

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
Хүүгэдэй нэмэлтэ хуралсалай муниципальна бюджетэй хуралсалай эмхи зургаан
«Хүүгэдэй-эдиршүүлэй спортын хургуули»

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБОУ ДО ДЮСШ
Прончакова В.В.
Приказ № 113 «24» сентября 2022г.



***Рабочая программа
дополнительного образования по художественной гимнастике
для группы начальной подготовки 1 года обучения***

Срок реализации -1 год
Возраст обучающихся – 4-7 лет

Составитель: тренер-преподаватель
соответствие занимаемой должности
Спорыгина Ю.С.

г. Северобайкальск
2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта «Художественная гимнастика», в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.11.2012 г. № 273-ФЗ; приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; приказом Министерства спорта РФ от 12.09.2013 г. № 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».

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

Художественная гимнастика – сложно координационный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества сложно технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию.

Для развития вида сегодня характерны тенденции омоложения спортсменок, усложнения упражнений, обострения конкурентной борьбы.

Целью программы является освоение и выполнение разрядных требований ЕВК: мастера спорта России, кандидата в мастера спорта, массовых спортивных разрядов.

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

- Вовлекать максимальное количество детей в систематическое занятие спортом, выявлять их склонность и пригодность для дальнейших занятий спортом, воспитывать устойчивый интерес к ним;
- Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни, осуществлять всестороннее гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;
- Формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике;
- Воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств;
- Развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма.

Правила соревнований с учетом современных тенденций развития художественной гимнастики, предъявляют повышенные требования к технической сложности композиций, совершенной хореографии и абсолютной музыкальности ее построения. Чтобы успешно решить эти задачи, необходима прочная основа двигательного потенциала гимнасток, а также эстетическое чутье, основанное на музыкальности и хореографичности уже в детском возрасте.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Учебная работа ведется на основе данной программы и учебного плана.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и

комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных особенностей занимающегося.

**УСЛОВИЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В СПОРТИВНУЮ ШКОЛУ,
КОМПЛЕКТОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ГРУПП И
ПОРЯДОК ПЕРЕВОДА УЧАЩИХСЯ
НА КАЖДЫЙ ПОСЛЕДУЮЩИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.**

Учебный год в спортивной школе начинается 01 сентября.

Зачисление обучающихся производится при наличии письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка и письменного разрешения врача.

Минимальный возраст зачисления детей в спортивную школу по художественной гимнастике 6 лет (определяется в соответствии с 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. Максимальный возраст обучающихся – 18 лет (для учащейся молодежи -21 год).

Учебные группы комплектуются с учетом возраста, спортивной и физической подготовленности.

Порядок зачисления обучающихся в группы спортивной подготовки, перевод из одной группы в другую определяется непосредственно учреждением и оформляется приказом директора спортивной школы.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, достигшие соответствующего возраста и не имеющих медицинских противопоказаний.

Спортивная подготовка в художественной гимнастике – многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся.

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

Многолетняя подготовка гимнасток делится на 3 этапа:

№ п/п	Этапы	Возраст	Требования к подготовке
I	Начальной подготовки	4-7 лет	Выполнение юношеских разрядов Выполнение контрольных нормативов.
II	Тренировочный	8-18 лет	выполнение III, II, I спортивных разрядов. Выполнение норматива кандидата в мастера спорта.
III	Спортивного совершенствования	с 12 лет	Выполнение норматива кандидата в мастера спорта.

Наполняемость учебных групп и максимальный объем тренировочной нагрузки

Наполняемость учебных групп и максимальный объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности в соответствии с учебной программой (Табл 1).

Таблица 1

Этап подготовки	Период обучения	возраст	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)	Минимальные требования к спортивной подготовке
Начальной подготовки	Первый год	6-9	15	20	6	Выполнение нормативов по ОФП
	Второй год		12	15	8	
	свыше года			12	28	

В конце учебного года занимающиеся сдают установленные контрольные нормативы (Приложения 1, 2).

Глава I.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы подготовки	год обучения /8 часов в неделю/
1	<i>Теоретическая подготовка</i>	12
2	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	70
	<i>Избранный вид спорта:</i> -техническая подготовка -тактическая подготовка -инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях	119
3	<i>Хореография:</i> -психологическая подготовка	64
5	Контрольно-переводные нормативы	по итогам учебного года
6	Соревновательная	согласно календарного плана
7	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)	11
8	Итого	276

1.1. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК 6-9 лет.

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

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

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

План-схема годового цикла подготовки юных гимнасток

Месяц	сен.	окт.	нояб.	дек.	январь.	фев.	март	апр.	май	июнь	июль	авг.
период	подготовительный			соревновательный	переходный	подготовительный			соревн.	подготовительный		
Основные задачи	1. Развитие физических качеств 2. Освоение элементов			Контрольно-техническая подготовка	1. Развитие и восстановление 2. ОФП	1. Развитие физических качеств 2. Освоение базовых элементов 3. Развитие квалификационных упражнений			Участие в соревнованиях	1. Разгрузка и восстановление 2. ОФП		

Основные задачи начальной подготовки:

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

Основными средствами начальной подготовки являются:

1. Упражнения в ходьбе и беге: спортивный, на носках, перекатный, мягкий, пружинистый высокий.
2. Партерная разминка с элементами «школы», общей и специальной физической подготовки, хореографической подготовки, подводящих элементов без предмета.

3. Простейшая разминка у гимнастической стенки с вышеназванными элементами.
4. «Обучающие» уроки с предметами: скакалкой, мячом, лентой.
5. Комплексы или простейшие комбинации без предмета, со скакалкой, мячом и лентой, развивающие мелкую моторику.
6. Простейшие показательные танцевально-спортивные комбинации, пригодные для показа на ограниченной площади: в кругу семьи, в детском саду, на празднике.
7. Подвижные и музыкальные игры.
8. Соревнования по физической и технической подготовке, открытые уроки для родителей.

Дошкольный возраст - это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют сочетать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом. (Табл. 2).

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

- 1-е занятие: разминка, упражнение без предмета, со скакалкой, игры;
- 2-е занятие: разминка, танцевальные элементы, упражнения с мячом;
- 3-е занятие: разминка, музыкально-двигательная подготовка, лента;

Таблица 2

Возрастные особенности обучения и тренировки занимающихся 6-9 лет

Возрастные особенности	Методические особенности
1. позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки
2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости
3. Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких.	При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения.
4. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем несогласованны, дети быстро устают.	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер.
5. Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики.	Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения.
6. Велика роль подражательного и игрового рефлексов	Показ должен быть идеальным, занятие – игровым.
7. Антропометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых	Применять предметы пропорционально уменьшенных размеров.

Постепенно возрастает доля индивидуального подхода в развитии двигательных способностей, составлении соревновательных программ, в формировании личностных особенностей спортсменок. Большое значение приобретает самостоятельная работа и домашние задания.

2.4. МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ГИМНАСТОК.

Метод – это принципиальный путь (способ) решения той или иной задачи. Методические приемы – это конкретные способы действия преподавателя в

реализации того или иного метода.

В художественной гимнастике широко применяются разнообразные методические приемы общепринятых словесного, наглядного и практического методов, а также вспомогательные методы: помощи, идеомоторный и музыкальный. (Табл. 3).

Таблица 3

Методы спортивной подготовки

№ п/п	Методы	Методические приемы	Примечание
1.	Словесный	Команды и распоряжения.	Эффективны эмоциональные сигналы.
		Указания и инструктаж.	Максимально точно и кратко.
		Описания и объяснения.	Объяснения предпочтительнее описания.
		Пояснения и сравнения.	Целесообразны образные сравнения.
		Обсуждения и оценка.	
		Убеждение и принуждение.	Убеждение предпочтительнее принуждения
		Самоотчеты и самооценки.	Эффективны графические отчеты.
		Лекции и беседы.	
2	Наглядный	Показ тренера и гимнасток. Фото и кинопоказ. Графическое изображение.	Виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсный
3	Практический	Целостного и расчлененного упражнения.	Эффективен контроль исходных и промежуточных положений.
		Упрощенного и усложненного упражнения.	У опоры, с поддержкой, за лидером, «с горки», «в горку» и др.
		Стандартного и переменного упражнения.	Меняются условия и количественные компоненты движений.
		Игровой, круговой и соревновательный.	По принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше
4	Помощи	Физической помощи: <ul style="list-style-type: none"> • Тренера; • Соученицы; • Тренажера. 	Виды: фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения.
		Ориентировочной помощи: <ul style="list-style-type: none"> • Зрительной; • Слуховой; • Тактильной. 	Виды: Зрительные ориентиры, Звуковые сигналы (хлопки, счет), Музыка, Материальные ограничители.
5	Идеомоторный	Представление. Мысленное воспроизведение. Мысленная тренировка.	При разучивании, отработке, перед оценкой, в период вынужденной неподвижности
6	Музыкальный	Выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты.	Позволяет правильно расставить акценты в движениях, подсказывает время приложения усилия и относительного расслабления мышц.

Глава III.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ.

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

- всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений художественной гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную.

3.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

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

3.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей (иногда их называют двигательными или психомоторными):

1. Координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;
2. Гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;
3. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;
4. Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;
5. Прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;
6. Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;
7. Выносливость – способность противостоять утомлению.

Основными принципами СФП занимающихся художественной гимнастикой являются:

- соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;
- сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной гимнастики;
- опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

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

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;
- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;
- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

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

Организация СФП гимнасток осуществляется в следующих формах:

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

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

1. разминка;
2. на гибкость;
3. на быстроту;
4. на прыгучесть;
5. на координацию;
6. на равновесие;
7. на силу;
8. на выносливость.

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

Дошкольный и младший школьный возраст	4-7 лет	Координация и ловкость, пассивная гибкость и быстрота
Средний школьный возраст	11-14	Сила, прыгучесть, активная гибкость, равновесие
Старший школьный возраст	14 лет и старше	Сила и выносливость

3.3. СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

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

1. **Проприцептивная (тактильная) чувствительность** – «чувство предмета».

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

2. **Координация** (согласование) движений тела и предмета.

Для развития – выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, ассиметричные движения, движения в парах и тройках;

3. **Распределение внимания на движение тела и предмета**, на два предмета, на себя и партнершу, на «свой» предмет и предметы партнерш.

Для развития

– работа с двойными или двумя предметами, параллельная и ассиметричная, и работа с партнерами;

4. **Быстрота и адекватность реакции на движущийся объект** (предмет).

Для развития – броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнера после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

3.4. ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

Функциональная подготовка – это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества.

Речь идет о развитии специальной выносливости, однако важность и трудоемкость работы дают основание для выделения ее в качестве особого вида подготовки.

Средствами функциональной подготовки могут быть:

- Бег, кросс, плавание;
- 15-20 минутные комплексы аэробики;
- танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;
- прыжковые серии как без предмета, так и с предметами; особенно ценны прыжки со скакалкой;
- сдвоенные соревновательные комбинации;
- круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

3.5. РЕАБИЛИТАЦИОННО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

Реабилитационно-восстановительная подготовка – это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание в художественной гимнастике необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-

двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы гимнасток.

Восстановительные мероприятия:

- массаж с растиркой;
- коррегирующая гимнастика в положениях сидя и лежа;
- водные процедуры: душ, бассейн, море;
- витаминизация: травы, настойки и поливитамины;
- пассивный отдых: дневной и ночной сон;
- отвлекающие мероприятия: просмотр кинофильмов, посещение концертов, дискотеки, прогулки и др.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

1. Сила и методика ее развития

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

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

Взрывная сила проявляется в прыжках и метаниях.

При оценке силы важно различать:

1. Абсолютную и относительную силу. Абсолютная - суммарная сила многих мышечных групп в каком-то движении. Относительная - сила, приходящаяся на 1 кг веса;
2. Максимальную силу одного движения и силу за определенный промежуток времени.

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

Виды сопротивлений:

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

Упражнения на развитие силы классифицируются по анатомическому признаку:

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

Методы развития силы:

1. Метод повторных усилий:
 - а) выполнение упражнений определенное количество раз или;
 - б) предельное количество - "до отказа";
2. Метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время;
3. Метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время;
4. Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

2. Быстрота и методика ее развития

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

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

Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты.

Средства развития быстроты:

1. Упражнения, требующие быстрой реакции:
 - а) на движущийся объект - остановка, ловля, отбив или откат предмета;
 - б) выбора - что сделать?
2. Упражнения, которые необходимо выполнять быстро, т.е. те, что выполняются во время полета предмета: кувырки, повороты, перевороты и др.;
3. Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой: бег, вращение скакалки, обруча, булавы, ленты, малые круги, мельницы, спирали, змейки, жонглирования.

Правила развития быстроты:

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

Методы развития быстроты:

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

3. Прыгучесть и методика ее развития

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

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

Необходимо различать собственно прыгучесть и прыжковую выносливость.

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

В связи с этим средствами развития прыгучести являются:

1. Упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание;
2. Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;
3. Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;
4. Упражнения для изучения и совершенствования техники:
 - а) приземления - схождение и спрыгивание с возвышения;

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

в) полетной фазы - прыжковых поз

5. Прыжки в глубину;

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

7. Упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки со скакалкой.

Методы развития прыгучести:

• повторный - повторное выполнение заданий с достаточным интервалом отдыха;

• ориентировки по скорости;

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

• игровой и соревновательный методы.

4. Координация и ловкость. Методика их развития

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

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

Средства развития координации и ловкости:

• упражнения на расслабление;

• упражнения на быстроту реакции;

• упражнения на согласование движений разными частями тела;

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

• упражнения с предметами;

• акробатические упражнения;

• подвижные игры с необычными движениями.

Методы развития координации и ловкости:

• повторный;

• переменный;

• необычных исходных положений;

• зеркального исполнения;

• игровой и соревновательный.

5. Гибкость и методика ее развития

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

Гибкость зависит от:

• строения суставов, их формы и площади;

• длины и эластичности связок, сухожилий и мышц;

- функционального состояния нервных центров, регулирующих тонус мышц;
- температуры среды - чем выше, тем лучше;
- суточной периодики - утром она снижена;
- утомления - пассивная улучшается, активная ухудшается;
- наследственности, пола и возраста - дети и женщины гибче.

Средства развития гибкости:

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

Методы развития гибкости:

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

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

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

6. Функция равновесия и методика ее развития

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

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

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

Средства развития функции равновесия:

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

Методы развития функции равновесия:

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

7. Выносливость и методика ее развития

Выносливость - способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу без снижения эффективности. Различают общую и специальную выносливость: общая - в различных видах умеренной интенсивности, специальная - в определенном виде - скоростная, прыжковая, равновесная, предметная и другие.

Выносливость зависит от:

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

Средства развития выносливости:

- общей - бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание;
- специальной - основные виды деятельности;
- общей и специальной - прыжки через скакалку, аэробные упражнения, танцевальные комплексы.

Правила развития выносливости:

- Работа на фоне утомления;
- Постепенное увеличение вначале длительности работы, затем интенсивности работы.

Методы развития выносливости:

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

Глава IV.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.

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

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются:

- Выворотность;
- Гибкость;

- Координация;
- Устойчивость;
- Легкий высокий прыжок;
- Вырабатывается правильная осанка;
- Укрепляется опорно-двигательный аппарат;
- Формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает в себя обучение элементам четырех танцевальных систем:

- классический;
- народно-характерный;
- историко-бытовой;
- современной.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике – это одна из сторон их подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. Отсюда следует два вывода, которые необходимо учитывать при занятиях хореографией с гимнастками:

1. Хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток;
2. Хореографу, работающему с гимнастками, необходимо считаться с постоянным дефицитом времени, наличие которого объясняется не только тем, что хореография не является основным видом деятельности спортсменок, но который также связан с различными возрастными рамками.

Контрольно-переводные нормативы НП- 1 год обучения

1. Шагалы (правая, левая, с наклоном, продольный со стула)

Шагал «5» - 0 см.	Наклон «5» - 0 см.
«4» - 5 см.	«4» - 5 см.
«3» - 10 см.	«3» - 10 см.

2. Мост (захват)

«5» - захват.	«4» - 0 см.	«3» - 5 см.
---------------	-------------	-------------

3. Выкруты

«5» - захват.	«4» - 0 см.	«3» - 5 см.
---------------	-------------	-------------

4. Заднее равновесие до касания руками пола, нога выше 135 градусов (упражнение выполняется с опорой)

«5» - 5 сек.	.
«4» - 4 сек.	
«3» - 3 сек.	
«2» - 2 сек.	
«1» - 1 сек.	

5. Высокое равновесие на носке, руки вверх, нога назад выше 90 градусов

«5» - 5 сек.
«4» - 4 сек.
«3» - 3 сек.
«2» - 2 сек.
«1» - 1 сек.

6. Высокое равновесие на всей стопе, нога вперед, в сторону, назад (удержание 4 секунды)

«5» - выше 135 градусов.

«3» - ниже 135 градусов.

«4» - 135 градусов.

«2» - 90 градусов.

7. Разножки правая, левая с подскоком 8*8

«5» - размах 135 градусов.

«4» - размах 90 градусов.

«3» - меньше 90 градусов.

8. Угол до касания опоры ногами из виса

«5» - 7 раз.

«4» - 6 раз.

«3» - 5 раз.

«2» - 4раза.

«1» - 3 раза.

9. Прыжки с двойным вращением скакалки за 10 секунд

«5» - 14 раз.

«2» - 11раз.

«4» - 13 раз.

«1» - 10 раз.

«3» - 12 раз.

VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Для реализации образовательной программы используются:

- спортивный зал с/к «Нева»;
- спортивный инвентарь: скакалки, обручи, мячи, ленты, булавы;
- купальники гимнастические;
- скамейка гимнастическая;
- хореографический станок;
- зеркала;
- ковровое покрытие

VII. Список используемой литературы:

1. Художественная гимнастика: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства (утверждена государственным комитетом по физической культуре и спорту СССР, Федерацией художественной гимнастики СССР), Киев, 1991.-87с.
2. Художественная гимнастика (Учебник под общей редакцией профессора Л.А. Карпенко, Москва 2003.-381с).
3. «Примерная программа по художественной гимнастике для детско-юношеских спортивных школ» (изд. «Советский спорт» Москва , 2010г);
4. «Художественная гимнастика в школе» А.Г. Боброва («Физкультура и спорт», 2000г.);
5. «Физическая культура в школе» (ред. З.И. Кузнецовой «Просвещение», 2005 г.)
6. «Вестник образования» (Москва, 2006г).
7. «Особенности развития гибкости у художественных гимнасток 5- 7 лет разных самотипов». (Журнал «Детский тренер», 2008г.)
8. «Методика подготовки юных спортсменок в художественной гимнастике к выполнению упражнений с предметами». (Журнал «Детский тренер», 2007г.)
9. «Сенситивные периоды в развитии физических качеств школьников от 7 до 17 лет с разными типами телосложения» (С.П. Лёвушкин, г. Ульяновск , 2005г.)
10. Развивающая гимнастика с предметами и подвижные игры для старших дошкольников 5 – 7 лет (Железнова Е.Р.)
11. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей от 3 до 7 лет (Ж.С. Фирилева, Е.С. Сайкина)