вращениями в полете, по 4 в боковой плоскости и по 4 в лицевой с переброской над головой.

б) средние броски с ловлей в жесткий хват, булава вертикально, то же после

параллельного броска 2 булав, то же после предварительных поочередных бросков малой высоты с ловлей за голову.

 Круги:

а) по 4 малых круга в боковой плоскости правой и левой рукой.

б) круг рукой в боковой плоскости с одновременными малыми кругами булавой.

в) малые последовательные круги булавами снизу - вверх и большие поочередные круги в боковой плоскости.

г) из и.п. - руки в стороны, выполнить большой лицевой круг книзу, средний круг за головой, оставляя руку согнутой к плечу, малый круг спереди в и.п. поочередно и последовательно, правой и левой рукой.

 Перекаты:

а) от плеча по руке (руки в стороны - книзу)

б) из и.п. - рука с булавой вверх, перекат булавы с ловлей за спиной другой рукой и перекат тот плеча в и.п.

в) круговой перекат с передачей булавы.

 Мельницы:

а) последовательные лицевые круги книзу и средние за головой - мельница над головой.

б) круговая мельница.

 «Улиты»:

а) из и.п. руки в стороны, поочередно выполнить улиты вперед и в и.п. обратным движением.

б) то же одновременно и последовательно.

в) то же в сочетании с малыми кругами.

Комплекс упражнений с лентой

 Вертикальные (или горизонтальные) змейки лентой, соединенные с простейшими движениями ногами типа выпадов, поворотов скрестным шагом или переступая в связки на 8 счетов, повторяемые по 4 раза, начиная с левой руки.

 Серии лицевых, а затем горизонтальных кругов лентой в различных сочетаниях:

а) большой лицевой - средний за головой - малый (кистью) за головой, на 4 счета по 4 раза.

б) 2 средних круга лентой перед собой (на полу) - большой горизонтальный круг над головой - шагнуть в круг на полу.

 Спирали:

а) вертикальные спирали по 8 счетов внутрь и наружу, 2 раза левой, а затем правой рукой.

б) сочетание спирали с большим боковым кругом, во время спирали рука в

ней.

в) спираль кистью - предплечьем - всей рукой.

 Круги в сочетании с обводками, передачами и бросками:

а) малые круги с обводками палочки вокруг кисти (в лицевой или боковой плоскости).

б) увеличивающиеся круги в лицевой плоскости с поворотом спиной к о.и. по ходу вращения ленты и переброской палочки по дуге в другую руку

в) переброска из руки в руку над головой (без поворота)

г) большой бросок хватом за ткань ленты - ловля в рисунок после поворота кругом (выполняется без перемещения)

д) другие формы бросков (ногой, с возвратом палочки и т.п.) в сочетании с рисунками и передачами.

Комплекс упражнений с мячом

 Броски:

а) 2 малых - 1 большой, поочередно, 4 серии.

б) последовательные большие броски, по 4 раза правой и левой рукой.

 Перекаты:

а) по предплечью - 2 раза и большой из одной руки в другую.

б) "круговой" перекат с поддержкой мяча другой рукой, по 3 раза слева - направо, справа - налево.

в) большие перекаты в равновесие, из руки в руку по груди и спине, 8 раз.

 Выкруты:

а) лицевая восьмерка с передачей мяча и обволакиванием вокруг вертикальной оси.

б) горизонтальные выкруты перед собой и над головой с обволакиванием мяча вокруг своей оси.

в) в равновесии обволакивание и передача мяча за спиной во время поворота на двух.

 Отбивы:

а) 6 последовательных отбивов одной рукой с передачей мяча в другую.

б) 3 сильных поочередных отбива с ловлей в обратный хват и горизонтальным выкруток.

в) 3 последовательных отбива с приемом мяча на тыльную поверхность кисти, перемещая руку кверху.

г) отбить мяч кистью, затем предплечьем согнутой и повернутой наружу руки, подбить коленом и поймать в другую руку.

 Переброски:

а) за спиной, поочередно 8 раз.

б) под плечом, последовательно по 4 раза.

в) под ногой, последовательно и поочередно.

Комплекс упражнений с обручем

Итогом базовой подготовки, может служить следующий комплекс. Время исполнения - 5 мин. Музыкальный размер - 4/5. метр - 100/120 в мин.

И.П. - лицом к о.и. ст. на носках с небольшим наклоном вправо, руки в стороны, обруч на полу справа, в лицевой плоскости, хватом сверху, смотреть на обруч; 1-2 - спружинив в стойку на носках, вертушка обручем внутрь, руки вверх; 3 - выпад влево с перекатом обруча спереди; 4 - с поворотом плеч налево остановка обруча хватом сверху левой рукой; 5-8 - то же в другую сторону Повторить три раза. На последние 4 счета передать обруч в правую руку и выполнить 2 вращения внутрь в лицевой плоскости.

Из сомкнутой стойки: 1-2 - высокий бросок обруча (держать позу - стойка на носках, одна рука вверх, другая в сторону, голова приподнята). 3-4 - спружинить, принимая обруч, выполнить 2 вращения. Повторить по 4 раза правой и левой рукой.

 Малые последовательные броски обруча без промежуточных вращений (в одно касание). По 4 раза правой и левой рукой. Направления вращения внутрь.

Поочередные броски средней высоты правой и левой рукой тем же приемом, 4 броска выполняются с вращением против часовой стрелки и 4 в противоположном.

 И.П. - круглый полуприсед, обруч за спиной. Высокие броски махом в сторону по дуге над головой, из одной руки в другую, с перемещением приставными шагами по ходу полета обруча. Выполнить 4 раза.

 И.П. - руки в стороны, обруч справа в лицевой плоскости жестким хватом, кисть собрана в кулак: 1 - поворот обруча на 180 градусов, движением кисти книзу. 2 - И.П. 3-4 - приставным шагом в сторону перекат обруча в другую руку по груди (на приеме обруча не поворачивать кисть ладонью назад) 5-8 - то же в другую сторону.

1 - выпад влево с перекатом обруча спереди по груди в левую руку; 2 - перенося тяжесть тела в полуприсед на правой, левую в сторону на носок, перекат обруча по полу перед собой. 3-6 - повторить то же 2 раза. 7-8 - приставляя правую, передать обруч дугой кверху в другую руку в и.п. Повторить все упражнение.

 Из И.П. - стойка на носках, выполнить два вращения обруча правой рукой в лицевой плоскости: с поворотом кругом перекат обруча в левую руку по груди (в положении спиной к о.и. руки в стороны, с прогибом в грудном отделе); продолжая поворот еще на 180 град., передать обруч в правую руку и выполнить два вращения ; перекатить обруч по спине правой рукой под левое плечо. Упражнение повторить по2 раза, начиная с правой, затем с левой руки.

 Вертушка на ладони. Выполняется правой и левой рукой по 2 или 4 раза в зависимости от продолжительности вращения. (8 счетов или 4).

 Вертушка вокруг горизонтальной оси с передачей обруча за спиной в повороте на 360 град, (на 4 счета) направо и налево. Повторить 4 раза.

 Бросок обруча двумя руками перед собой на малую высоту с сильным подкручиванием вокруг вертикальной оси. Во время полета - стойка на носках, руки в стороны. Ловля одной рукой, останавливая обруч жестким хватом, в сагиттальной плоскости. Повторить прием по 4 раза правой и левой рукой, чередуя направления подкручивания (внутрь и наружу)

 И.П. - боком к о.и., стойка на правой, левую назад на носок, плечи развернуть к о.и., руки в стороны, обруч вертикально в правой: шагом левой ноги назад - в сторону окрестный поворот налево на 360 град, с броском и ловлей обруча правой рукой после вертушки (полного вращения вокруг вертикальной оси), передать обруч в левую. Повторить в другую сторону. Выполнить все 2 раза.

 И.П. - обруч впереди - книзу, хватом двумя руками. 1-2 - две небольшие переброски с ловлей за противоположный край поворотом нижнего края обруча кверху (к себе). 3-4 - бросок с полным вращением обруча от себя и ловлей за тот же край. 5-8 - высокий бросок обруча с вертушкой вокруг горизонтальной оси (к себе). Ловить в И.П. с надеванием обруча на себя и выпрыгиванием. Все связку повторить 4 раз.

 Высокий бросок махом вперед, обруч в полете вертикально, в сагиттальной плоскости; принимая обруч за нижний край хватом изнутри (сверху) выполнить по возможности высокий бросок с вертушкой вокруг горизонтальной оси. Каждая серия бросков выполняется на 8 счетов и повторяется по 3 раза правой и левой рукой.

 Быстрые, горизонтальные вращения обруча на кисти, поднятой вверх руки, замедляя темп, перевести обруч на предплечье, затем на плечо, шею, талию; при переходе на колени темп вращений ускоряется (можно включить перемещение по площадке); подхватывая обруч, выпрыгнуть из него.

 Серия плавных движений с включением в работу туловища: переводы и восьмерки обручем в различных плоскостях (горизонтальной, боковой, лицевой), держа его двумя руками, наклоны, вращения и передачи из руки в руку, на 32-64 счета.

Предварительно разученный комплекс выполняется группой под музыку, без пауз и остановок. Необходимы синхронность, согласованность, а при оценке качества и полная безошибочность движений. Комплекс позволяет проверить помимо уровня владения базовыми навыками степень функциональной двигательной асимметрии, стабильность и вариативность техники, соответствии эталонам, способность к работе в групповых упражнениях, умение использовать небольшие пространства площадки, улавливать ритмические акценты.

**Комплекс упражнений со скакалкой**

 Броски:

а) после вращения сложенной в двое скакалки в боковой плоскости, выполнить высокий бросок с передачей под плечом одного из концов.

б) 2 быстрых вращения скакалки - малый бросок - ловля после поворота на 360 градусов.

в) высокий бросок после мельницы хватом за середину скакалки с ловлей, продолжая мельницу.

 Спирали и обводки (хватом за один конец)

а) мельница в боковой плоскости с обводкой на кисти.

б) манипуляции концами (спирали) в боковой плоскости после обводки вокруг плеча.

в) спираль в лицевой плоскости с отходом назад - скрестный поворот с ловлей конца скакалки, выпуская другой конец, продолжить спираль.

г) после манипуляции концом в горизонтальной плоскости обводка вокруг ног и тела, раскручивая скакалку, манипуляции над головой.

Бег и подскоки через вращающуюся скакалку.

а) подскоки с ноги на ногу с между скоком.

б) последовательные подскоки по 4 на каждой ноге.

в) продолжая вращение, подскоки с поворотом правым, а затем левым боком к о.и.

г) бег вперед и назад, вращая скакалку просто и петлей.

д) прыжки с двойным вращением скакалки назад.

**Примерные упражнения для развития прыгучести**

 Прыжки на двух, сгибая ноги через препятствие высотой 50% от максимальной высоты прыжка (по ленте Абалакова). Выполняются сериями (от 1 до 3) длительностью от 30 сек до 1 мин в каждой. Возможно выполнение прыжков через гимнастическую скамейку.

 Прыжки с возвышения от 20 см до 60 см (в зависимости от возраста и подготовки занимающейся) с последующим отскоком в прыжок ноги врозь (2-3 раза). Выполняются в течении 30 - 40 сек. После отдыха 2-3 минуты, задание повторить.

 Прыжки на возвышении (20-30см) в максимальном темпе в течении 30­40 сек. Упражнения выполняются сериями с интервалом отдыха от 30 сек до 2-3 мин.

 В исходном положении стойка на одной ноге, другая согнута, носок у колена опорной. Прыжки на одной ноге при жесткой фиксации свободной ноги. Выполняется без помощи и с помощью рук. В фазе полета обращается внимание на оттянутый носок толчковой ноги. Дозировка подбирается индивидуально, количество прыжков постепенно увеличивается .

 Выполнение серии прыжков до предела:

4 прыжка на 2х ногах, 4 прыжка сгибая ноги (бедра параллельно полу), 4 прыжка ноги врозь с максимальным их разведением.

**Упражнения с использованием эффекта миотатического рефлекса.**

 В стойке у стенки, растягивая слабый резиновый амортизатор, поднять ногу и удержать ее в течении 3-5 сек. На предельной высоте.

 Из стойки на левой (правой) ноге поднять правую (левую) назад до отказа, и сохраняя прогнутое положение тела, наклон вперед (равновесие), держать 5-6 сек. Вернуться в исходное положение (почти до вертикали). Сохраняя прогнутое положение, активно наклониться вперед, сгибаясь в тазобедренном суставе, и сделать дополнительное маховое движение назад- кверху правой ногой.

 Стоя спиной к стенке, поднять ногу вперед до отказа, держать 5-6 сек. Затем опустить ногу и сделать 4 маха той же ногой вперед.

 Стоя спиной к стенке, поднять ногу в сторону, держать 5-6 сек. Опустить ногу и выполнить еще 4 постепенно увеличивающихся маха в ту же сторону.

 Стоя спиной к стенке, руки в стороны на рейке, поднять ногу вперед, держать 5-6 сек. Стоящая сбоку партнерша левую руку кладет на плечо гимнастки, а правой рукой поддерживает поднятую ногу у голеностопного сустава хватом снизу и мягким рывковым движением поднимает ее еще выше. Гимнастка стремиться удержать ногу на этом уровне еще 5-6 сек. Партнерша в это время сначала слегка поддерживает ногу, затем отпускает. Вслед за этим партнерша делает еще один легкий рывок, снова поднимает ногу гимнастке на 20-30 см и слегка поддерживает ее на этой новой высоте 5-6 сек. Повторив так 5 раз, мягко опустить ногу в и.п.

 В стойке лицом к гимнастической стенке отвести ногу назад как можно выше, наклоняясь вперед (равновесие), держать 5-6 сек. Партнерша, поддерживая поднятую ногу у колена, мягким рывковым движением поднимает ее назад к верху на 30-40 см. Гимнастка старается удержать ногу в этом еще более высоком положении 5-6 сек. После чего партнерша поднимает ногу еще выше.

**Методика развития гибкости**

**Комплекс 1**

 Из стойки ноги врозь 20 пружинистых наклонов вперед.

 Лицом к опоре, наклон назад (подбородок к груди), наклон назад с откинутой головой, правая рука вверх, затем то же, но левая. Держать 20 сек. Повторить упражнение 3 раза.

 Боком к опоре, 1-я свободная позиция. Махи вперед в максимальном темпе. Выполнять до тех пор, пока не возникнет явного снижения скорости выполнения. То же в сторону, то же назад. То же с другой ноги. Через 2-3 минуты повторить задание, выполняя махи, сгибая - разгибая работающую ногу, при движении назад - кольцом. Для гимнасток высокой квалификации рекомендуется выполнять упражнения с отягощением, прикрепленным к стопе от 1 до 3 кг.

Из седа на пятках перейти в упор на оттянутых носках, пружинить, сед на пятках, согнуть правую руку за голову, левую за спину (сцепить, соединить ладони, держать 20 сек. То же с другой руки (поменять руки) держать 20 сек.) Руки за спину, ладони соединить, отвести максимально назад - держать 20 сек. Повторить упражнение 3-4 раза.

 Шпагат, правая нога вперед ( для гимнасток высокой квалификации пятка правой ноги на возвышенности от 10 до 20 см.) Держать от 30 сек до 1 мин. То же левая нога вперед, то же в шпагате. После 2-3 мин. Отдыха повторить задание еще раз.

**Комплекс 2**

**Упражнения выполняются с партнером.**

 Спиной к опоре, правая впереди, партнеру пружинистым движением поднять ногу вперед до предела, самостоятельно удерживать ногу на предельной высоте 10-20 сек. Расслабить мышцы бедра, партнер пружинистым движением поднимает ногу вперед до предела и т.д. Повторить 3-4 раза каждой ногой. В последнем подходе можно слегка опустить ногу под нажимом партнера. Обратить внимание на выворотное положение бедра работающей ноги, опорная - в свободной позиции.

 То же стоя боком к опоре (близко, касаясь бедром опоры). Партнер стоит ссади занимающейся, одной рукой поднимает ногу, другой рукой удерживает грудную клетку в положении прямо. Опорная и работающая нога выворотно. Задание то же что и в упр. 1

 То же стоя лицом к опоре (близко) в 1 закрытой п. Пружинистые движения ногой назад (не выворотно) с помощью партнера.

 То же, стоя лицом к опоре на расстоянии слегка согнутых рук, опорная нога в свободной 3 п.

 То же, стоя лицом к опоре на расстоянии вытянутых рук с наклоном вперед. В седе наклон вперед. Держать от 30 сек до 1 мин.

7.В положении лежа на спине - прямые ноги за голову, носками касаться пола, держать от 30 сек до 1 мин.

**Комплекс 3**

 Из упора присев поворот в положении моста. Вновь переход в упор присев. Повторить 8 раз.

 У опоры: растягивание спиной к опоре с наклоном туловища вперед с фиксацией работающей ноги на опоре, перейти в стойку на руках, опустить ногу до касания носком пола (выполнять поочередно правой - левой ногой) Затем мост с опорой за стенку, махи нонами. Выполнить по 3 раза каждой ногой.

 Лицом к опоре: махи назад в вертикальном равновесии в кольцо, с наклоном туловища (по 10 раз в каждом положении).

 Лицом к опоре: махи в сторону в максимальном темпе (до утомления и явного снижения скорости).

 Растягивание лицом к опоре: скользящими движениями вдоль опоры в сторону. Наклоны назад (нога впереди), глубокий присед. Выполнить по4 раза с каждой ноги.

 Медленные перевороты назад, вперед (по 10 раз на правую ногу, затем на левую)

 В шпагате: наклон назад, согнуть ногу впереди, наклон назад кольцом. Выполнять 4 раза с одной, затем с другой ноги. После выполнения комплекса выполнить наклоны вперед: - в седе наклон вперед, держать от 30 сек до 1 мин. - расслабление в положении лежа на спине «релакспауза» 20 секунд. - в положении лежа на спине ноги за голову, держать от 30 сек до 3 мин. - «релакспауза» 20 секунд.

**Вариант базового «круга», основная направленность - развитие гибкости и скоростно-силовых качеств**

В содержании «круга» входят следующие упражнения:

 Лежа на животе, зацепиться ногами за гимнастическую стенку, руки за голову, прогнуться 20 раз, прогнуться с поворотом туловища направо 20раз, то же налево. Темп максимальный.

 Лежа на спине, стойка на лопатках, сед согнувшись. Упражнение выполняется в течении 30 сек в максимально быстром темпе.

 Прыжки на возвышении (высота 30 см) в течении 30 сек в максимальном темпе.

 Боком к опоре. 10 махов вперед-назад, удерживание ноги впереди в течении 10 сек, поднять ногу выше - держать 10 сек, поднять еще выше - держать 10 сек. То же с другой ноги.

 Отжимание в упоре лежа, в упоре сзади (до предела)

 Боком к опоре вертикальное равновесие, нога вперед. Наклон назад касаясь рукой пола (заднее равновесие). Выполнить 10 раз в максимальном темпе. То же с другой ноги.

 Прыжки с возвышения 40 см с последующим отскоком. Выполнить максимальное количество раз за 30 сек.

**Режим работы по круговой тренировке Таблица №16**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Время работы | Количество кругов | Количество серий на каждой станции |
| 2-3 недели | III | 123 |
|  |
|  |
| 2-3 недели | IIIIII | 123 |
|  |
|  |
| 3-4 недели | IIIIIIIII | 123 |
|  |
|  |

**Примерная последовательность упражнений на уроке**

**Подготовительная часть**

 Разновидность ходьбы.

 Разновидность бега.

 Танцевальные шаги, комбинации.

 Общеразвивающие упражнения.

**Основная часть**

А) У опоры:

 Деми плие, гран плие с различными движениями руками в сочетании с волнами, выпадами, наклонами.

 Различные варианты батман тандю.

 Различные варианты батман жэтэ.

 Рон де жамб пар терр, различные варианты рон де жамб пар терр с волнами, взмахами, наклонами, выпадами.

 Гран плие.

 Различные варианты батман фраппэ.

 Различные варианты батман фондю.

 Рон де жамб ан лэр.

 Батман девлоппэ, сочетание батман девлоппэ с равновесиями, наклонами, поворотами, элементами акробатики (медленные перевороты).

 Упражнение на растягивание.

 Разновидности гран батман жэтэ. Различные сочетания гран батман жэтэ с равновесиями, выпадами, поворотами, наклонами, прыжками.

 Адажио.

 Прыжки.

Б) На середине:

 Упражнение для рук на основе классической позиций, народных танцев, волны, взмахи руками, туловищем, целостные волны и взмахи.

 Наклоны вперед, назад, в стороны из различных исходных положений. Медленные перевороты вперед, назад, в сторону.

 Упражнения на равновесия.

 Повороты на месте, с продвижением.

 Различные сочетания равновесий, поворотов с элементами акробатики: стойки, перекаты, медленные перевороты, шпагаты, мостики.

 Малые прыжки на месте, с продвижением по диагонали, кругу. (3-4 упражнения)

 Большие прыжки на месте, с разбега (3-4 упражнения)

 Различные сочетания прыжков с элементами акробатики: маховые сальто, фляки.

**Заключительная часть.**

 Упражнения для рук.

 Волны, наклоны.

 Упражнения на растягивание умеренной интенсивности.

 Различные танцевальные элементы и соединения.

 Упражнения на расслабление.

Комплексы общей физической подготовки (ОФП) в художественной гимнастике

**ОФП (после тренировки) - вариант 1.**

Переход из упора согнувшись в упор лежа и обратно (10 сек по 3 подхода)

 "Рыбка" динамическая (30 раз по 3 подхода)

 Складка назад, ноги врозь (20 раз по 3 подхода)

 Лежа на животе подъем ноги назад на 45\* (100 раз по 2 подхода)

 "Хваталка" назад, в сторону, вперед в шпагат все на п.п. (10 сек по 2 подхода)

 "Лягушка" с наклоном назад, руки в замок над головой (10 сек по 3 подхода)

 Лежа на спине ноги вверх, мах ногами до пола, акцент на сведение (10 раз по 3 подхода)

 Прыжки с двойным вращением скакалки вперед (30 раз по 3 подхода)

 Прыжки с двойным вращением крестом назад (25 раз по 2 подхода)

 Прыжки по ступенькам 2-мя (100 раз)

 Прыжки по ступенькам 1-ой (10 раз по 5 подходов)

**ОФП (после тренировки) - вариант 2**

 Скакалка вперед (100 раз за 1 мин)

 Скакалка назад (100 раз за 1 мин)

 Ходьба на руках по кругу по 5 кругов вправо, влево.

 "Ножницы" лежа на животе (1 мин по 2 подхода)

 Развороты в шпагатах с провисом (10 раз)

 Стоя на двух ногах захват в наклоне назад (10 сек по 3 подхода)

 Удержание ноги вперед, в сторону, назад без опоры (махом) на п.п. (4 раза по 10 сек)

 Прыжки на 1-ой, с подтягиванием другой (20 раз по 2 подхода)

 Наскок на скамейку и соскок двумя (30 раз по 3 подхода)

 Прыжки в "разножку" на 45\* с двойным вращением (10 раз по 3 подхода)

 Прыжки на двух вращая скакалку вперед (3 минуты)

**ОФП - вариант 3.**

 И.П. - сидя на полу. Работа стопами вместе, поочередно, согнуть пальцы, вытянуть подъем, круговые движения (медленно), волны стопами (8 раз)

 И.П. - сидя на полу. Наклоны вперед 8 раз, статика 8 счетов, в вкладке работа стопами (8 раз)

 В складке выворачиваем одну стопу по первой позиции, вторую и две (8 счетов)

 И.П. - сидя на полу. 1 - жете на 60\*, 23 - удержание, 4 - И.П. (по 4 раза)

 И.П. - сидя на полу. 1 - жете, 2 - сократить стопу, 3 - вытянуть,; - И.П.(по 4 раза)

 И.П. - сидя на полу. 12 - жете вперед, 34 - в сторону, 46 - вперед, 78 - опустить (по 4 раза)

 И.П. - сидя на полу. Стопы сокращены, 1-батман вперед, 2-я в сторону носок вытянуть, 3-4 втянуть сокращенной стопой в И.П. (по 8 раз)

 И.П. - лежа на спине. Рассе по 4 счета правой и левой ногой (по 4 раза)

 И.П. - лежа на спине. Рассе, открыть ногу вперед, в сторону, опустить (по 4 раза)

 И.П. - лежа на спине. 1- Рассе, 2 открыть выворотно, 3- закрыть, 4-8 удержание (по 1 разу)

 И.П. - лежа на спине. 1 - поднять вперед прямую ногу на 90\*, 2- в сторону, 3- вперед, 4 - опустить (по 4 раза)

 "Лягушка" на 8 счетов 2 раза (4 остаться в лягушке) 1 - открыть ногу, 2 - сократить стопу, 3- вытянуть, 4 - согнуть ногу, все с другой ноги (по 4 раза)

 И.П. - лежа на спине, ноги вверх. 1-8 сокращение стоп, 1-4 опустить одну ногу, 5-8 поднять, повторить с другой ноги, двумя ногами одновременно (на 8 счетов)

 И.П. - лежа на животе, поднять ноги за голову, опустить через поперечный шпагат и обратно (по 4 раза)

 И.П. - лежа на животе Жете 45 градусов 8 раз, подбивы 8 раз, удержание 8 счетов, сокращение стоп 8 раз (ноги на воздухе)

 И.П. - лежа на животе ноги вверх. 12 - сокращение стоп, 3 - опустить ноги не кладя на пол, 4 - поднять (8-раз)

 И.П. - лежа на животе, упр. №15

 И.П. - лежа на животе. Подкачка 8 раз пр. р. и л.н., удерживание по 8 счетов.

 И.П. - лежа на животе. Поднятие в кобру, работа руками - 12- в стороны, 34 - вверх.

 И.П. - лежа на животе. "Кобра" руки сзади, 12 - поднять корпус, 34 - опустить, удержание, работа руками -1- в стороны, 2 - вверх, 3 - в стороны, 4 - сзади. (8 раз)

 "Рыбка" подкачка руки, ноги, вместе (8 раз по 4 серии). То же на спине.

 "Кобра" руки вперед. 1 - поднять ногу на 45\*, 2-3 - удержание, 4 - опустить. ( по 4 раза)

 И.П. - лежа на животе. Мах в кольцо к пр.н. , к н.н., 2 раза к 2-м ногам (8 раз)

 И.П. - лежа на спине. "Щучка" к пр.н. к л.н., к двум. (8 раз)

 И.П. - лежа на спине. Поднять ноги на 10 см от пола, удержание 8 счетов, "щучка" 8 счетов.

 И.П. - лежа на спине. "Щучка" на каждый счет 8 раз.

 И.П. - лежа на спине. "Рыбка" , поднимание пр.н. , л.н. по 8 раз, две ноги - 8 раз, удерживание 8 счетов, удерживание + работа стопами 8 раз.

 И.П. - лежа на животе, руки за голову "кобра" - 8 раз, поднимание с поворотом корпуса, ногой коснуться локтя. (8 раз)

 И.П. - лежа на животе. Ноги согнуты. 10 раз поднять бедра, 10 удержание, руки за головой.

 И.П. - лежа на спине. Ноги вверх, сокращение стоп по 1 поз., на 2 счета 8 раз, 12 - отпустить пр.н. в сторону л.н. вниз, 34 - собрать, все с другой ноги (8 раз)

**ОФП (после тренировки) - вариант 4.**

 Динамический угол на "шведской" стенки (10 раз по 3 подхода)

 Подъем ног в стойку на груди у опоры (15 раз по 3 подхода)

 Лежа на спине удержание ног, преодолевая сопротивление (в парах) (1 мин. по 2 подхода)

 В висе лицом к опоре отведение ног назад (30 раз по 3 подхода)

 Стоя у опоры на одной ноге, другая в шпагат - домахи за 180 градусов по 15 раз вперед, в сторону, назад.

 В стойке на груди, 2 ноги впереди на полу, держать 10 сек по 3 подхода, ноги не разводить.

 Равновесие в арабеске, руки в стороны по 1 минуте (правая и левая)

 Прыжки с двойным вращением, скакалка крестом вперед (50 раз по 5 подходов)

 Прыжки с двойным вращением скакалки назад (50 раз по 5 подходов)

 Прыжки со сменой ног над скакалкой (30 сек по 3 подхода)

 Прыжки на одной, другая согнута в колене (50 раз по 2 подхода)

**ОФП (после тренировки) - вариант 5.**

"Круговая складка" стоя (30 раз вправо и влево)

 Складка крестом назад (60 раз)

 Ножницы лежа на спине (1 минута по 2 подхода)

 "Рыбка" статическая (1 минута по 2 подхода)

 Релеве в "хваталке" вперед, в сторону- назад, у опоры (по 30 раз за 30

сек)

 Сидя в шпагате, руки в замок за головой, наклон назад (10 раз / 2 подх.)

 Удержание равновесия в сторону в шпагате на П.П. (30 сек по 2 подхода) без опоры.

 Прыжки с двойным вращением скакалки вперед в " разножку" (10 раз по 5 подходов)

Стоя лицом к опоре прыжок толчком одной, другая назад на 90 градусов (15 раз по 3 подхода) мах ногой вперед не ниже 45 градусов.

 Прыжки через скакалку (50 раз по 2 подхода)

 Прыжки на 2-х вверх, преодолевая сопротивление (20 раз по 3 подхода)

**Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов,**

**этапов, мезоциклов)**

Планирование тренировочной работы по годичным циклам

Планирование тренировочных занятий по художественной гимнастике в группах и распределение тренировочного материала по всем разделам подготовки осуществляется в соответствии с планом, годовым планом, графикам распределения тренировочных часов из расчёта 46 недель тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам спортсменов на период их активного отдыха.

Обязательность работы по индивидуальным планам устанавливается на этапах спортивного совершенствования.

Объективной основой периодизации тренировочного процесса являются физиологические закономерности развития спортивной формы становления, стабилизации, временной утраты.

Многолетний процесс занятий художественной гимнастики делится на 4 этапа: начальный, специализированный, углубленной подготовки и спортивного совершенствования.

Каждый этап - это несколько лет тренировок, он состоит из нескольких макроциклов. Макроциклы делятся на периоды: подготовительный, специально­подготовительный, соревновательный и промежуточный. Периоды - на этапы и мезоциклы. Мезоциклы в свою очередь состоят из микроциклов продолжительностью 5-10 дней, чаще - из недельных микроциклов.

Подготовительный период делят на два этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный. В обще-подготовительном выделяют два мезоцикла: втягивающий и базовый.

На специально-подготовительном этапе выделяют контрольные и шлифовочные мезоциклы. Контрольные мезоциклы отличаются тем, что тренировочная работа сочетается с участием в учебно-тренировочных сборах, соревнованиях небольшого масштаба. Шлифовочные мезоциклы направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности гимнастки.

Соревновательный период на этапы не делится, в нем применяются мезоциклы двух типов: соревновательные и промежуточные.

Переходный период структурной регламентации не имеет.

Учёт - процесс выявления, регистрации, осмысления и оценки фактов, имеющих отношение к спортивной подготовке занимающихся (посещаемость, пройденный материал, качество его усвоения, результаты тестирования, спортивные результаты, медицинские наблюдения, восстановительные и реабилитационные мероприятия).

В соответствии с календарем соревнований выделяют периоды подготовки. В конкретном случае это — соревновательный, переходно­подготовительный, подготовительный. Соответственно запланированным стартам, а также задачам, на каждом этапе подготовки, выделяют мезоциклы.

Стабильность выступления на соревнованиях обеспечивается прежде всего общим количеством комбинаций, выполненных за период подготовки к ним. Поэтому удобно планировать предстоящую работу по количеству комбинаций в целом.

Структура годичного цикла

Построение тренировочного процесса в годичном цикле прежде всего зависит от подготовленности гимнасток и календаря соревнований.

**План-схема годичного цикла подготовки юных гимнасток**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мес. | Сент. Окт. Нояб. | Декаб. | Янв. | Февр. Март. Аир. | Май. | Июнь. Июль. Авт. |
| Период | подготовительный | Соревновательный | переходный | подготовительный | соревновательный | подготовительный |
| Основыыезадачи | Развитие физических качествОсвоение элементов | Контрольно-техническаяподготовка | 1.Развиты е ивосстановление2. ОФП | Развитие физических качествОсвоение базовых элементовРазвитие квалификационных упражнений | Участи е всоревнованиях | Разгрузка и восстановлениеОФП |

**План-схема годичного цикла подготовки гимнасток (тренировочная группа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мес. | Сент. Окт. | Нояб. Декаб. | Янв. Февр. Март. | Аир. Май. | Июнь. Июль. Авт. |
| Период | подготовительный | соревновательныный | переходно­подготовительный | Соревновательный  | переходно-подгтовительный |
| Основыезадачи | 1.Совершенствование физических качествОвладение про - филирующимиупражнениямиОсвоение квалификационн -ых упр-ий | 1.Сохранение высокойработоспособности2.Совершенство комбинаций 3. Участие в соревнованиях | Коррекция соревновательной программыРазгрузка и восстановление организмаФизическая подготовка | Сохранеие высокой работоспособно сти2.Совершенство ва ние комбинаций 3. Участие в соревнованиях | Коррекция соревновательной программыРазгрузка и восстановление организмаФизическая подготовка |

**Фрагментарная структура урока художественной гимнастики.**

Тренировочное занятие в спорте, впрочем, как и любое другое занятие, принято делить на 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть предполагает подготовку занимающихся к предстоящей работе. В основной части решаются главные тренировочные задачи урока. Заключительная часть предназначена для плавного завершения работы. Для художественной гимнастики характерной является фрагментарная структура урока и его частей. Под фрагментарной структурой урока подразумевается деление его на отдельные логически завершенные эпизоды продолжительностью 10-20 (иногда и более) минут каждый.

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

 фрагмент - втягивающий - танцевально-беговой

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

я серия - специфические формы ходьбы и бега: мягкий, перекатный, пружинный. Высокий, острый, широкий, приставной, вальсовый и д.р. в различных соединениях.

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

 фрагмент - разминочные упражнения у опоры и на середине.

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

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

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

 фрагмент - равновесно - вращательная подготовка.

я серия - изучение и совершенствование по элементам и соединениям:

а) специфических упражнений: волн, взмахов, расслаблений;

б) наклоны вперед, назад, сторону, круговых в различных и т.д.

в) равновесий: передних, боковых, задних и круговых.

я серия - изучение и совершенствования поворотов:

а) тур ляны в разных позах;

б) разноименных в разных позах на 360 - 720 и более градусов;

в) разноименных в разных позах и на разное количество градусов;

г) серийных и поточных:

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

 **фрагмент**

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

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

я серия - прыжковые соединения различных форм и соединения прыжков с акробатическими и другими элементами.

Основная часть урока обычно состоит из 2 -3 фрагментов, в зависимости от намеченных видов многоборья или основных задач урока. Например, при плановой работе с двумя видами многоборья.

 фрагмент первый вид многоборья.

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

 Изолированное исполнение наиболее характерных для данного предмета движений (у младших гимнасток - медленно, с объяснением и исправлений ошибок, у средних и старших - в хорошем темпе, поточно многократно с обеих рук и с применением необычных исходных положений).

 Соединение различных движений предметами при минимальных телодвижениях с акцентом на аккуратность переходов.

 Соединения движений предметов с разнообразными телодвижениями: равновесиями, поворотами, прыжками акробатическими элементами.

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

я серия - работа над соревновательными комбинациями.

фрагмент - второй вид многоборья

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

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

Распределение средств общей и специальной физической подготовки в недельном цикле переходного периода для занимающихся художественной гимнастикой по программе старших разрядов.

**Рекомендации по планированию применения теоретической подготовки**

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки обучающихся и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед, непосредственно в процессе проведения тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических занятий.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

**ТЕМЫ**

Физическая культура и спорт е России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

История художественной гимнастики в России и за рубежом.

Характеристика художественной гимнастики, ее место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие художественной гимнастики, как вида спорта. Сильнейшие гимнастки и их достижения. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по художественной гимнастике на соревнованиях различного уровня. Организация федерации художественной гимнастики.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменки.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно - этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции спортсменок перед соревнованиями и перед выступлением непосредственно.

Влияние физических упражнений на организм спортсменки

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление.

Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсменки.

Основы личной гигиены. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и спиртных напитков. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).

Общий режим дня спортсменки. Режим труда и отдыха, режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Фармакология. Антидопинговая профилактика. Ее содержание и значение.

Предупреждение спортивных травм, особенности спортивного травматизма. Причины получения травм и их профилактика применительно к занятиям художественной гимнастикой. Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах, кровотечениях. Способы остановок кровотечений: перевязки, наложение

первичной шины. Оказание первой помощи при ожогах, тепловых и солнечных ударах, при обморожении, обморочном шоке. Оказание первой помощи утопающему, приемы искусственного дыхания. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировками и во время соревнований. Противопоказания к массажу.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий художественной гимнастикой, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях художественной гимнастикой.

Основы тренировочного процесса.

Понятие о тренировочном процессе. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации тренировочного процесса. Характерные особенности периодов тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства тренировки. Методы тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Особенности тренировки обучающихся: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Планирование и контроль подготовки Роль планирования как основного элемента управления тренировки спортсмена. Виды планирования (перспективное, текущее, индивидуальное). Документы планирования и их основное содержание. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки, годичное и месячное планирование на этапе спортивного совершенствования. Индивидуальное планирование тренировки обучающегося. Дневник гимнастки.

Характеристика многолетней тренировки гимнасток. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной специализации. Характерные особенности периодов годичного цикла подготовки: подготовительного,

соревновательного и переходного на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

Основные техники при работе с предметами Основные сведения о технике при работе с предметами, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Анализ выполнения техники новых элементов повышенной сложности. Методические приемы и средства обучения элементам. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Просмотр видеозаписей сильнейших гимнасток и соревнований различного уровня.

Основы тактики и тактическая подготовка Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили исполнения и их особенности. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов упражнения. Тактика в групповом упражнении. Индивидуальные, парные и групповые тактические действия. Стиль исполнения и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой элементов. Анализ изучаемых тактических вариантов исполнения. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки гимнастки.

Физические качества и физическая подготовка

Значение общей физической подготовки для создания базовых условий успешной специализации. Занятия физкультурой в домашних условиях.

Комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Простейшие упражнения по освоению элементов техники. Контроль и самоконтроль занимающихся на основе нормативов. Просмотр соревнований квалифицированных спортсменок, учебных кино и видеозаписей.

Спортивные соревнования Виды и характер соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства гимнасток в художественной гимнастике. Задачи и значение соревнований. Изучение условий соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому обучающемуся. Положение и программа соревнований. Участники соревнований, их права и обязанности. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Подготовка мест соревнований и оборудования. Правила ведения документации при проведении соревнований. Определение личных и командных результатов. Условия регистрации рекордов.

Установка на соревнования и разбор результатов соревнований Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности гимнастки к старту. Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждой обучающейся.

Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу в начале и в конце упражнения. Отношение к указаниям тренера- преподавателя и умение выполнять и исправлять замечания.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта Правила избранного вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной

экипировке

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений дня повышения уровня общей подготовленности и развития двигательных качеств гимнастки различного возраста и подготовленности.

Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

Место и содержание специальной физической подготовки в тренировке. Средства, методика развития специальных физкультурных качеств (скорости, силы, выносливости, ловкость). Совершенствование средств общей и специальной физической подготовки для различных групп спортсменов и на разных этапах подготовки. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Антидопинговые мероприятия

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах подготовки.

Антидопинговые мероприятия включают:

Предоставление спортсменкам информации обо всех аспектах допинг - контроля:

 знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах, запрещенных в соревновательный и вне соревновательных периодов; знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

 ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга обучающимися;

 ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;

**Рекомендации по планированию психологической подготовки**

Художественная гимнастика - высокоэмоциональный вид спорта, требующий от обучающихся предельных психологических напряжений с мгновенным переходом к состоянию покоя.

Для успешных выступлений в художественной гимнастике необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить следующие наиболее важные: двигательная реакция (простая и сложная), мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

На разных этапах подготовки гимнасток в художественной гимнастике решаются различные задачи психологической подготовки.

На этапе начальной подготовки стоят задачи формирования у обучающихся устойчивого интереса к занятиям художественной гимнастики, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желание стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым, красивым.

В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, двигательно-одаренных, музыкальных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных, стремящихся быть лидером.

На тренировочном этапе (этапе углубленной специализации) проводится работа по расширению психологических методов воздействия на обучающихся. При этом решаются следующие задачи: формирование установки на соревновательную деятельность, повышение надежности и устойчивости технико-тактических действий к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Для практического решения этих задач применяются следующие методы:

 создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение конкуренток, зрителей и т.п.);

 введение ситуаций по принятию самостоятельных решений в условиях дефицита времени;

 формирование выраженных черт характера и свойств черт характера и свойств личности, типичных для высококвалифицированных гимнасток.

**Рекомендации по планированию восстановительных средств и** **мероприятий.**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеют восстановлительные мероприятия. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности гимнасток в художественной гимнастике необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовок.

К гигиеническим средствам восстановления относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к окружающей среде, к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Крайне важно проводить определенную работу по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

Социальные психологические средства, используемые для восстановления, обеспечивают устойчивость психических состояний гимнасток для подготовки и участия в соревнованиях. Для этого применяются беседы, внушение тренера, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, специальные дыхательные упражнения, аутогенная и психорегулирующая тренировки. Для проведения таких тренировок желательно привлекать квалифицированных спортивных психологов.

В настоящее время в ДЮСШ возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем обучающихся, воспитательной работе, в снятии эмоционального напряжения и других формах работы. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Медико-биологическая группа включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Восстановительные мероприятия проводятся в соответствии с приказом Минздравсоцразвития от 9 августа 2010 года № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (раздел VIII, подпункты 81-87).

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

Программа восстановительных и реабилитационных мероприятий спортсмена составляется совместно с тренером-преподавателем и врачами- специалистами в соответствии с медицинскими показаниями.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

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

Чаще всего травмы в художественной гимнастике бывают при скоростных движениях и передвижениях, поворотах, прыжках, которые предъявляют

максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

 Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.

 Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

 Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

 Не выполнять упражнения на асфальте и других сверхжестких покрытиях.

 Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

 Применять упражнения на расслабление и массаж.

 Освоить упражнения на растягивание.

 Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

**Рекомендации по планированию инструкторской и судейской практики**

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать с тренировочных этапов (этапов углубленной специализации) и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

 Овладеть терминологией художественной гимнастики и применять ее в занятиях.

 Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

 Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники элементов у гимнасток в группе.

 Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

 Уметь организовать и провести индивидуальную работу с юными спортсменками по совершенствованию техники.

 Уметь руководить командой на соревнованиях.

 Оказать помощь тренеру-преподавателю в проведении занятий в наборе в ДЮСШ.

Уметь самостоятельно составить план тренировочного занятия. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

 Уметь заполнять карточки спортсменки.

 Участвовать в судействе школьных и городских соревнований.

 Выполнить требования на присвоение судейского звания судьи третьей категории.

**Рекомендации по планированию самостоятельной работы**

Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером- преподавателем. Тренер-преподаватель самостоятельно определяет формы самоконтроля и этапы подготовки, на которых они применяются.

Для обучающихся среднего и старшего школьного возраста используют такую форму, как дневник самоконтроля, в котором фиксируется:

 выполнение индивидуальных заданий;

 основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.);

 использование аудио- и видеоматериалов;

 посещение спортивных мероприятий;

 судейская практика;

 другие виды (формы) самостоятельной работы.

Самостоятельная работа направлена на обеспечение планомерного развития физической подготовленности гимнастки.

**Требования мер безопасности в процессе реализации Программы.**

**Общие меры безопасности:**

Для занятий художественной гимнастикой спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

 К занятиям по художественной гимнастике допускаются обучающиеся:

 имеющие медицинский допуск;

 инструктаж по мерам безопасности;

 имеющие спортивную обувь (чешки, полу чешки) и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

 Опасность возникновения травм:

 при падении на твердом покрытии;

 при нахождении в зоне выполнения элементов с предметами;

 при наличии посторонних предметов вблизи;

 при неисправных предметах

 У тренера-преподавателя находится аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим

Занятия проходят в спортивном зале на специальном гимнастическом ковре.

**Обучающийся должен:**

 иметь коротко остриженные ногти;

 заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;

 знать и выполнять настоящую инструкцию.

Требования безопасности перед началом занятий:

Тренер-преподаватель должен:

 заранее продумать расстановку детей;

 расположение гимнастки при работе с предметом в спортивном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания.

Обучающийся должен:

 снять ювелирные украшения с острыми углами на время тренировки во избежание травм опасных ситуаций.

 под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

 надеть спортивную форму и обувь (чешки, полу чешки);

 тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи площадки;

 провести физическую разминку;

 внимательно прослушать инструктаж по мерам безопасности при работе в группе.

Требования безопасности во время занятий:

Тренер-преподаватель должен:

 следить, чтобы во время занятий вблизи площадки не было посторонних

лиц;

 следить за обучающимися во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;

 не давать обучающимся излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задание с предметом;

Обучающийся должен:

 не выполнять упражнения без предварительной разминки;

 не размахивать предметами;

 выполнять упражнения в свою очередь, не мешая другим гимнасткам;

 не подходить сзади и сбоку к выполняющим движения, элементы и танцевальные дорожки;

 при выполнении бросков, поворотов и перемещений смотреть, где находятся другие обучающиеся;

 не стоять близко к обучающимся, которые выполняют упражнения с как с предметами, так и без предметов;

 не выполнять упражнения без разрешения тренера-преподавателя,

во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения.

 при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;

 при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;

 при выполнении прыжков, столкновениях и падениях гимнастка должна уметь применять приёмы само страховки;

 соблюдать спортивную дисциплину;

Требования безопасности в различных ситуациях

 При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

 При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру- преподавателю.

Требования безопасности по окончании занятий:

Обучающийся должен:

 убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;

 организованно покинуть место проведения занятия;

 переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

 принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

 о всех недостатках, отмеченных во время тренировки, сообщить тренеру- преподавателю.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся не допускается или отстранён от участия в тренировочном процессе.

**Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса.**

ДЮСШ осуществляет обеспечение обучающихся спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных Учредителем ДЮСШ в соответствии с федеральными государственными требованиями.

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

 спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика;

 помещения для работы со специализированными материалами;

 раздевалки и душевые для обучающихся и специалистов.

Место проведения тренировочных занятий соответствует, установленным санитарно-эпидемиологическим, гигиеническим требованиям и правилам соревнований.

**Кадровое обеспечение тренировочного процесса.**

Уровень квалификации педагогических работников соответствует

требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15 августа 2011 года № 916н, в том числе, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика, следующим требованиям:

 на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

 на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

 на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

**Система контроля и зачетные требования.**

ДЮСШ комплектуется из числа наиболее способных к спорту обучающихся общеобразовательных школ и перспективных обучающихся образовательных организаций муниципальных образований.

Отбор обучающихся в ДЮСШ осуществляется двумя этапами, каждый из которых решает определенные задачи.

Задачи первого этапа - привлечение как можно большего числа наиболее способных детей для более углубленного изучения их индивидуальных способностей в процессе начальных занятий. Для этого организуется прием поступающих в ДЮСШ для освоения Программы.

Первичными критериями, определяющими степень совпадения потенциальных возможностей поступающего с требованиями, которые предъявляет художественная гимнастика, является отсутствие патологических отклонений в состоянии здоровья, хорошая координация движений, показатели ловкости, быстроты реакции, внимания, конституция тела. При проведении испытаний необходимо принимать во внимание также психические качества (смелость, решительность, активность, самостоятельность).

При приеме (зачислении) на данный этап используют комплекс специальных нормативных требований по общей физической и специальной физической подготовленности.

Данные первичных испытаний служат исходными показателями для дальнейших наблюдений тренера-преподавателя. Первичный прием проводится до начала учебного года.

Задачи второго этапа - тщательное наблюдение за успешностью обучения обучающихся. В ходе тренировочного процесса тренер- преподаватель наблюдает за развитием у гимнасток таких важных качеств, как смелость, активность, музыкальность, пластика, растяжка (гибкость), решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др.

Этапы подготовки в художественной гимнастике формируются (комплектуются) с

учетом возраста и спортивной подготовленности обучающихся. Возраст поступающих и обучающихся в ДЮСШ по художественной гимнастике должен, как правило, соответствовать требованиям к возрасту и уровню спортивной и физической подготовленности, изложенным в Программе (таблица № Т).

Прием на обучение в ДЮСШ осуществляется по письменному заявлению родителей (законных представителей) в соответствии с утвержденными в ДЮСШ Правилами приема.

Для зачисления на соответствующие этапы спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика поступающие сдают нормативы по общей и специальной физической подготовке.

На этап начальной подготовки (до одного года) зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, сдавшие нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления на этап начальной подготовки. На этом этапе осуществляется физкультурно-­оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, освоение объемов по предметным областям и сдачи итоговой аттестации (контрольных нормативов) для перевода на следующий год этапа начальной подготовки или досрочного перевода на тренировочный этап.

Тренировочный этап (начальной специализации и углубленной специализации) формируется из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки (до одного годы или свыше одного года) и сдавшие итоговую аттестацию по общей физической и специальной физической подготовке. Перевод по годам обучения на тренировочном этапе осуществляются при условии освоения объемов по предметным областям, сдачи итоговой аттестации (контрольных нормативов) по общей физической и специальной физической подготовке, а также выполнения спортивных разрядов в соответствии с Программой.

**Комплексы контрольных упражнений для освоения программы**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этапы подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»**

**Таблица №24**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемоекачество | Контрольныеупражнения(тесты) | Группы | Уровеньоценкибаллы |
| Этап начальной подготовки | Тренировочныйэтап | Этап совершенствован ия спортивного мастерства |
|  | До года | Св. года | До 2-х лет | Св. 2-хлет | Весь период |  |
| быстрота | 1. Бег 30 м., сек | 6.4 | 6.2 | 6.0 | 5.6 | 4.8 | 5 |
| 6.6 | 6.4 | 6.2 | 5.7 | 4.9 | 4 |
| 6.9 | 6.7 | 6.5 | 6.2 | 5.9 | 3 |
| Скоростно­-силовыеспособности | 2. Прыжок в длину с места, см | 100 | 120 | 160 | 180 | 215 | 5 |
| 90 | 110 | 150 | 170 | 210 | 4 |
| 80 | 100 | 140 | 160 | 200 | 3 |
| силоваявыносли­вость | 3. Отжимания | 6 | 10 | 14 | 18 | 22 | 5 |
| 5 | 6 | 10 | 14 | 18 | 4 |
| 4 | 5 | 6 | 10 | 14 | 3 |
| гибкость | 4. «Мост» из положения стоя, расстояние в см. между руками и стопами | 20 | 15 | 10 | 5 | 0 | 5 |
| 30 | 20 | 15 | 10 | 5 | 4 |
| 40 | 30 | 20 | 15 | 10 | 3 |
| 5.Шпагат на правую и левую ногу, поперечный шпагат:из положения на полу в см. до пола | 10 | 5 | 0 | 0 | 0 | 5 |
| 15 | 10 | 5 | 0 | 0 | 4 |
| 20 | 15 | 10 | 5 | 0 | 3 |
| координационныеспособности | 6. Равновесие «пассе» руки в сторону удержание в сек. с обеих ног(на всей стопе) | 6 |  |  |  |  | 5 |
| 4 | 4 |  |  |  | 4 |
| 2 | 6 | 6 |  |  | 3 |
| на полупальцах |  | 2 | 4 | 6 | 8 | 5 |
|  |  | 2 | 4 | 6 | 4 |
|  |  |  | 2 | 4 | 3 |
| скоростно­силовые способности | 7. Прыжки на скакалке (кол-во раз за 10 сек) | 8 |  |  |  |  | 5 |
|  | 6 |  |  |  |  | 4 |
|  | 4 |  |  |  |  | 3 |
| Прыжки с перекрестом |  | 8 |  |  |  | 5 |
|  |  | 6 |  |  |  | 4 |
|  |  | 3 |  |  |  | 3 |
| Прыжки с двойным вращением |  |  | 14 | 18 | 20 | 5 |
|  |  |  | 12 | 16 | 18 | 4 |
|  |  |  | 10 | 14 | 16 | 3 |
|  | Обязательная техническая программа |  |

**Проведение промежуточной и итоговой аттестации**

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестаций определяется ДЮСШ самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестаций, утвержденным приказом директора.

При проведении промежуточной и итоговой аттестаций, обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

На основании результатов промежуточной и итоговой аттестаций, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта художественная гимнастика осуществляется перевод

обучающихся на следующий этап (год) подготовки.

Итоговую аттестацию сдают обучающиеся после каждого года обучения на этапах подготовки для проверки результатов освоения Программы.

Промежуточную аттестацию сдают обучающиеся в течение года обучения на этапах подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой.

Промежуточная и итоговая аттестации по общей физической и специальной физической подготовке проводится не менее одного раза, в мае- июне месяце.

Результаты сдачи нормативов итоговой и промежуточной аттестации оформляются протоколами и утверждаются приказом директора ДЮСШ.

Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню подготовки, переводятся досрочно в группы, соответствующие уровню подготовки. Досрочный перевод обучающихся осуществляется в соответствии с приказом директора ДЮСШ и на основании решения педагогического совета при персональном разрешении врача.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования на этапе подготовки соответствующего года обучения, предоставляется возможность один раз продолжить обучение повторно на данном этапе подготовки соответствующего года обучения.

По окончании обучения по Программе обучающемуся (выпускнику) выдается документ установленного образца. Образец документа утвержден приказом директора ДЮСШ.

Организация и проведение педагогического, психологического и врачебного контроля

**Педагогический и врачебный контроль.**

Управление подготовкой гимнасток предусматривает постоянное внесение корректив в выполнении тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерений, наблюдений и оценок.

С этой целью применяется педагогический контроль, который является комплексным и включает в себя следующие разделы:

 контроль соревновательной деятельности

 контроль тренировочной деятельности

 контроль за состоянием спортсменок.

Контроль за соревновательной деятельностью осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

 контроль за отношением обучающихся к соревнованиям;

 контроль за переносимостью гимнастками соревновательных нагрузок;

 контроль за выполнением и эффективностью элементов;

 контроль за технико-тактическими и техническими показателями.

Отношение гимнасток к соревнованиям оценивают до начала

соревнований, в процессе соревнований и по окончании соревнований. Критерием оценки служит степень проявления гимнастками дисциплинированности, инициативности и активности, выдержки и самообладания, воли к победе.

Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобам на усталость, по снижению эффективности выполнения элементов, ухудшению поведения спортсменки, нервозности, раздражительности, а также по врачебной экспертизе.

Контроль за выполнением спортсменкой тактического плана и его эффективностью осуществляется с помощью видеозаписи.

Общая оценка команды и спортсменки в частности складывается из оценок, получаемых по всем разделам контроля, и учитывается при оценке уровня соревновательной подготовленности обучающихся и служит критерием для отбора к главным соревнованиям или отбора в сборную команду.

Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

 контроль за отношением обучающихся к тренировочному процессу;

 контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением обучающихся к тренировочному занятию осуществляется, по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления обучающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера- преподавателя, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения обучающихся на каждом занятии тренер- преподаватель вносит в журнал или дневник.

Контроль за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки.

Внутренняя, физиологическая нагрузка характеризуется реакцией организма на выполненную мышечную работу и выражается в показателях ЧСС, частоты дыхания, потребления кислорода, кислородного долга и др.

Энергетическую направленность упражнений определяется по пульсу после выполнения нагрузки. Пульс 130-150 уд./мин характеризует нагрузку аэробного характера, 150-180 уд./мин - смешанное аэробно-анаэробное воздействие, а при пульсе 180 ударов и выше - нагрузку анаэробного воздействия.

Техническую подготовленность проверяют с помощью контрольных упражнений на точность, скорость и качество выполнения.

Контроль за тактической подготовкой осуществляется с помощью педагогического наблюдения и экспертных оценок, полученных гимнастками в процессе тренировок и соревнований.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные гимнастками в тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, решительность в исполнении элементов, выдержку и самообладание, волю к победе и др. Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам.

Контроль состояния обучающегося осуществляется по следующим разделам:

 состояние здоровья;

 функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;

 контроль уровня развития физических качеств;

 степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью медико-биологического контроля (далее - врачебный контроль).

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностей и индивидуальных особенностях каждой гимнастки. Контроль за состоянием здоровья обучающегося является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий. Такой контроль является текущим, он осуществляется медицинским персоналом (медсестрой) ДЮСШ и (или) специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Врачебный контроль за обучающимися на этапе начальной подготовки осуществляется медицинским персоналом ДЮСШ или кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники.

Врачебный контроль за обучающимися, начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

Тестирование физической подготовленности проводится на всех этапах годичного цикла с выявлением уровня развития физических качеств каждого этапа.

**Психологический контроль.**

Психологический контроль выявляет социально-психологический климат в команде, личностные характеристики обучающихся и мотивацию спортивных достижений с помощью опросников.

**Результаты освоения Программы**

Результатом освоения Программы в художественной гимнастике является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях:

 **В области теории и методики физической культуры и спорта:**

 история развития вида спорта художественная гимнастика;

 место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

 основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила вида спорта художественная гимнастика, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта художественная гимнастика; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями);

 основы спортивной подготовки в художественной гимнастике;

 необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

 гигиенические знания, умения и навыки;

 режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

 основы спортивного питания;

 требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

 требования техники безопасности при занятиях видом спорта художественная гимнастика.

 **В области общей и специальной физической подготовки:**

 освоение комплексов физических упражнений;

 развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к художественной гимнастике;

укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

 **В области избранного вида спорта:**

 овладение основами техники и тактики в художественной гимнастике;

 приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

 развитие специальных физических (двигательных) и психических качеств;

 освоение соответствующих возрасту и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

 выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по художественной гимнастике.

 **В области развития творческого мышления:**

 развитие изобретательности и логического мышления;

 развитие музыкальности, образности, самостоятельности принятия решений в экстренных ситуациях.

 развитие умения концентрировать внимание.

**Результатом освоения Программы обучающимися на этапах подготовки является:**

 **На этапе начальной подготовки (до одного года, свыше одного** **года):**

Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

 Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

 Выполнение нормативных требований промежуточной и аттестации.

Ответить на вопросы по теории и методике художественной

гимнастике по пройденному материалу.

 Выполнение 2 и 3 юношеского разряда

 **На тренировочном этапе (этапе начальной спортивной специализации) 1-го года обучения:**

Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

 Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

 Выполнение 2 и 1 юношеского спортивного разряда.

 Выполнение нормативных требований промежуточной аттестации.

Ответить на вопросы по теории и методике художественной гимнастики по пройденному материалу.

 Участие в организации и судействе соревнований.

**На тренировочном этапе (этапе начальной спортивной специализации) 2-го года обучения:**

 Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

 Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

 Выполнение 1 юношеского и III взрослого спортивного разряда.

 Выполнение нормативных требований промежуточной аттестации.

 Ответить на вопросы по теории и методике художественной гимнастики по пройденному материалу.

 Участие в организации и судействе соревнований.

 **На тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) 3-го года обучения:**

 Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

 Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

 Выполнение 2 и 3 взрослого спортивного разряда.

 Выполнение нормативных требований промежуточной аттестации.

 Участие в организации и судействе соревнований.

 **На тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) 4-го года обучения:**

 Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

 Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

 Выполнение 2 и 1 взрослого спортивного разряда.

 Выполнение нормативных требований промежуточной аттестации.

 Участие в организации и судействе соревнований.

 **На тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) 5-го года обучения:**

 Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

 Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

 Выполнение 1 спортивного разряда и спортивного разряда Кандидат в мастера спорта.

 Выполнение нормативных требований итоговой аттестации.

 Участие в организации и судействе соревнований

**Перечень информационного обеспечения**

 Аверкович Э.П., Плешкань А.В. Организация и методика подготовки групповых упражнений в художественной гимнастике: метод. Рек. - М: Изд-во ВНИИФК, 1989. -30с.

 Белокопытова Ж.А., Карпенко JI.A., Романова Г.Г. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Киев, 1991. -87 с.

 Буц Л.М. Подвижные игры под музыку. - Киев. Муз. Украина, 1987. -96с.

 Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореферат канд. педагогических наук. - СПб, 2003.-20 с.

 Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие. -ВФХГ, 2001, 51 с.

 Карпенко Л.А. Методика составления произвольных композиций, формирование творческих умений и музыкально-двигательной подготовки. Метод. Рекомендации СПб. Издательство во СПб ГАФК, 1994 -30 с.

 Карпенко Л.А. Компоненты спортивного мастерства и особенности обучения упражнениям в художественной гимнастике: учебно­-методическое пособие. СПб.

Изд-во СПб ГАФК, 1991. - 40 с.

 Овчинникова Н.А., Бирюк Е.В. Обучение упражнениям с предметами: метод. Рек. - Киев. Изд-во КИФК, 1991. - 34 с.

 Овчинникова Н.А., Бирюк Е.В. Подготовка высококвалифицированных гимнасток. Отбор. Метод, рек. - Киев.: изд-во КГИФК, 1991, -24 с.

Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте - Киев. Олимпийская литература, 1997, -583 с.

Плешкань А.В., Еоворова М.А. Организация и методика проведения централизованной подготовки гимнасток в групповых упражнениях, учебное пособие. М. Изд-во ВФХЕ, 1998 - 70 с.

Плешкань А.В. Современные основы применения средств восстановления в художественной гимнастике.

Плотников А. И., Плешкань А. В., Полионова Т.Н., Падалка В. В. Информационно-оздоровительные технологии в системе подготовки высококвалифицированных акробатов и гимнасток, учебное пособие, Краснодар, 2003 - 75 с.

Правила соревнований по художественной гимнастике. Пособие.

Приставкина М.В. Эмоциональная выразительность спортсменок в художественной гимнастике и её психологические причины: Метод, рек. - Смоленск: изд-во СИФК, 1988. - 24 с.

Художественная гимнастика. - учебник (под ред. JI.A. Карпенко), М, 2003 - 382 с.

 Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика. Утверждён приказом Минспорта России от 5 февраля 2013 г. № 40

 Поисковые интернет системы googl, форум: дети в художественной гимнастике.

Гимнастика: Учебник для студентов высших учебных заведений/ Г 484 M.JI. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. M.JI. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 3-е изд., стер. - М.:Издательский центр «Академия», 2005. - 448с.