

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО АЛЕКСАНДРОВСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МБУДО «ДЮСШ»
Протокол № 04
от «10» мая 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО «ДЮСШ»
В.Н. Пospelov
« » « » 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

**«ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ»**

для детей и подростков в возрасте 8-18 лет
(срок реализации 3 года)

Составители:

Тертышников А.С., и.о. заместителя
директора по УСР,
Восстова Е.В., методист,
Хромцова Т.А., тренер-преподаватель

г. Снежногорск,
2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	7
3. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ.....	11
4. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	24
5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	31

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный Закон РФ от 21.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 061844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норма СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса волейболиста. В ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

Актуальность данной программы обусловлена необходимостью повышения надежности выполнения перебросок предметов и уровня технической подготовленности гимнасток в групповых упражнениях, как необходимого фундамента для оптимального обеспечения учебно-тренировочной и соревновательной деятельности гимнасток.

Данная программа является основным документом, определяющим направленность и содержание учебного процесса для групп в групповых упражнениях по художественной гимнастике. Художественная гимнастика, как и любой вид спорта, нацелена прежде всего на достижение спортивного результата, но широкий круг ее средств позволяет решать и другие задачи физического воспитания различных контингентов. Это один из самых красивых видов спорта, в котором результат зависит в первую очередь от качества исполнения упражнения. Как и многие другие входит в олимпийский вид спорта.

Отличительные особенности программы. Особенности методики данной программы:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
- эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

Направленность. Построение образовательной среды через организацию системы дополнительного образования физической культуры оздоровительной направленности и спорта. Новизна заключается в том, что для полноценной групповой работы гимнасткам нужно развивать ряд качеств: умение чувствовать партнеров и быть частью команды, ответственность, коммуникабельность, самообладание, решительность, внимание,

дисциплинированность, целеустремленность, стремление к победе, неумное трудолюбие. От обучающихся требуется мастерское владение своим телом и предметами, ведь если гимнастка плохо овладела каким-либо предметом, она может подвести команду.

Особенности данной программы от уже существующих в этой области в том, что она дает возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества учебного процесса, деликатное содействие устранению недостатков физического развития школьников, укрепление здоровья воспитанников.

Целью данной программы является: Сформировать интерес к занятиям художественной гимнастикой. Разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся посредством художественной гимнастики; воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи, выявление и развитие способностей каждого ребенка, формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой личности и духовном развитии общества.

Задачи программы:

Образовательные

- овладеть техникой выполнения физических упражнений;
- овладеть базовыми элементами: равновесиями в основных положениях; техникой прыжков, поворотов, наклонов и специфических движений в групповых упражнениях; фундаментальными элементами с предметами во взаимосвязи с движениями без предмета;
- овладеть элементами всех танцевальных форм в простейших соединениях;
- сформировать умения понимать музыку и согласовывать свои движения с музыкой в команде, знать смысл средств музыкальной выразительности (характер музыкального произведения, метр, ритм, темп, динамические оттенки, форма и фразировка);
- овладеть психологическими и тактическими приемами, характерными для групповых упражнений.

Развивающие

- развить специальные физические способности: координацию и ловкость, гибкость, равновесие, быстроту и прыгучесть в рамках возрастных возможностей;
- уметь правильно выполнять акробатические упражнения и поддержки в группах;
- совершенствовать специально-двигательную подготовку (в первую очередь совершенствовать способности к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений с предметами);
- осваивать средние по величине тренировочные нагрузки;
- развить надежную базу двигательных умений и навыков из арсенала средств технической и физической подготовки;

Воспитательные

- развить у обучающихся мотивацию познания и достижений, поиска новых познавательных ориентиров в спорте;
- воспитать положительные качества личности: активности, настойчивости, целеустремленности, трудолюбия, самостоятельности, саморазвитию;
- воспитать соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в команде;
- мотивировать к участию в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

Адресат программы: учащиеся, желающие заниматься групповыми упражнениями в художественной гимнастике и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Форма реализации программы: очная.

Уровень реализации Программы – стартовый.

Возраст детей и сроки реализации: данная программа рассчитана для детей 8-18 лет. Срок реализации программы рассчитан на 3 года.

Формы и режим занятий.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение

дифференцированного подхода к детям. К основным формам учебно-тренировочного процесса относят: учебно-тренировочные занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций); участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; тестирование и медицинский контроль.

Наполняемость групп: Режим занятий:

Период обучения	Оптимальная наполняемость групп, чел.	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования на конец каждого спортивного года
3 года	12-20	12	3	Прирост показателей по ОФП и СФП

Наполняемость учебных групп, объем учебно-тренировочной нагрузки определены с учетом техники безопасности и в соответствии с методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554.

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

Ожидаемые результаты.

К концу 1 года обучения учащиеся должны знать:

- формирование личностных качеств: активности, настойчивости, целеустремлённости, трудолюбия, самостоятельности;
- достижение лично значимых результатов в физическом развитии (гибкости, выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных качеств);
- формирование устойчивого интереса к физическому развитию, к занятиям спортом.

уметь:

- уметь выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения;
- выполнять поддержки, необходимые в групповых упражнениях;
- выполнять простые танцевальные шаги;

К концу 2 года обучения учащиеся должны

знать:

- накопление необходимых знаний, а также умение использовать занятия художественной гимнастикой для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- развитие самоконтроля, адаптация к жизни в обществе.

уметь:

- уметь выполнять переброски предметами в группах;
- выполнить разрядный норматив, согласно возрасту;
- укрепление здоровья;
- уметь эффективно взаимодействовать с членами команды;
- использовать приобретённые навыки и знания в практической деятельности и повседневной жизни.

К концу 3 года обучения учащиеся должны

знать:

- приемы самоконтроля за физическим состоянием;
- правила личной гигиены;
- приемы самоанализа;

уметь:

- четко выполнять базовые элементы;
- четко выполнять специальные элементы;
- выполнять соревновательные упражнения;

– выполнять согласованные двигательные действия сложного характера под музыкальное сопровождение;

– распознавать ритм, темп и характер музыкального произведения.

Контроль результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП (в начале и в конце учебного года);
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- участие в соревнованиях;
- выполнение спортивных разрядов;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Методическое обеспечение образовательной программы.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным этапам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Основной показатель работы - стабильность состава учащихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

Форма демонстрации результатов обучения – открытые занятия, показательные выступления, участие в соревнованиях.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (39 недель)

№ п/п	Разделы подготовки	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1	Теоретическая подготовка	8	8	3
1.1	Краткий обзор состояния художественной гимнастики	1	1	-
1.2	Гигиена закаливания, режим и питание спортсменов	1	1	1
1.3	Особенности групповых упражнений	1	1	-
1.4	Оборудование и инвентарь для занятий художественной гимнастике	1	1	-
1.5	Организация и проведение соревнований в групповых упражнениях по художественной гимнастике	1	1	1
1.6	Правила соревнований в групповых упражнениях	1	1	-
1.7	Меры предупреждения травм, страховка, помощь	1	1	1
1.8	Особенности психологической подготовки, самонконтроль	1	1	-
2.	Техническая подготовка в групповых упражнениях	55	55	58
3.	Общая физическая подготовка	28	28	30
4.	Специальная физическая подготовка	22	22	22
5.	Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП	2	2	2
6.	Медицинский контроль	2	2	2
7.	Участие в соревнованиях	согласно плану		
	ИТОГО	117	117	117

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК

по групповые упражнения в художественной гимнастике 1 год обучения

Содержание	часы	сентябрь					октябрь				ноября					декабрь					январь					февраль					март					апрель				май					
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39					
ТЕОРИЯ	8																																												
Краткий обзор состояния художественной гимнастики	1	1																																											
Гигиена закаливания, режим и питание спортсменов	1			1																																									
Особенности групповых упражнений	1				1																																								
Оборудование и инвентарь для занятий художественной гимнастике	1				1																																								
Организация и проведение соревнований в групповых упражнениях по художественной гимнастике	1					1																																							
Правила соревнований в групповых упражнениях	1					1																																							
Меры предупреждения травм, страховка, помощь	1						1																																						
Особенности психологической подготовки, самоконтроль	1						1																																						
Техническая подготовка в групповых упражнениях	55	1	1	1		1		1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
ОФП	28	1		1				1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1	1		1		1		1		1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1				
СФП	22		1		1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1		1																		
Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП	2															1																													
Медицинский контроль	2		1																			1																							
Участие в соревнованиях		Согласно плану																																											
ИТОГО ЧАСОВ	117	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК

по групповые упражнения в художественной гимнастике 2 год обучения

Содержание	часы	сентябрь					октябрь				ноября				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май										
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39					
ТЕОРИЯ	8																																												
Краткий обзор состояния художественной гимнастики	1	1																																											
Гигиена закаливания, режим и питание спортсменов	1			1																																									
Особенности групповых упражнений	1				1																																								
Оборудование и инвентарь для занятий художественной гимнастике	1				1																																								
Организация и проведение соревнований в групповых упражнениях по художественной гимнастике	1					1																																							
Правила соревнований в групповых упражнениях	1					1																																							
Меры предупреждения травм, страховка, помощь	1						1																																						
Особенности психологической подготовки, самоконтроль	1						1																																						
Техническая подготовка в групповых упражнениях	55	1	1	1		1		1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				
ОФП	28	1		1				1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1	1		1		1		1		1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1					
СФП	22		1		1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1		1																		
Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП	2														1																					1									
Медицинский контроль	2		1																			1																							
Участие в соревнованиях		Согласно плану																																											
ИТОГО ЧАСОВ	117	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3				

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК

по групповые упражнения в художественной гимнастике 3 год обучения

Содержание	часы	сентябрь					октябрь					ноября					декабрь					январь					февраль					март					апрель					май				
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39						
ТЕОРИЯ	3																																													
Гигиена закаливания, режим и питание спортсменов	1			1																																										
Организация и проведение соревнований в групповых упражнениях по художественной гимнастике	1					1																																								
Меры предупреждения травм, страховка, помощь	1						1																																							
Техническая подготовка в групповых упражнениях	58	2	1	2	1	1		1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2						
ОФП	30	1			1	1	1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1	1		1		1		1		1	1	1	1	1	1	1		1	1	1							
СФП	22		1		1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1		1		1																	
Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП	2															1																					1									
Медицинский контроль	2		1																		1																									
Участие в соревнованиях		Согласно плану																																												
ИТОГО ЧАСОВ	117	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3							

3. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

3.1. Теоретическая подготовка

1.1 Краткий обзор состояния художественной гимнастики:

История возникновения и развития художественной гимнастики в мире и в Мурманской области. Анализ результатов крупнейших соревнований. Достижения Российских гимнасток. Единая спортивная классификация, Разрядные нормативы и требования по художественной гимнастике. Задачи, тенденции и перспективы развития художественной гимнастики.

1.2 Гигиена закаливания, режим и питание спортсменов:

Понятие о гигиене труда, закаливания, отдыха и занятий спортом. Средства закаливания. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию гимнасток.

1.3 Особенности групповых упражнений:

Понятие групповых упражнений, перестроения, сотрудничества, поддержки, переброски. Единый стиль выполнения упражнения.

1.4 Оборудование и инвентарь для занятий художественной гимнастикой:

Необходимое оборудование и инвентарь для занятий художественной гимнастикой.

1.5 Организация и проведение соревнований в групповых упражнениях по художественной гимнастике:

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований.

1.6 Правила соревнований в групповых соревнованиях:

Подготовка к соревнованиям. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при исполнении упражнений. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

1.7 Меры предупреждения травм, страховка, помощь:

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий; вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.

1.8 Психологическая подготовка, самоконтроль.

3.2. Практическая подготовка

1. Техническая подготовка в групповых упражнениях.

Сотрудничество в упражнении без предмета.

В элементах взаимодействия успех каждой гимнастки зависит от согласованности движений партнерш, поэтому их еще называют элементами сотрудничества. Элементы сотрудничества должны быть представлены во всех частях комбинации, так как без этого не будет эффекта целостности команды и ее единого действия. Характерной особенностью группового упражнения является участие каждой гимнастки в совместной работе ансамбля единым образом и в духе коллективизма. Композиция должна быть составлена таким образом, чтобы идея сотрудничества между всеми гимнастками была отчетливо видна во всех частях упражнения.

Особенности композиции групповых упражнений обусловлены одновременностью выступления 5-ти гимнасток и возможностями, которые этот факт представляет, а именно:

- большим разнообразием возможных построений и перестроений;
- целесообразностью взаимодействия гимнасток во время выступлений;

- разнообразием вариантов группового движения – одновременным выполнением как одинаковых, так и разных движений.

Каждая групповая комбинация должна содержать как минимум шесть различных рисунков построений и перестроений. Можно использовать как перестроения всех пяти гимнасток, так и различные варианты разделения на подгруппы. Очень важно, чтобы построения были четкими, с понятным рисунком.

Отличительной особенностью групповых комбинаций является наличие возможности взаимодействия гимнасток, которые обогащают композицию, делают ее более выразительной, эффективной и зрелищной.

Сотрудничество, риски и переброски в упражнении с предметом.

Особенностью композиций групповых упражнений художественной гимнастики являются различные виды взаимодействий, где переброски предметов, являясь обязательными элементами в композициях, занимают ведущую позицию среди других видов взаимодействий. Особое место среди элементов сотрудничества и взаимодействия занимают переброски (элементы трудности обмена).

Переброски предметов являются одной из наиболее «ярких» групп движений в групповых упражнениях. Сложные и разнообразные переброски предметов придают композиции своеобразную «окраску», упражнений смотрится динамичным и оригинальным.

Современные правила соревнований по художественной гимнастике предъявляют повышенные требования к точности ловли предметов в соревновательных условиях.

Особенно ценятся усложненные ловли предметов, что связано с риском их потери. Правильное и эффектное исполнение гимнастками перебросок предметов делает упражнение более зрелищным, что влияет на оценку судей.

В групповых композициях переброски предметов чаще всего сопровождаются следующими ошибками: неодновременное выполнение броска; полёт предметов на разную высоту; неправильная ловля предмета; потери предмета, нарушение построения спортсменок; столкновение предметов.

Последствия ошибок, допущенных в групповых выступлениях, имеют более серьезные последствия, чем в индивидуальных – их не получится исправить в тех случаях, когда предмет бросает одна спортсменка, а ловит другая.

Поддержки.

Специфика групповых упражнений заключается во взаимодействии гимнасток, проявляющейся в специфических формах движений, одной из которых являются поддержки, ставшие очень актуальными в современной художественной гимнастике. Зрелищность поддержек достигается не только технически сложными положениями отдельных участников, но и, прежде всего простотой, логичностью всей композиции, гармоничным сочетанием ее отдельных частей. Решающее значение в современных поддержках имеют пропорции, правильность и четкость соотношений всех составляющих элементов.

Безукоризненная техника исполнения, смелость, легкость движений, причудливость акробатических поз определяют огромную силу воздействий на зрителя. В одних случаях поддержки будут казаться воздушными, ажурными, стремящимися ввысь, в других, наоборот, тяжелыми, громоздкими, прижатыми к земле. Для одних поддержек характерна незыблемость, основательность, прочность, для других – динамика, порыв, движение. В зависимости от поставленной задачи поддержкам можно придать монументальный, величественный и торжественный характер. Ш.Г. Гусак (1969) отметил, что многое зависит от состава занимающих, их подготовленности, пола, возраста и т.д. Как правило, групповым композициям девушек присущи мягкость и пластичность форм, плавные очертания, связанные с проявлением гибкости. После того как проверена зрелищность поддержек, их доступность, составляется проект программы: устанавливается число поддержек и их последовательность.

Сложность поддержек надо постепенно увеличивать, чтобы у зрителей все время нарастал интерес к выступлению. Поэтому первые поддержки должны быть наиболее простыми, а последние – динамичными, сложными, с элементами равновесия, выходами в

стойку на большой высоте в необычных условиях опоры. Самая последняя поддержка, как финальное звучание в оркестре, должна быть наиболее эффективной.

По характеру рисунка поддержки должны быть разнообразными. Важно, чтобы основные движения, статически красивые положения, элементы, выполняемые участниками в групповом построении, выглядели наиболее эффектно.

В групповых упражнениях художественной гимнастики специфика поддержек определяется: удержанием позиции в опоре на одном или нескольких партнерах непродолжительное время, наличием предмета (скакалки, обруча, мяча, булавы, ленты), задействованного в движении. Дополнительная трудность при выполнении поддержки состоит в том, чтобы предметы, с которыми гимнастки выполняют упражнение, находились в непрерывном движении в начале, середине или конце подъема гимнастки или на протяжении всего времени выполнения поддержки.

В фазе толчка необходимо сочетать движения «верхней» поддержкой гимнастки двумя партнерами. Здесь очень важна синхронность действий. В фазе полета, возможно, принимать одну или более различных поз: группировки, положение шпагата, «казак» и др. Поворот тела может выполняться вокруг продольной или вертикальной оси или комбинированный. В фазе приземления, которое осуществляется на одну или две ноги, или в положении лежа на полу, или перекаат по партнерам, или в опорное положение на предметы (возможно с последующим полетом гимнастки). В данной ситуации необходимо уделять внимание «амортизации» тела, что дает возможность переходить к следующему движению без остановки, плавно и красиво. При выполнении поддержек демонстрируется способность быстро ориентироваться в пространстве, проявлять ловкость, слаженность действий партнеров и чувство баланса.

2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на общее гармоническое развитие всего организма, развитие всей его мускулатуры, укрепление органов и систем организма и повышение его функциональных возможностей, улучшение способностей к координации движений, увеличение быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, исправление недостатков телосложения и осанки у юных спортсменок. Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры.

Для развития физических качеств (силы, гибкости, выносливости, быстроты) необходимо применять общеразвивающие упражнения. Они способствуют более быстрому освоению техники упражнений художественной гимнастики. Выполнять их необходимо из различных и.п., воздействуя на различные мышечные группы, постепенно увеличивая нагрузку, дозировку, используя разнообразные методы.

3. Специальная физическая подготовка

В художественной гимнастике большое внимание по сравнению с остальными двигательными качествами уделяется развитию гибкости и координационных способностей.

Средствами СФП гимнасток являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажа, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения:

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;
- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- на силу – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;
- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

3.3. Инструкторская и судейская практика

Одна из важнейших задач подготовка детей к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

В течение всего периода тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводятся на занятиях и вне их.

Все занимающиеся должны усвоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований:

- самостоятельно организовать занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия;
 - принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, секретаря.
- По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:
- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
 - уметь составить конспект и провести разминку в группе;
 - уметь выявлять и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища;
 - провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
 - уметь провести подготовку учащихся своего класса к соревнованиям;
 - уметь руководить командой класса на соревнованиях.

3.4. Восстановительные средства и мероприятия

Восстановительные мероприятия

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

Педагогические мероприятия – основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо-, и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;
- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;
- рациональная организация и построение различных межигровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;
- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья хоккеиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа

Медико-биологические мероприятия:

- питание;
- витаминизация;
- фармакологические препараты;
- физиотерапевтические средства.

Психологические средства восстановления:

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- внушение;
- сон;
- приемы мышечной релаксации;
- различные дыхательные упражнения.

Гигиенические средства восстановления:

- водные процедуры;
- гигиенические требования к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю.

Медицинский контроль

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Осуществляется медицинским работником ДЮСШ и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена.

Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена используется стандартная методика тестирования:

- накануне тестирования исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же люди;
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

3.5. Способы определения результативности

Об уровне результата можно судить по тому, насколько он приблизился к цели.

Сравнивая цель и конечный результат, можно судить об эффективности занятия. Прирост физической и технической подготовленности измеряется количественно и качественно с помощью тест-нормативов. Оценивается динамика развития физических качеств и технической подготовленности, сравниваются различные результаты, показанные в тестах, что позволяет судить о перспективности отдельных гимнасток.

Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Формы подведения итогов: соревнования, открытые уроки, контрольные занятия, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности по художественной гимнастике.

Большое значение в систематизации спортивной подготовки гимнасток имеет разрядная классификация, которая включает:

- количество элементов и соединений (именующих трудность);
- нормативную трудность элементов;
- уровень соревнований, удостоверяющих выполнение разрядных нормативов.

Способы отслеживания и контроля результатов

Промежуточный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения учащимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год.

Форма контроля: выполнение контрольно-переводных нормативов.

Итоговый контроль проводится с целью оценки уровня усвоения учащимися концептуального содержания курса, а также всего объема знаний, умений, навыков и способностей самостоятельно использовать эту совокупность качеств.

Формы контроля: контрольные испытания, анализ результатов соревновательной деятельности.

Содержание и методика контрольных испытаний, включённых в программу

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП

№	Компоненты оценки	Требования (в скобках - юн.)	Сбавка, баллы
1	Длина тела	8-10 лет: 128-140см. 11-12 лет: 135-155см. 13-14 лет: 150-160см. 15-16 лет: 156-166см. 17-18 лет: 158-168см.	За каждый лишний или недостающий см. сбавка 0,1 балл, за 0,5см - 0,5 балла
2	Индекс Брока (вес = рост-100)	120-125см - 2-5 126-130см - 6-9 131-135см - 9-10 136-140см - 11-12 141-145см - 13-14 146-150см - 15-16 151-155см - 17-19 156-160см - 20-16 161-165см - 21-15 166-170см - 22-14	За каждый лишний кг. веса сбавка 1,0 балл, за каждые 100г - 0, 5 балла
3	Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, рук и ног	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные - 1,0 балл
4	Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения -1,0 балл
5	Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые изгибы позвоночника (шейного, грудного, поясничного), положение плеч, лопаток, таза	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения -1,0 балл
6	Ноги	Внешне хорошо воспринимаемые пропорции бедер, голени, стоп, а также форма ног, коленей и стоп	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения -1,0 балл

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности
Для групп 1-го года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	"5" - касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6 - 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	"5" - 45° "4" - 30° "3" - 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны Рисунок (не приводится)	"5" - удержание положения в течение 6 секунд "4" - 4 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки на скакалке	5- 10 прыжков 4- 8 3 - 6 оцениваются прямые ноги и натянутые колени
Гибкость, подвижность позвоночного столба	Мост на коленях	5 - колени вместе, локти прямые 4 - недостаточная складка в наклоне, руки согнуты 3 - недостаточная складка, согнутые руки, колени врозь 2 - наклон назад, руками до пола 1 - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость	Мост из положения стоя	5 - мост вплотную руками к пятке 4 - 2-5 см от рук до стоп 3 - 6-10 см от рук до стоп 2 - 11-15 см от рук до стоп 1 - 20 см и более
Гибкость, подвижность тазобедренного сустава	Шпагаты на полу 1 с правой ноги 2 с левой ноги 3 поперечный	5 - плотное касание пола правым и левым бедром 4 - 1-5 см от пола до бедра 3 - 6-10 см 2 - 15 см 1 - более 15 см
Пресс силовые способности	Из И.п. лежа на спине 1. Сед до горизонтали 2. И.п.	5 - 10 раз 4 - 9 раз 3 - 8 раз

		2 - 7 1 - 6
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.п. лежа на животе руки за голову, ноги закреплены 1. Прогнуться назад 2. И.п.	5 - 10 раз до горизонтали 4 - 8 3 - 6 2 - 5 1 - 4

Для групп 2-го года обучения

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой со скамейки, руки вверх, наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги 3- поперечный шпагат	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром "4" - 1 - 5 см от пола до бедра "3" - 6 - 10 см от пола до бедра "2" - 15 см "1" - 20 см
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения 4 - И.П.	"5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" И.П. - основная стойка Рисунок (не приводится) 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 - 7 фиксация положения 8 - И.П.	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2 - 6 см от рук до стоп "1" - 7 - 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд "5"- 10 раз "4" - 9 раз "3" - 8 раз "2" - 7 раз "1" - 6 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе Рисунок (не приводится) 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 10 раз "4" - 8 раз "3" - 6 раз "2" - 4 раз

		"1" - 3 раз
Гибкость	Складка вперед со скамейки И.п. стойка, ноги вместе 1. Наклон вперед 2. И.п.	По шкале
Статическое равновесие	И.п. Стойка, руки в стороны на полупальцах правой и левой ноги рабочая нога назад 90	5 - 5 сек. 4 - 4 3 - 3 2 - 2 1 - 1
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Рисунки (не приводятся) Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер 1 - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога
Гибкость	Отведение рук назад (со скакалкой) с проворотом	5 - 15 см 4 - 20 2 - 30 1 - 40

Для групп 3-го года обучения

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1 - 5 см от пола до бедра "3" - 6 - 10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10 - 15 см от линии до паха "1" - 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях Рисунок (не приводится) И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения 4 - И.П.	"5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" И.П. - основная стойка Рисунок (не приводится) 1 - наклон назад с	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам

	одноименным захватом руками голени 2 - 7 фиксация положения 8 - И.П.	"2" - 2 - 6 см от рук до стоп "1" - 7 - 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд "5" - 10 раз "4" - 9 раз "3" - 8 раз "2" - 7 раз "1" - 6 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе Рисунок (не приводится) 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз ЗА 10 сек. "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
Скоростно- силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 40 раз за 10 секунд "4" - 38 раз "3" - 37 раз "2" - 35 раз "1" - 33 раз
Гибкость	Складка вперед со скамейки	По шкале
Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед с правой и левой ноги Переворот назад выполняется с правой и левой ноги	5 - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация в наклоне 4 - недостаточная амплитуда 3 - нет фиксированной концовки 2 - амплитуда менее 135
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие "захват" Рисунок (не приводится) И.П. - стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец. То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 8 секунд "4" - 7 секунд "3" - 6 секунд "2" - 5 секунд "1" - 4 секунды
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Рисунки (не приводятся) Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога

Оценка результатов освоения программы по видам контроля

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Входящий контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества	Контрольные нормативы	Сентябрь

	усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года)		
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях	Наблюдение. Выполнение контрольных заданий	В течение учебного года
Оперативный контроль	Контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья.	Измерение пульса	В течение учебного года
Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения учащимися содержания образовательной программы по итогам полугодия, года	Зачеты Контрольные нормативы	Декабрь Май
Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения учащимися образовательной программы в целом (если текущий год является последним годом обучения по программе)	Зачеты по теоретическому и практическому блокам программы. Контрольные нормативы по ОФП и СФП, ТТП. Соревнования (присвоение разрядов по итогам соревновательной деятельности)	Май

Механизм оценивания результатов реализации программы

Критерии оценивания	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
Уровень теоретических знаний			
Результативность освоения конкретных тем.	Учащийся знает теоретический материал. Может дать развернутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение теорией. Понимает место излагаемого материала в общей системе области знаний	Учащийся знает теоретический материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно	Учащийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение сбивчивое, требует корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно встроить материал в общую систему полученных знаний
Знание терминологии	Свободно оперирует терминами, может их	Знает термины, но употребляет их	Неуверенно употребляет

	объяснить	недостаточно (или избыточно)	термины, путается при объяснении их значения
Знание теоретической основы выполняемых действий	Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий	Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой
Практические навыки и умения			
Умение подготовиться к действию* *Действия – практические навыки и умения, ожидаемые при освоении программы	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов ее выполнения	Подготовительные действия в целом направлены на предстоящую деятельность, но носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений
Алгоритм проведения действия	Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно, в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат	Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно. Видна нацеленность на конечный результат	Порядок действий напоминает педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацеленность на промежуточный результат
Результат действия	Результат не требует исправлений	Результат требует незначительной корректировки	Результат в целом достигнут, но требует доработки
Развитие личностных характеристик учащегося			
Коммуникабельность	Легко общается и знакомится с людьми. Способен договориться с другим человеком, объяснить свою точку зрения	Легко общается и знакомится с людьми, но не может договориться самостоятельно. В спорных ситуациях скандалит, обвиняет других	Стеснительный. Хочет общаться, но не знает, как начать разговор. В конфликтных ситуациях обижается вместо того, чтобы выяснить отношения
Лидерские качества	Способен взять на себя руководство группой в отсутствие руководителя, ответить на вопросы	Может ответить на вопросы товарищей, руководить их действиями, если	Не способен на принятие самостоятельных решений, не может руководить

	товарищей. Может взять на себя ответственность в нестандартной ситуации	ситуация не требует принятия решений	товарищами
Аккуратность и дисциплинированность	Ответственно относится к порученному делу	Практически всегда ответственно относится к порученному делу	Не проявляет ответственности

Оценка уровней освоения образовательных результатов*

Уровень	Параметры	Показатели
Высокий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 80% содержания образовательной программы. Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям, свободно владеет специальным оборудованием и оснащением. Все действия (приемы) выполняет правильно, уверенно, быстро
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП, технические нормативы
Средний	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 70% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике полученные знания
	Практические умения и навыки	Приемы выполняет согласно описанию, уверенно, но допускает незначительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП, технические нормативы
Низкий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися от 50 до 70% содержания образовательной программы. Знает значение специальных терминов, но путается в них. Нуждается в помощи педагога
	Практические умения и навыки	При выполнении приемов допущены значительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП, технические нормативы

*В случае невозможности продолжения обучения по причине недостаточности физического развития и технической подготовленности учащийся может быть оставлен на повторный курс обучения по изучаемой образовательной программе.

3.6 Участие в соревнованиях, открытых занятиях, показательных выступлениях

В процессе тренировочных уроков в художественной гимнастике осуществляется общая и специальная физическая подготовка, целенаправленное развитие важнейших двигательных качеств, функциональная подготовка и отработка качества исполнения соревновательных программ. Особое значение в ряду тренировочных уроков гимнасток

высокой квалификации занимают модельные тренировки, которые проводятся в условиях максимально приближенным к соревновательным.

Важную роль в подготовке гимнасток играют контрольные уроки. На этих уроках осуществляется проверка физической, хореографической, технической и композиционной подготовки гимнасток.

Подготовка номеров для выступления на различных мероприятиях. В течение года обучающиеся принимают участие в соревнованиях различного статуса (школьные, муниципальные, областные, региональные и т.д.).

4. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

4.1. Материально-техническое обеспечение

Необходимым условием для реализации программы является наличие спортивного зала, имеющего спортивное оборудование:

- гимнастический ковер для художественной гимнастики
- предметы для занятий художественной гимнастикой
- гимнастические маты, размером 2м*1м, изготовленные из пенополиуретана повторного вспенивания очень высокой плотности (наполнитель).

Помещения для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

Занятия проводятся на исправном оборудовании.

На тренировках и соревнованиях учащиеся должны быть одеты в спортивную одежду, позволяющую комфортно выполнять упражнения: гимнастические купальники, носки, тапочки или футболки, спортивные трусы (спортивные лосины).

4.2. Информационно-методическое обеспечение

Основной, наиболее действенной и эффективной формой занятий художественной гимнастикой является урок, в спорте называемый учебно-тренировочным занятием.

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

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

Как и в любом другом виде спорта в художественной гимнастике различают теоретические и практические занятия.

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

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

1. По педагогическим задачам:

- обучающие;
- тренировочные;
- контрольные;
- восстановительные;

- постановочные;
 - комплексные.
2. По величине нагрузок:
- ударные;
 - оптимальные;
 - умеренные;
 - разгрузочные.
3. По организации:
- фронтальные;
 - групповые;
 - индивидуальные.

Практические занятия

Многолетняя подготовка гимнасток базируется на системе специфических средств и методов, применяемых поэтапно, с учетом возрастных особенностей занимающихся.

Содержание учебно-тренировочных занятий обусловлено задачами, стоящими перед занимающимися и тренерами. Оно изменяется в различные периоды подготовки, а определяется этапом - уровнем квалификации спортсменок.

Успешная подготовка высококвалифицированных спортсменов невозможна без усложнения техники выполнения гимнастических упражнений, а также ярко выраженной специализации гимнасток в групповых упражнениях. Наряду с аналогичными требованиями, предъявляемыми к композиции и технике исполнения индивидуальных упражнений, гимнастки, специализирующиеся в групповых упражнениях, должны на высоком уровне выполнять двигательные взаимодействия, составляющие основу групповых композиций.

Сложность групповых упражнений возрастает еще и за счет вдвое большей их продолжительности по сравнению с индивидуальными. Однако, основным критерием отбора гимнасток в групповые упражнения помимо их весовых данных, служит техническая подготовка, показанная в соревнованиях индивидуальной программы. С другой стороны, юная гимнастка, попадая в команду имеет достаточно сильный стереотип индивидуальной работы, что затрудняет подчинение особенностей каждой спортсменки общим требованиям группового упражнения.

Художественная гимнастика относится к числу наиболее технически материалоемких видов спорта. По ходу становления спортивного мастерства гимнасткам необходимо освоить большой объем разнообразных двигательных действий: без предмета и с предметами, хореографических, акробатических и пр. Кроме того, даже упражнения, выполняющие сугубо разминочную функцию или являющиеся средствами физической подготовки, чтобы быть по-настоящему полезными, также нуждаются в специальном разучивании. Поэтому обучающие уроки являются одной из основных форм занятий с занимающимися среднего возраста, а также в подготовительном периоде тренировки высококвалифицированных гимнасток.

Спорт высших достижений диктует необходимость серьезного отношения к восстановлению гимнасток после больших тренировочных и соревновательных нагрузок, а также к профилактике профессиональных заболеваний и неблагоприятных последствий от чрезмерных специфических нагрузок.

Важное место в спортивных достижениях гимнасток занимает качество композиций соревновательных программ, как индивидуальных, так и групповых. Этим обусловлено существование ещё одного типа занятий в художественной гимнастике – постановочных уроков, во время которых осуществляется составление соревновательных программ.

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

Тренировочная нагрузка – это степень воздействия занятий на организм занимающихся.

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

Основными показателями нагрузки, принятыми в художественной гимнастике являются:

1. Общая продолжительность тренировки.
2. Объем нагрузки.
3. Интенсивность тренировки.
4. Пульсовая стоимость нагрузки.

Общая продолжительность тренировки определяется временем, затраченным на тренировочную работу.

Учебный материал подбирается с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей, темой занятий, интеграцией различных видов и форм обучения. Для успешного решения вышеназванных задач важно постепенное нарастание трудностей. Вначале необходимо заинтересовать ребенка, показать и объяснить упражнения, затем приступить к обучению, а впоследствии совершенствовать упражнения в комбинации с другими элементами.

Педагог должен обогащать двигательный опыт разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр, содействовать правильному выполнению движений в соответствии с образцом взрослого (правильное положение тела, заданное направление), привлекать детей к коллективным формам организации двигательной активности, формировать умение выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие.

Важным фактором здоровья является физическая активность. Маленькому ребенку полезны и необходимы не только ходьба и бег, но и игры с лазаньем, прыжками, т.е. выполнение движений, связанных с напряжением сил. Организуя двигательную активность детей, педагог уделяет внимание смене разных видов деятельности, регулирует активность и отдых, но помнит при этом, что движения должны быть энергичными и продолжительными.

Основу воспитания у детей младшего возраста составляют игровые методы и приемы.

Основу занятий составляют гимнастические и акробатические упражнения, танцевальные движения и подвижные игры. Большое значение придается эстетике формы, красоте и свободе движений, логической завершенности гимнастических комбинаций.

Отличительной чертой является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы:

1. Организационные:

- наглядные (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный);
- словесные (описание, объяснение, название упражнений);
- практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
- поточный (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);
- игровой (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).

2. Мотивационные (убеждение, поощрение);

Процесс обучения гимнастическому упражнению представляет собой определенную систему действий педагога и ребенка. Эти действия имеют осмысленную связь и последовательно распределены во времени. Поочередное решение конкретных задач обучения обуславливает возможность выделения отдельных этапов. В данном случае рассматривается период непосредственного разучивания упражнения, в котором выделяются три взаимосвязанных этапа обучения: начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование движения.

Этапы обучения:

Первый этап обучения начальное обучение новому движению. Обучение на данном этапе направлено на создание общего представления о новом движении. Предварительное представление о движении служит основой для предстоящих двигательных действий. Это требует точного и последовательного создания образа нового движения. Ребенок получает первичные сведения об упражнении: форме, направлении, решающих действиях, отдельных положениях. Эта информация может носить описательный характер и дополняться количественными значениями технических действий.

Создание представления на данном этапе обучения может быть дополнено двигательным опробованием: зафиксировано отдельное положение, проимитировано с помощью преподавателя или воспроизведено в максимально облегченных условиях. При этом ребенок получает определенные мышечные ощущения (двигательную информацию), которые расширяют сведения о технике нового упражнения. Второй этап обучения углубленное разучивание движения. Это решающий этап обучения. Он направлен на овладение основами техники нового движения. Деятельность педагога здесь складывается из следующего:

1. Постоянного наблюдения за ходом выполнения движения.
2. Сопровождения выполнения упражнения словесными и иными сигналами.
3. Оказания непосредственной помощи для облегчения выполнения.
4. Обеспечения безопасности обучения.
5. Исправления ошибок путем коррекции действий ребенка в процессе выполнения движения.

При планировании и организации обучения новому движению следует учитывать следующие моменты: при разучивании на одном занятии нескольких новых движений требуется их чередование с уже освоенными; для лучшего запоминания движения желательно его повторять на каждом занятии.

В результате активной работы взрослого и ребенка на втором этапе обучения уточняется представление о новом движении, происходит овладение основами двигательного действия. На этом этапе возможно дробное изучение упражнения, а также целостное выполнение разучиваемого движения в естественных или облегченных условиях.

Результатом обучения на данном этапе является технически правильное и самостоятельное выполнение движения. При этом возможны еще неточности в деталях техники, нестабильность.

Третий этап обучения закрепление и совершенствование движения. Данный этап направлен на стабилизацию техники и совершенствование выполнения изучаемого движения. Это достигается в результате целостного и самостоятельного повторения упражнения.

Степень овладения движением должна быть доведена до уровня прочного автоматизированного навыка, что позволит уверенно выполнять освоенное движение в различных условиях (на занятии, показательном выступлении) на протяжении длительного периода. Роль педагога на данном этапе обучения определяется задачами контроля и управления учебным процессом. Непосредственное участие в выполнении упражнения (помощь, сопровождение) уменьшаются. Ребенок чаще использует приемы самоконтроля и самооценки собственных действий.

В результате последовательного решения 3 задач обучения гимнастическое упражнение выполняется технически правильно, стабильно и совершенно, т.е. перестает быть новым. Такой уровень овладения движением можно считать завершением процесса обучения. Для сохранения достаточно высокого качественного и технического уровня исполнения каждое упражнение необходимо периодически повторять.

Для успешной реализации поставленных задач предполагает тесное взаимодействие с родителями. Такое сотрудничество определяет творческий и познавательный характер процесса обучения, развитие физических способностей детей, обуславливает его результативность.

Работа с родителями предполагает: индивидуальные консультации, рекомендации и беседы на развитие физических качеств детей в домашних условиях, анкетирование по

вопросам физического воспитания детей, информационные стенды, показ открытых и итоговых занятий, совместные праздники и досуги.

Программа состоит из отдельных тематических частей, но в связи со спецификой обучения границы их сглаживаются. Занятия разнообразны по содержанию (ритмические упражнения, задания на ориентировку, упражнения тренировочного характера, разучивание и повторение элементов) и по методам работы. Эффективны такие методы, как беседа в виде вопросов и ответов, прослушивание и разбор музыки, показ педагогом движений, постоянное повторение пройденного, музыкальные игры и импровизации. Весь процесс обучения строится на сознательном усвоении навыков. Это пробуждает у детей интерес к занятиям. Занятия идут в хорошем темпе, но долго одно и то же движение не отрабатывается.

При повторении движений детьми самостоятельно, педагог обращает внимание детей на ошибки и поправляет их. Движения разучиваются под музыку или под счет. При разучивании движений используется несколько методов. Метод разучивания по частям сводится к делению движения на простые части отдельно с последующей группировкой частей в нужной последовательности. Целостный метод разучивания заключается в разучивании движения целиком в замедленном темпе. Для разучивания особенно сложных движений оно может быть временно упрощено, затем движение усложняется. Важно сформировать у детей представление о движении. Показ педагога поможет ученикам увидеть типичные черты образа.

Используется также имитация поз и движений различных животных.

Обучение гимнастическим упражнениям - это педагогический процесс, требующий планомерной и методически правильной организации действий педагога и ученика. Это процесс формирования знаний, двигательных умений и навыков. Помимо основных задач в каждой конкретной ситуации решаются различные частные задачи, но в любом случае главным требованием является освоение рациональных способов двигательных действий путём использования методики, основанной на дидактических принципах обучения, физиологических и психолого-педагогических закономерностях становления двигательного навыка, фундаментальных положениях теории физического воспитания. Перед преподавателем всегда стоит определенная задача - провести ученика по более короткому пути обучения, при этом сформированный навык должен быть прочным и совершенным.

Для обучения упражнениям с предметами в учебно-тренировочных занятиях необходимо предусмотреть «предметные уроки».

Предметные уроки могут быть двух типов:

- обучающие;
- совершенствующие.

Иногда целесообразно проводить комбинированные предметные уроки с разными предметами, на которых один предмет как бы учит другой.

В результате занимающиеся овладевают двигательными навыками, необходимыми для совершенствования техники упражнений. Занятия строятся таким образом, чтобы вся группа была при помощи разминки и специальных упражнений размята, разогрета и растянута, и как следствие, готова к дальнейшему изучению материала по базовой технике или отработке и закреплению уже пройденного.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Вся ответственность за безопасность залах возлагается на педагога, непосредственно проводящего занятия с группой. Допуск к занятиям осуществляется только при наличии медицинского допуска. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий.

Требования к обучающимся:

В целях обеспечения безопасности занимающиеся должны:

- приходить на занятия в соответствии с расписанием тренировочных занятий;
- строго выполнять распоряжения педагога;

- соблюдать правила техники безопасности во время тренировочного занятия;
- в случае плохого самочувствия поставить в известность педагога;
- запрещается самостоятельно использовать спортивный инвентарь и выносить его из зала;

- форма одежды должна соответствовать виду спорта;
- обязательна сменная обувь для занятий в зале;
- в случае возникновения непредвиденных ситуаций обучающийся не должен совершать никаких самостоятельных действий, необходимо полное подчинение педагогу.

Соблюдение правил техники безопасности является обязательным при проведении тренировочных занятий, тренировочных сборов, соревнований, оздоровительно-спортивных лагерей.

Воспитательная работа

Цель воспитательной работы – формирование личности гимнастки как гражданина и как целеустремленной спортсменки, преданной своему любимому виду спорта.

Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в художественной гимнастике, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование здоровых интересов и потребностей; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристских мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

Нравственное воспитание включает в себя формирование коллективизма, дружбы и товарищества, достоинства и чести, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.

Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе спортивного, стремления добиваться высокого качества труда, творческой активности и самостоятельности.

Эстетическое воспитание служит гармоническому развитию личности, тонко чувствующей прекрасное в жизни и спорте

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- бережное и вдумчивое отношение к традициям;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступающих;
- проводы выпускников;
- просмотр (в том числе и телевизионный) соревнований и их обсуждение;
- соревновательная деятельность учащихся и ее анализ;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театр, музеи, на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- оформление стендов.

Психологическая подготовка

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой — психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от гимнастки высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную, соревновательную и постсоревновательную).

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психических функций и качеств — внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей — координации, музыкальности, эмоциональности, а также способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств — любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности;
- психологическое образование — формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний;
- формирование умений регулировать психическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовывать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому прежде чем готовить гимнастку к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить ее к трудной, порой монотонной и продолжительной работе.

Психологическая подготовка к тренировкам предусматривает решение двух основных задач:

- 1) формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;
- 2) формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояний боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, своих силах;
- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно-психической свежести, профилактику перенапряжений

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годичного цикла на периоды, этапы и мезоциклы.

5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аркаев Я., Н.И.Кузьмина. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике. – М.: Госкомспорт СССР, 1989.
2. Белокопытова Ж.А. Методические рекомендации по организации и методам отбора в ДЮСШ по специализации художественная гимнастика. - Киев, РНМЖ, 1978.
3. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. – М.: Просвещение, 2012. – 24 с.
4. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие М.: Всероссийская федерация худ. гимнастики, 2001.
5. Кечеджиева Л., Ванкова М., Чиприянова М. Обучение детей художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
6. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. Учебное пособие для педагогических училищ. – М.: Просвещение, 1989.
7. Художественная гимнастика. Учебник под общей редакцией профессора Карпенко Л.А. – М., 2003. – 381 с.
8. Художественная гимнастика. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Т.С. Лисицкой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
9. Шипилина И. Хореография в спорте. - Ростов-на-Дону.: Феникс, 2004. – 307 с.
10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 5 февраля 2013 года № 40 «Об утверждении Федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика».

Интернет-ресурсы

11. Всероссийская Федерация Художественной Гимнастики. <http://www.vfrg.ru/>
12. Федерация художественной гимнастики Республики Татарстан. [privolzhanka@mail.](mailto:privolzhanka@mail.ru)

