

Муниципальное казенное учреждение
Новосибирского района Новосибирской области
дополнительного образования –
детско-юношеская спортивная школа
«Чемпион»

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете
«28» сентября 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКУ ДО –
ДЮСШ «Чемпион»
М.В.РЫЛОВ
«28» сентября 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по художественной гимнастике
для учебно-тренировочной группы
и группы начальной подготовки

Составила:
тренер-преподаватель
ДЮСШ «Чемпион»
В.С. Руденко

2019 г.

Содержание

Пояснительная записка	3
Учебный план. Планирование учебно-тренировочного процесса	5
План-график распределения учебных часов на 2019/2020 учебный год	6-7
Характеристика вида спорта	8
Условия зачисления, перевода, отчисления.	10
Особенности формирования групп с учетом этапов подготовки.	12
Соотношение объемов тренировочного процесса	14
Требования к результатам реализации программ	15
Медицинские, возрастные и психофизические особенности	15
Структуры годичного цикла	18
Этапы спортивной подготовки и их содержание	20
Классификация видов и компонентов	23
Классификация упражнений беспредметной подготовки	27
Классификация упражнений с предметами	29
Характеристика тренировочных процессов	31
Хореографическая подготовка	33
Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия	36
Инструкторская и судейская практика	43
Техника безопасности	44
Методические указания	45
Нормативы	46
Планирование индивидуальных занятий на 6 недель в летний период	49
Список литературных источников	50

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по виду спорта «Художественная гимнастика» для МКУ ДО - ДЮСШ «Чемпион» разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта:

- ФЗ РФ от 29.12.2012 г. №273
- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 « Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

МКУ ДО – ДЮСШ « Чемпион», являясь организацией дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов.

Численный состав обучающихся, объём учебно-тренировочной работы устанавливается в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивной школы.

Основополагающие принципы.

- комплексность – тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса;
- преемственность задач: от простого к сложному;
- вариативность – учет индивидуальных особенностей обучающихся, подбор разнообразных средств и методов тренировки, применение постепенности тренировочных нагрузок.

Основными задачами учебно-тренировочной подготовки являются:

1. Вовлечение максимального числа детей и подростков в занятия оздоровительной гимнастикой.
2. Развитие физических качеств, общей физической подготовленности.
3. Развитие волевых и моральных качеств личности.
4. Формирование потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.
5. Укрепление опорно-двигательного аппарата.

6. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости).

7. Гармоничное развитие.

В программе существует возможность изменения и корректировки заданий.

Основными показателями выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе и начальной подготовки являются:

- стабильность группы;
- динамика роста общей физической подготовки;
- уровень совершенствования умений и навыков.

В решении данной программы используются следующие методические положения:

- преемственность задач, средств и методов тренировки;
- возрастание объёма общей специальной двигательной подготовки;
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных нагрузок;
- рациональное планирование тренировочных нагрузок.

В технической подготовке используются методы целостного обучения движению по фазам и элементам, а также метод отдельного обучения и элементам движения с последующим их сочетанием в единое целое.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам (в летний период); медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; игровая подготовка. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки для учебных групп всех годов обучения.

Расписание занятий составляется администрацией ДЮСШ «Чемпион» по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях дополнительного образования.

Занятия в группе УТ и НП по художественной гимнастике проводятся под руководством тренера-преподавателя Руденко В.С. работающей в спортивном зале МАУ КД и СО (с. Криводановка) с обучающимися 4-12 лет. Продолжительность одного занятия:– 3 часа (135 минут)

Расписание УТ группы:

вторник, четверг – 15.00 - 17.15
среда, пятница – 17.45 - 20.00
суббота, воскресенье – 10.00 - 12.15
в год 831 час.

Расписание группы НП:

вторник, четверг – 10.00 – 12.15
в год 276 часов

Данная рабочая программа рассчитана на 46 недель учебно-тренировочных занятий в группе и 6 недель занятий по индивидуальным планам по заданию тренера (июль – август).

2. Учебный план

Планирование учебно-тренировочного процесса

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. Тренировочный процесс в МКУ ДО-ДЮСШ «Чемпион», ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель.

Планирование и учет являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки гимнасток. Планирование -это определение задач, средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе совершенствования спортивного мастерства);
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль,
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией МКУ ДО - ДЮСШ «Чемпион» по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях

Таблица No1

**3.План - график
распределения учебных часов на 2019/20 учебный год
для учебно-тренировочной группы 2 года обучения (УТ2)**

Содержание занятий	сент.	окт.	нояб.	дек.	январ.	февр.	март	апр.	май	июнь	июль по 12	август с 24	всего
ТЕОРИЯ (5 мин)													
1.Физическая культура и спорт в России.	15'	15 '	15'	15'	15 '	15'	15'	15'	15 '	15'			3.15'
2.Состояние и развитие гимнастики в России, в мире.	15'	15 '	15'	15'	15 '	15'	15'	15'	15 '	15'	5 '		3.20'
3.Воспитание нравственных и эстетических качеств спортсмена.	15'	15 '	15'	15'	15 '	15'	15'	15'	15 '	15'	5 '	5 '	3.25'
4. Основы элементов техники художественной гимнастики.	15'	25 '	20'	20'	25 '	15'	20'	20'	25 '	15'	10 '	5 '	4.35'
5. Психологическая подготовка	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'	10 '	5 '	3.30'
6. Инструкторская и судейская практика	15'	15'	20'	20'	15'	15'	20'	20'	15'	15'	5 '	5 '	4.00'
7. Профилактика травматизма.	15'	20 '	15'	15'	20 '	15'	15'	15'	20 '	15'	10 '	5 '	4.00'
8.Техника безопасности	20'	15'	15'	15'	15'	20'	15'	15'	15'	20'	10 '	5 '	4.00'
ВСЕГО	2.35'	3.00'	2.40'	2.40'	3.00'	2.35'	2.40'	2.40'	3.00'	2.35'	1.10'	0.30'	30.35'
ПРАКТИКА (часы, минуты)													
ОФП 40'	22.10'	24.00'	23.05'	23.05'	24.00'	22.10'	23.05'	23.05'	24.00'	22.10'	9.35'	5.15'	246.10'
СФП 60'	33.15'	36.00'	34.30'	34.30'	36.00'	33.15'	34.30'	34.30'	36.00'	33.15'	14.30'	8.00'	369.15'
ТП 30'	16.30'	18.00'	17.15'	17.15'	18.00'	16.30'	17.15'	17.15'	18.00'	16.30'	7.15'	4.00'	184.30'
Контрольные нормативы	+	+				+		+	+				+
Соревнования	+	+	+	+		+	+	+	+				+
Восстановительные мероприятия													+
ИТОГО ЧАСОВ В МЕСЯЦ	75	81	78	78	81	75	78	78	81	75	33	18	831

**План - график
распределения учебных часов на 2019/20 учебный год
для группы начальной подготовки 1 года обучения (НП1)**

Содержание занятий	сент.	окт.	нояб.	дек.	январ.	февр.	март	апр.	май	июнь	июль по 12	август с 24	всего
ТЕОРИЯ (5 мин)													
1.Физическая культура и спорт в России.	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'			1.05'
2.Состояние и развитие гимнастики в России, в мире.	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'			1.05'
3.Воспитание нравственных и эстетических качеств спортсмена.	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'			1.05'
4. Основы элементов техники художественной гимнастики.	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'		1.10'
5. Психологическая подготовка	5'	10'	5'	10'	10'	5'	10'	10'	5'	10'			1.35'
6. Инструкторская и судейская практика	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'			1.05'
7. Профилактика травматизма.	5'	10'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	1.20'
8.Техника безопасности	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	1.15'
ВСЕГО	0.40'	1.05'	0.40'	1.00'	1.00'	0.40'	1.00'	1.00'	0.40'	1.00'	0.15'	0.10'	10.10'
ПРАКТИКА (часы, минуты)													
ОФП 45'	8.00'	10.00'	8.00'	9.00'	9.00'	8.00'	9.00'	9.00'	8.00'	9.00'	3.00'	2.00'	92.00'
СФП 55'	9.35'	12.10'	9.35'	11.00'	11.00'	9.35'	11.00'	11.00'	9.35'	11.00'	3.30'	2.20'	112.20'
ТП 30'	5.15'	6.30'	5.15'	6.00'	6.00'	5.15'	6.00'	6.00'	5.15'	6.00'	2.00'	1.15'	61.15'
Контрольные нормативы	+	+	+			+			+				+
Восстановительные мероприятия													+
ИТОГО ЧАСОВ В МЕСЯЦ	24	30	24	27	27	24	27	27	24	27	9	6	276

4. Характеристика вида спорта

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

Художественная гимнастика - сложно координированный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества технических движений свободного характера объединенных в композицию.

Художественная гимнастика -соревнования женщин в выполнении под музыку комбинаций из различных пластичных и динамичных гимнастических и танцевальных упражнений с предметом (лентой, мячом, обручем, скакалкой, булавами) и без него.

Художественная гимнастика учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность.

Важное место в художественной гимнастике занимают такие виды искусства, как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят с народным творчеством; развивают у них любовь к искусству своего народа, народов мира. Они способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

Богатство, разнообразие и доступность упражнений художественной гимнастики, эффективное воздействие их на организм, зрелищность привлекают к занятиям различный контингент занимающихся.

Средства художественной гимнастики соответствуют анатомо-физиологическим и психологическим особенностям женского организма. Они доступны при любом возрасте и конституции тела.

Для развития вида спорта сегодня характерны тенденции к омоложению спортсменок, усложнения упражнений, обострения конкурентной борьбы.

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

В реализации данной программы большое значение имеет четкая организация всего учебно-тренировочного процесса: своевременное начало и качественное проведение занятий, строгое выполнение установленного порядка и правил проведения тренировок и соревнований, личный положительный пример педагогов, высокая требовательность к себе и спортсменам, постоянная забота об обучающихся.

Чтобы лучше организовать педагогический процесс, в полной мере решать задачи воспитания, обучения, развития спортсменок, тренер использует разнообразные формы организации занятий. Основная форма организации учебного процесса по художественной гимнастике – спортивный урок. Он может включать в себя: все виды физической подготовки (общую, специальную, техническую,

музыкальную), урок хореографии, работу над техникой исполнения основных фигур, согласно классификационной программы, подготовку показательных выступлений, теоретическую подготовку, психологическую подготовку, различные виды соревновательной деятельности, игры.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоения материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом занимающихся.

Структура системы спортивной многолетней подготовки в художественной гимнастике

Спортивная многолетняя подготовка спортсменов в МКУ ДО - ДЮСШ «Чемпион» является сложным многолетним процессом, рассчитанным на 5-6 лет работы, и предусматривает определенные требования к обучающимся художественной гимнастикой в соответствии с этапами подготовки. Организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки. Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – 2 года
- тренировочный этап – 3-4 года

Главным отличием является возраст и подготовленность обучающихся, зачисленных на тот или иной этап подготовки.

С учетом специфики вида спорта художественная гимнастика определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменов;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта художественная гимнастика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

- построение программы с учетом принципов воспитывающего обучения, использование определенных средств, методов и приемов спортивной подготовки гимнасток;

- использование единой педагогической системы, обеспечивающей преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.

- формирование целевой направленности по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;

- внедрение оптимального соотношения (соразмерности) различных сторон

подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;

-применение средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки;

-увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла;

-соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

При приеме в МКУ ДО – ДЮСШ «Чемпион» дети проходят тестирование по показателям общей физической и специальной физической подготовленности.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

-групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

-работа по индивидуальным планам;

-тренировочные сборы;

-участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

-инструкторская и судейская практика;

-медико-восстановительные мероприятия;

-тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

5. Условия зачисления, перевода и отчисления детей из ДЮСШ

Минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки в группы начальной подготовки 5-7 лет, учебно-тренировочные группы 7-10 лет.

На этап начальной подготовки, в учебно-тренировочные и группы спортивного совершенствования на основании индивидуального отбора по критериям данного вида спорта зачисляются дети, желающие заниматься художественной гимнастикой, имеющие письменное разрешение врача –педиатра.

Критерии оценок:

1) Оценка конституционных особенностей: Предпочтение должно отдаваться девочкам мускульно-астенического типа, с узким тазом, тонкой костью, длинными конечностями и шей, удлинённой формой мышц. Просмотр желательно проводить в присутствии родителей, чтобы учесть наследственную детерминированность перечисленных признаков.

Примечание: при плохой оценке особенности внешнего вида по данному

критерию поступающие от дальнейших испытаний освобождаются.

2) Оценка физических качеств:

- выворотность – определяется по специально градуированной круговой шкале или визуально при выполнении обучающимся деми и гран плие, отведение ноги в сторону;
- пассивная гибкость в тазобедренных суставах – поднимание гимнасткой ног во всех направлениях;
- активная гибкость в тазобедренных суставах –поднимание гимнасткой ног во всех направлениях;
- гибкость позвоночника –мост из положения лежа с помощью тренера-преподавателя или «лягушка»;
- прыгучесть – прыжки на двух с установкой как можно выше;
- быстрота – бег на 20 м на время;
- ловкость – бросок теннисного мяча в цель;
- вестибулярная устойчивость – пять поворотов по 360 градусов переступанием на месте с последующей ходьбой по нарисованной прямой линии.

3) Оценка артистических способностей: Определение умения двигаться в заданном темпе, чувства ритма, музыкального слуха, танцевальности. Для этого используются следующие задания:

- ходьба и бег в заданном хлопками тренера преподавателя темпе;
- повторение хлопками несложного ритмического рисунка, задаваемого тренером;
- исполнение детской песенки (по выбору гимнастки);
- танец по выбору или танцевальные мировоззрения на музыку разного характера.

Перевод обучающихся на следующий этап обучения многолетней подготовки:

- сдача контрольно- переводных нормативов.
- участие в соревнованиях и выполнение спортивных разрядов.
- выполнение требований учебной программы.

При невыполнении контрольно-переводных испытаний, неучастие в соревнованиях, невыполнение спортивных разрядов – обучающийся может остаться на повторный год обучения, либо перейти в спортивно оздоровительную группу.

Отчисление обучающихся.

Основаниями для отчисления обучающихся являются:

- заявление родителей (законных представителей);
- наличие медицинских противопоказаний;
- пропуски учебно-тренировочных занятий без уважительных причины в течение нескольких месяцев и невыполнение контрольно
- переводных нормативов и требований учебной программы;
- по окончании обучения.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

6. Особенности формирования групп обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки

Повышение уровня подготовки по художественной гимнастике в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями. Требования по спортивной подготовленности, формированию групп обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки предоставлены в **таблице No2**

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программ по художественной гимнастике 5-6 лет.

Многолетний опыт показал, что выполнение предшествующих разрядных требований, во многом зависит от возраста начала занятий и стажа занятий данным видом спорта. После каждого года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы промежуточной аттестации.

По результатам сдачи нормативов промежуточной аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки реализации Программы.

В течение года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой, ведётся текущий контроль.

Освоение Программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков («школы движений»);
- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;
- освоение основ техники по виду спорта художественная гимнастика;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта художественная гимнастика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменок;
- отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта художественная гимнастика.

На учебно-тренировочном этапе:

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных

- спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
 - укрепление здоровья спортсменов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендации по наполняемости групп и максимальный объем недельной тренировочной нагрузки на каждом этапе подготовки в часах**

Таблица No 2

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (час)
Тренировочный этап	первый год	10	10-12	20	12
	второй год	9	9-11	20	14
	третий год	8	8-10	16	16
	четвертый год	7	7-9	14	18
	пятый год	6	6-8	12	20
Начальной подготовки	первый год	15	14-16	30	6
	второй год	14	12-14	24	9

* максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

** допускается объединение учебных групп в одну при условии, что в группах количество лиц, проходящих спортивную подготовку, ниже установленной минимальной наполняемости. Тренировочные занятия с данными группами проводятся одновременно. Объем тренировочной нагрузки в неделю и максимальный количественный состав в таких группах устанавливается по году обучения, где наибольшее количество лиц, проходящих спортивную подготовку.

7. Соотношение объемов тренировочного процесса

В процессе реализации Программы предусматривается следующее соотношение объёмов обучения по предметным областям по отношению к общему объему годового учебного плана (**таблица No 3**).

Таблица No 3

Виды спортивной подготовки	Этапы	
	Этап начальной подготовки	тренировочный этап
Общая физическая подготовка (%)	84	23
Общая специальная подготовка(%)		20
Техническая подготовка(%)	8	20
Тактическая подготовка(%)	-	15
Теоретическая подготовка(%)	4	9
Контрольные испытания(%)	4	15
Соревнования(%)	-	3
Инструкторская и судейская практика(%)	-	-
Восстановительные мероприятия(%)	-	5
	100 %	100 %

Система многолетней подготовки гимнасток требует четкого планирования и учет нагрузки на всех этапах подготовки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используются в процессе занятий. На всех этапах многолетней подготовки обучающихся соотношение различных видов подготовки меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства обучающихся.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы по художественной гимнастике измеряется в академических часах (45 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа (года) подготовки обучающихся.

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

8. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки

Таблица No 4

Этапы подготовки	Год обучения	Требования к подготовке обучающихся к концу года (% от численного состава групп)	Содержание деятельности
Начальный	1	Выполнение норматива III юн – 50%	Период предварительной подготовки
	2	II юн. – 50% III юн – 50%	Выявление способностей детей и их начальная подготовка
Тренировочный	1	III – 60% I юн. – 40%	Период начальной спортивной подготовки
	2	III – 60% I юн. – 40%	Развитие основных двигательных качеств.
	3	II – 60% III – 40%	Постановка индивидуальной хореографии.
	4	I – 70% II – 30% либо I – 80% КМС – 20%	Специализация и углубленная тренировка в избранном виде спорта.

9. Медицинские, возрастные и психофизические особенности обучения и тренировки на разных этапах спортивной подготовки.

Зачисление в МКУ ДО - ДЮСШ «Чемпион» на обучение художественной гимнастики проводится на основании заключения о состоянии здоровья, выданного медицинским учреждением. Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами медицинских учреждений по плану.

Физкультурно - спортивная организация в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

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.

Комплектование групп на отделении художественной гимнастики, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Все физические качества развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов (таблица 5).

Таблица № 5

Возраст	Возрастные особенности	Методические особенности обучения и тренировки
5-7 лет	Этот возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательной функции позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий спортом.	
	1.Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов.	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки.
	2.Сустовно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен.	Целесообразно целенаправленное, но осторожное развитие гибкости.
	3.Интенсивно развиваются мышечные системы и центры регуляции движений; крупные мышцы развиваются быстрее, чем мелкие, тонус сгибателей преобладает над тонусом разгибателей, затруднены мелкие и точные движения	При преобладании в занятиях крупных размашистых движений необходимо небольшими дозами давать мелкие и точные движения. Значительное внимание уделять мышцам разгибателям и развитию координации движений.
	4.Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и мышечной систем несовершенны.	Нагрузки должны быть небольшого объёма, умеренной интенсивности и носить дробный характер.
5.Продолжительность активного внимания, сосредоточенности и умственной работоспособности	Занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми, количество	

	невелика.	одноразовых указаний ограничено.
	6.Особенно велика роль подражательного и игрового рефлексов.	Основными методами должны быть: наглядный, игровой.
	7.Антропометрические размеры на 1/3 меньше взрослых.	Целесообразно применение предметов, пропорционально уменьшенных размеров.
7-10 лет	Развитие идёт относительно равномерно, постепенно должны повышаться тренировочные требования. Практически всё сказанное о предыдущем возрасте имеет отношение и к этому, но есть и своеобразие.	
	1.Происходит существенные изменения двигательной функции. По многим параметрам она достигает очень высокого уровня, поэтому создаются наиболее благоприятные предпосылки для обучения и развития физических качеств.	Необходимо эффективно использовать этот период для обучения новым, в том числе сложным. Движениям, а также активизировать работу по развитию специальных физических качеств, особенно ловкости, гибкости, быстроты.
	2.Значительного развития достигает кора головного мозга, вторая сигнальная система. Слово имеет всё большее значение.	Всё большее значение в обучении должны приобретать словесные методы.
	3.Силовые и статические упражнения вызывают быстрое утомление; лучше воспринимаются кратковременные	В тренировке целесообразно соблюдать скоростно-силовой режим, статические нагрузки давать в ограниченном объёме/
11-15 лет	С физиологической точки зрения подростковый период, период полового созревания, лет характеризуется интенсивным ростом тела в длину, повышением обмена веществ,резким повышением деятельности желёз внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма.	
	1.Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит формирование фигуры.	Чтобы избежать чрезмерного роста веса тела, необходимо постоянно, но осторожно повышать тренировочные нагрузки.
	2.Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшается	Тем не менее можно и нужно осваивать новые, сложные упражнения и повышать специальную физическую

	координация, возможно ухудшение других физических качеств.	подготовку, развивать активную гибкость и скоростно-силовые качества. Необходимо больше терпения и упорства.
	3.Нервномерности в развитии сердечно-сосудистой системы приводят к повышению кровяного давления, нарушению сердечного ритма, быстрой утомляемости.	Необходимо осторожно и индивидуально дозировать нагрузку, заботиться о полноценном отдыхе и восстановлении, регулярно осуществлять врачебный контроль
	4.В поведении отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны вызвавшим их раздражителям.	Одной из важнейших задач воспитания является «воспитание тормозов», необходима спокойная обстановка, доброжелательность и понимание.
15-18 лет	Для юношеского возраста характерна высокая степень функционального совершенства, сердечно-сосудистая система готова к значительным нагрузкам. В этом возрасте можно ожидать самых высоких спортивных результатов.	
	1.В этом периоде нередко появляется психологическая усталость, угнетает монотонность тренировок.	Необходимо практиковать всевозможные отвлекающие мероприятия, на тренировках систематически вводить элементы «новизны», участвовать в показательных мероприятиях.

10. Структуры годичного цикла

Многолетний процесс занятий художественной гимнастикой делится на 3 этапа: начальный, тренировочный и спортивного совершенствования.

Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы.

Спортивная форма –это оптимальная готовность к достижению спортивного результата. Она отражает высшую степень развития тренированности гимнастки на определенном уровне мастерства: высокую функциональную готовность и благоприятный психологический фон.

Развитие спортивной формы происходит по фазам: становления, стабилизации и временной утраты.

Это находит свое отражение в делении годичного цикла на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Периодизация тренировки тесно связана с календарем спортивных соревнований: основные соревнования должны проводиться в соревновательном периоде, а контрольные и учебно-тренировочные –в подготовительном.

Кроме типового годового цикла имеются еще полугодовые (сдвоенные) циклы и циклы со сложной структурой соревновательного периода, в котором соревновательные мезоциклы чередуются с промежуточными.

Подготовительный период делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный.

На общеподготовительном этапе выделяют вытягивающий и базовый мезоциклы.

Во вытягивающем мезоцикле содержание тренировки должно быть направлено на создание предпосылок для дальнейшей тренировочной работы.

В базовых мезоциклах содержание тренировки должно быть направлено на повышение функциональных возможностей организма, освоение нового и совершенствование известного учебного материала.

На специально-подготовительном этапе контрольные мезоциклы чередуются со шлифовочными. Контрольные мезоциклы отличаются тем, что в них тренировочная работа сочетается с участием в контрольно-тренировочных соревнованиях: первенствах школы, ведомства, матчевых встречах.

Шлифовочные циклы направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности спортсменов с учетом недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях.

В соревновательном периоде применяются мезоциклы двух типов – соревновательные и промежуточные.

Соревновательный мезоцикл включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и восстановление. Он состоит из вытягивающего, ударного, настраивающего, соревновательного и разгрузочного микроциклов.

Промежуточные мезоциклы предусматриваются между соревновательными и строятся по типу шлифовочных.

Мезоциклы в свою очередь состоят из микроциклов продолжительностью 5-10 дней, чаще из недельных микроциклов.

Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта художественная гимнастика представлены **в таблице 6**

Таблица №6

Виды соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	min	max	min	max
тренировочные	1	1	2	2
контрольные	-	1	2	4
основные	-	-	4	6
Всего соревнований год	1	2	8	12

11. Этапы спортивной подготовки и их содержание.

Этап начальной подготовки (нормативный срок освоения 2 года), обеспечивает относительную стабильность состава обучающихся; динамику прироста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности обучающихся; уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля, выполнение юношеских разрядов.

Учебно-тренировочный этап(нормативный срок освоения 3-4 года), обеспечивает укрепление состояния здоровья, уровень физического развития обучающихся; динамику уровня подготовленности в соответствии индивидуальными особенностями обучающихся; освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта; выполнение нормативов по ОФП, СФП, спортивного разряда, освоение теоретического раздела программы.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Процесс развития специальных двигательных качеств в художественной гимнастике представляет собой многолетнюю деятельность и является составной частью каждого тренировочного занятия. Для решения задач программы по художественной гимнастике необходимо использовать разнообразные методы и приемы:

- словесный - команды и распоряжения (эффективны эмоциональные сигналы), указания и инструктаж (максимально кратко и точно), описания и объяснения (объяснения предпочтительнее описания), пояснения и сравнения (целесообразны образные сравнения), обсуждение и оценка, убеждение и понуждение (убеждение предпочтительнее понуждения), самоотчеты и самооценки (эффективны графические отчеты), лекции и беседы;
- наглядный - показ тренера и гимнасток, фото и кинопоказ, графическое изображение (виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсный);
- практический-целостного и расчлененного упражнения (эффективен контроль исходных и промежуточных положений), упрощенного и усложненного упражнения (у опоры, с поддержкой, за лидером и др.), стандартного и переменного упражнения (меняются условия и количественные компоненты движений), игровой, круговой и самостоятельный (по принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше);
- физической помощи-тренера, соученицы, тренажера (виды: фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения);
- ориентировочной помощи- зрительной, слуховой, тактильной (виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (хлопки, счет), музыка, материальные ограничители);
- идеомоторный-представление, мысленное воспроизведение, мысленная

тренировка (при разучивании, отработка, перед оценкой, в период вынужденной неподвижности);

- музыкальный - выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты (позволяет правильно расставить акценты в движениях).

Правила соревнований с учетом современных тенденций развития художественной гимнастики предъявляют повышенные требования к технической сложности композиций, совершенной хореографии и абсолютной музыкальности ее построения. Чтобы решить эти задачи необходимо использовать в работе различные средства:

- основные *-без предмета* (равновесия, наклоны, повороты, прыжки, волны - взмахи; акробатические элементы, шаги -бег; танцевальные и партерные движения), *с предметами* (броски, переброски, отбивы, ловли, перехваты, передачи, перекаты, вращения, вертушки, обкрутки, выкруты, круги, спирали, змейки, мельницы, элементы входом и прыжком через предметы);
- вспомогательные - *спортивные*(строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения, упражнения общей и специальной физической подготовки), *танцевальные* (элементы классического, историко-бытового, народного и современного танцев), *музыкально-двигательные*(музыкальная грамота, музыкально-двигательные задания, творческие задания и игры);
- тренировки, отвлекающие мероприятия), *гигиенические*(рациональный режим, восстановительные-психологические(создание положительного эмоционального фона, значимых мотивов, благоприятных отношений, саморегуляция, психорегулирующие достаточный сон, сбалансированное питание, витаминизация), *физиотерапевтические*(разнообразные души, ванны, бани, массажи, спортивные растирки), *педагогические* (рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха, разнообразие средств и методов, упражнения на расслабление, дыхание и коррекцию).

Разработка и внедрение данной программы по художественной гимнастике предполагает реализацию личностно-развивающих подходов:
-системно-структурного – построение системы занятий художественной гимнастикой на основе воспроизведения структуры двигательных действий в умениях и навыках, определяющих целостность обучения и воспитания физических качеств учащихся;
-личностно–ориентированного-организация занятий с учетом потребности – мотивационной сферы, направленных на усиление личной заинтересованности в приобретении знаний о собственном организме, здоровье и понимание влияния на него физических упражнений;
- деятельностного – применение приемов, которые подразумевают повышение доли самостоятельности учащихся в учебной деятельности, приобретении знаний и формировании естественных видов движений;
-интегративного – проведение занятий, которые в содержание программного материала по физическому воспитанию включают компоненты творческой, художественной, музыкальной деятельности, обеспечивающие гармоничное

развитие физических, духовных, нравственных, эстетических основ личности.

Особо значимым является подход, который ориентирует воспитательно-образовательный процесс на разностороннее развитие личности и ее самоопределение во время творческого овладения двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Программа по художественной гимнастике предусматривает реализацию следующих видов и компонентов, входящих в содержание спортивной подготовки гимнасток:

- физическая подготовка- *общефизическая*(повышение общей дееспособности), *специально-физическая*(развитие специальных физических качеств), *специально-двигательная*(развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами), **функциональная** («выведение» гимнасток на высокие объемы и интенсивности нагрузок), реабилитационно восстановительная(профилактика неблагоприятных последствий и восстановление);
- техническая подготовка -*беспредметная*(освоение техники упражнений без предмета), *предметная* (освоение техники упражнений с предметами), *хореографическая*(освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев), *музыкально-двигательная*(освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности), *композиционно-исполнительская*(составление и отработка соревновательных программ);
- психологическая подготовка- *базовая*(психологическое развитие образование и обучение), *к тренировкам*(формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам), *к соревнованиям*(формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации), *послесоревновательная*;
- тактическая -*индивидуальная*(подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики и поведения), *групповая* (подготовка соревновательной программы, подбор, расстановка и отработка взаимодействия гимнасток), *командная* (формирование команды, определение командных и личных задач, очередности выступления);
- теоретическая - *лекционная, в ходе практических занятий, самостоятельная* (приобретение системы специальных знаний);
- соревновательная (интегральная)-*соревнования, модельные тренировки, прикидки* (приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений).

12. Классификация видов и компонентов подготовки гимнасток

Таблица №7

№	Виды подготовки	Компоненты(подвиды)	Направляемость работы
1	Физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств.
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами.
		Функциональная	«Выведение» гимнасток на высокие объемы и интенсивности нагрузок.
		Реабилитационно - восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
2	Техническая	Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета.
		Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев.
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности.
		Композиционно-исполнительская	Составление и отработка соревновательных программ.
3	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование, обучение.
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам.
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации.
		После-соревновательная	Анализ результатов соревнований, постановка задач на будущее.
4	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения

		Групповая	Подготовка соревновательной программы, подбор расстановка и отработка взаимодействия гимнасток.
		Командная	Формирование команды, определение задач, очередности выступления.
5	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике.
		В ходе практических занятий.	
		Самостоятельная	
6	Соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к стрессу и надежности выступлений.
		Модельные тренировки	
		Прикидки	

Общая физическая подготовка-комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

-общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать прыгать, передвигаться на лыжах, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;

- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнасток с учетом специфики художественной гимнастики.

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

Специальная физическая подготовка-это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

-координация -способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;

-гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют

упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

-быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- прыгучесть – скоростно - силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

-выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

Специально - двигательная подготовка - это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами. К ним относятся следующие психомоторные способности:

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

- координация (согласование) движений тела и предмета - выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, асимметричные движения, движения в парах, тройках;

- распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнеров, на «свой» предмет и предметы партнерш - работа с двойными или двумя предметами, параллельная и асимметричная, работа.

- быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет) - броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнеров после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

Функциональная подготовка - это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества, т.е. развитие специальной выносливости. Средствами функциональной подготовки являются: - бег, кросс, плавание; 15-20 минутные комплексы аэробики или ритмической гимнастики; танцы любой стилистики в течение 15-20 минут; прыжковые серии с предметами и без (особенно ценны со скакалкой); двоянные соревновательные комбинации; круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами и отдыха.

Реабилитационно - восстановительная подготовка - это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание в художественной гимнастике следует уделять реабилитационно - профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы гимнасток.

Техническая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;
- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике;
- совершенствование всех спортивно - значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально выразительных;
- разработка новых оригинальных элементов и соединений, совершенствование техники общеизвестных;
- составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство спортсменок.

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие **компоненты**:

1) Беспредметная подготовка - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки.

13. Классификация упражнений беспредметной подготовки

Таблица No 8

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
Расслабления	простые	
	посегментные	
	стекания	
Волны	вперед	руками,
	обратно	туловищем,
	боковые	целостно
Взмахи	переднее-задние	руками,
	боковые	туловищем, целостно
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	450, 900 (горизонтальные), 1350 и ниже (низкие)
	по и.п. или по опоре	на двух ногах, на носках на одной ноге, носке на коленях, на одном колене в выпадах
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по амплитуде наклона	высокие, горизонтальные (900), низкие (1350и ниже)
	по амплитуде отведения свободной ноги	450, 900,1350, 1800 и более градусов
	по положению свободной ноги	прямая и согнутая (по способу сгибания пассе, аттитюд, кольцом)
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка»,прогнувшись, кольцо двумя
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь, в кольцо, касаясь в кольцо
	толчком одной приземление на две	шаг -наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя

	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад.
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан, жэтэ антурнан в кольцо, жэтэ антурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, «бедуинский»
	толчком одной, приземление на маховую со сменой ног	вперед, сзади, перекидной, разноименный перекидной
Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно)
	по продолжительности	900, 1800, 3600, 5400 и 720, трех - четырех (и т.д.) оборотные.
Акробатические элементы		
а) статические положения		
мосты	на двух и одной ногах, руках	
шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
б) динамические движения		
перекаты	-по направлению -по положению тела	-вперед, назад, в сторону -в группировке, согнувшись, прогнувшись.
кувырки	-по направлению -по положению тела -по соединениям	-вперед, назад -в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно -в стойку на голове, в стойку на руках
перевороты(медленные, темповые)	-по направлению -по способу опоры	-вперед, назад в сторону -через касание двумя руками,

		одной рукой на предплечьях
сальто	- по направлению - без и с поворотом вокруг продольной оси -«твист» - однооборотные и 2-4 оборотные	вперед, назад, в сторону
Партерные элементы		
седы	обычный, на пятках (е) бедре, ноги врозь, углом	
упоры	присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади	
положения лежа	на спине, животе, боку,	
движения	повороты, переползания, перекаты	
Ходьба и бег спортивные виды ходьбы	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприсяде, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
специфические виды ходьбы и бега	мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий	
Танцевальные элементы		

2)Предметная подготовка - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с 5 разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, буллавами и лентой, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

14. Классификация упражнений с предметами

Таблица №9

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и переброски	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
	обводные	под руку, ногу, плечо, за спину
	крученые	по различным осям
	нетипичным захватом	ногой (или двумя), за конец,

		середину, конец и середину предмета
	двух предметов	параллельные, разнонаправленные, разноплоскостные, поочередные, последовательные
Отбивы	об пол	вперед, назад в сторону
	телом	кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой
Ловли	простые	вперед и над собой, сбоку
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
	сложные	в перекат, обкрутку, вращение, и др.
	нетипичным хватом	на ногу (и), на туловище, за конец, за середину предмета
Передачи	простые	перед собой, над собой
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
Перекаты	по полу	вперед, назад в сторону, обратный, по дуге
	по телу	по кистям, одной и двумя руками, по груди и плечам, по передней, задней, боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях
Вращения	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
	на туловище	без и со смещением
	на ногах	на двух и одной, свободной и опорной
Вертушки	на полу	без и со смещением
	на теле	на руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям, без и со смещением
Обкрутки	рук (и) туловища	кисти, кистью, предплечья, плеча, всей руки шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища
	ног (и)	стопы, голени, всей ноги
Фигурные движения	круги восьмерки	малые, средние и большие в разных плоскостях
	спирали, змейки, мельницы	вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях
Прыжки через предмет	с 1-3 вращениями, в	вперед, назад, в сторону;

	петлю (скрестно), узким хватом	с различным положением тела
	через движущийся предмет	катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по и над полом
Элементы входом в предмет	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу
	набрасыванием	горизонтально и с вращением вперед, назад, и в сторону
	шагом, прыжком	в специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся и т.д.)
Складывание предметов	соединением концов поочередными перехватами	перед собой, сзади, сбоку, над и за головой
	задеванием части тела обкручиванием	рук (и), ног (и), туловища

15. Характеристика тренировочных процессов в художественной гимнастике

Учебно - тренировочные группы

Гимнастки учебно-тренировочных групп (7-12 лет), занимающиеся на этапах специализированной подготовки, отличаются высокой пластичностью организма, повышенными способностями к обучению и сенситивным периодом для развития координации и ловкости, быстроты и пассивной гибкости. Развитие в этом возрасте идет относительно равномерно, поэтому и тренировочные требования должны повышаться равномерно.

Цель учебно-тренировочного этапа заключается в том, чтобы создать надежную базу двигательных умений и навыков.

Основные задачи специализированной подготовки гимнасток:

1. Гармоничное развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей.
2. Прочное закрепление базовых навыков на основных упражнениях без предмета, с предметами, хореографических и танцевальных.
3. Основательная, детальная хореографическая подготовка средней сложности.
4. Базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборья.
5. Формирование умения понимать музыку, разбираться в основах музыкальной грамоты и согласовывать движения с музыкой.
6. Базовая психологическая подготовка: развитие психических функций

и качеств, психологическое обучение.

7. Регулярное участие в соревнованиях и показательных выступлениях, выполнение норматива: III, II, I разряд.

Основными средствами специализированной подготовки гимнасток являются:

1. Классическая разминка в партере и у станка.
2. Базовые элементы равновесно - вращательной и прыжково-акробатической подготовки.
3. Фундаментальные элементы в упражнениях с предметами.
4. Соревновательные комбинации по трудности III, II и I разрядов.
5. Комплексы специальной физической подготовки.
6. Музыкально-двигательные занятия по всем основным темам.
7. Занятия по психической и тактической подготовке.
8. Регулярные соревнования по физической, технической и спортивной подготовке.
9. Комплексное тестирование по видам подготовки.

Программный материал

Для учебно - тренировочного этапа характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Занятия проводятся 4-6 раз в неделю по 3-4 часа. Основной формой занятий остается обучающий тип, но появляются элементы и тренировочного типа урока. Этап специализированной подготовки характеризуется формированием навыков владения предметом на основе освоенных беспредметных движений. В это время основное внимание уделяется освоению базовых прыжков, поворотов равновесий, волн, взмахов.

Постепенно возрастает доля индивидуального подхода в развитии двигательных способностей, составлении соревновательных программ, в формировании личностных особенностей спортсменок. Большее значение приобретает самостоятельная работа и домашние задания. Важным становится воспитание любви к художественной гимнастике, волевых качеств, самодисциплины и требовательности.

Базовые навыки движений телом:

- постановка высоких полупальцев (по VI, I, III позициям)
- разновидности ходьбы и бега;
- «закрытая осанка» и прогнутое положение в пояснице;
- волнообразные движения, «волны», пружины руками;
- «пружинные» движения ногами;
- целостные взаимосвязанные, пластичные движения тела, рук, головы;
- навык «жесткой спины» в равновесиях и поворотах;
- равновесия на всей стопе и на носке с низким положением ноги прямой и согнутой) во всех направлениях;
- отталкивание с полным разгибанием голеностопа, выпрямлением коленей, оттягиванием носков, выпрямленным положением тела, правильной работой рук, и приземление перекатом с пальцев на всю стопу;
- простейшие повороты на одной ноге разными способами вхождения в

поворот:

а) отталкивания за счет преимущественно пружинного движения опорной ноги;

б) вставания на носок опорной и отталкивания свободной как в «одноименную», так и «разноименную» стороны;

в) наклоны назад и возвращение в исходное положение из стойки на коленях, из стойки на одной, другая впереди на носке.

Перечень базовых навыков движения телом охватывает все структурные группы движений телом, он может дополняться и расширяться (например, элементами акробатики).

Базовые навыки движений с предметами:

- рациональные способы удержания предметов, обеспечивающие возможность свободно выполнять различные манипуляции;

- мелкие циклические движения с предметами (вращения, спирали, змейки);

- перекатные движения по полу и по телу;

- броски одной рукой способами «махом» и «толчком»

- ловли в жесткий и «свободный» хваты после передач, перекатов, бросков, отбивов;

- взаимосвязь движений предметами с движениями тела.

Гимнастки этого возраста чаще участвуют в соревнованиях (4 - 5 раз в год) различного ранга от школьных до региональных, контрольные испытания проводятся в форме приема нормативов по ОФП, СФП, технической подготовленности, прикидок.

16. Хореографическая подготовка

Хореография в художественной гимнастике утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменок высокого класса, помогающая сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Именно в процессе занятий хореографией гимнастки ближе всего соприкасаются с искусством. Искусство танца - это передача образа посредством движений тела и мимики, поэтому у занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания чувства, а также способность создавать яркий и выразительный образ.

На хореографических занятиях приобретается чистота исполнения, легкий высокий прыжок, большой танцевальный шаг (растяжка), правильное вращение; развивается выворотность ног, гибкость, координация, выносливость и сила, устойчивость; вырабатывается правильная осанка, свободное и пластичное владение руками, танцевальность; укрепляется опорно-двигательный аппарат; формируется культура движений и умение творчески мыслить.

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

- классической - основная задача - путем целесообразно подобранных, повторяемых, постоянно варьируемых и усложняющихся движений помочь учащимся развить тело и научиться свободно управлять своими движениями;
- народно - характерной, использование которой благотворно влияет на формирование у гимнасток координационных, музыкальных, выразительных способностей, а также на развитие танцевальности и артистичности;
- историко - бытовой, способствует формированию базовых навыков и культуры движения, с нее начинается танцевальная подготовка гимнасток: в художественной гимнастике широко применяются галоп, полька, вальс, полонез, мазурка;
- современной, которая, не только совершенствует технику хореографических движений, но и является привлекательной по своей эмоциональной насыщенности, яркости, выразительности.

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

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике является дополнительным средством подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. В связи с этим занятия хореографией являются частью учебно-тренировочного процесса и должны быть взаимосвязаны с другими видами подготовки гимнасток, а программа по хореографии входит в общую программу подготовки гимнасток.

Урок состоит из упражнений у опоры и на середине зала, последние делятся на экзерсис, адажио, аллегро и упражнения на пальцах. Последовательность упражнений у опоры и на середине одинакова, затем на середине зала вводится адажио. За адажио следует аллегро, маленькие и большие прыжки, танцевальные вариации и завершается урока «пор де бра» с наклонами вперед и перегибаниями назад и в стороны. Урок рассчитан на два академических часа.

Построение урока одинаково как для первого, так и для последующих годов обучения, с той лишь разницей, что в первый год обучения движения исполняются в отдельности и в простейших сочетаниях. Исключение составляет начало учебы, когда изучают элементы движений.

Уже на первых уроках следует заботиться о развитии музыкального слуха учащихся, их надо приучать к различным музыкальным размерам, делая разнообразным музыкальное сопровождение, ускоряя и замедляя темп, но строго соблюдая цельность музыкальной фразы.

В первый год обучения большая часть времени отводится упражнениям у опоры, во второй год на упражнения у опоры идет не более 45 минут. С каждым годом время экзерсиса у опоры укорачивается за счет ускорения темпа. Упражнения на середине строятся так, чтобы на прыжки осталось не более 20 минут. Для того, чтобы урок был продуктивным, педагог должен заранее продумать упражнения. Без музыки немислимы упражнения

классического экзерсиса. Темп и ритмический рисунок музыкального сопровождения движений в начале и в конце первого года - разные. Пока движения проходят стадии подготовительных упражнений, ритмический рисунок простой, впоследствии он становится более разнообразным.

Уроки хореографии для учебно - тренировочных групп

Основными задачами хореографической подготовки в этой группе являются: силовые этапы, развитие силы ног путем увеличения количества пройденных движений, устойчивости; формирование техники исполнения упражнений в более быстром темпе. Работа над правильной формой движений сочетается с укреплением мышц ног, особенно стопы, совершенствуется координация движений, продолжается развитие музыкальности и танцевальности.

Упражнения у опоры повторяют и развивают упражнения первого года обучения. Достигнув устойчивости на целом этапе, отдельные движения переводят на полупальцы, добиваются их устойчивости. В целях развития мышц стопы используются ролевэ на полупальцы двух ног и одну ногу, движения экзерсиса у палки исполняются с подъемом на полупальцы. Вводятся небольшие наклоны и легкие перегибы корпуса.

Музыкальное сопровождение урока требует, по сравнению с этапом начальной подготовки, большего разнообразия ритмического рисунка и общего ускорения темпа. Важно добиваться слитного исполнения движений, без фиксации промежуточных положений. Для развития танцевальности и укрепления хореографической памяти используется разнообразное сочетание движений.

Экзерсис у опоры

1. Батман тандю (лицом к опоре), дубль тандю, батман жэтэ, пике, переход через 2 позицию на деми плие, ролевэ с деми плие, ролевэ на одной ноге.

2. Деми плие по I, 2, 5 позициям, изучение деми плие в 4 позиции. Изучение гран плие по 1, 2, 3 позициям позже в 4 позиции.

3. Батман тандю в 5 позиции, дубль батман тандю, с деми плие, ролевэ, сутеню на 180°.

4. Батман тандю жэтэ из 5 позиции, пике, ролевэ, сутеню, проходящее через 1 позицию вперед и назад.

5. Рон дэ жамб пар тэр (ан дэор, ан дэдан).

6. Батман тандю в пол, позже на 45°, на полупальцах.

7. Батман фраппэ в пол, на 45°, на полупальцах.

8. Ролевэ лян.

9. Батман сутеню в пол, на 45°, на 90°.

10. Гран батман жэтэ.

11. Растяжки.

Экзерсис на середине

1. Маленькое адажио.
2. Тан лие вперед в пол, позже на 90°.
3. Батман тандю из 1 позиции.
4. Батман жэтэ из 1 позиции.
5. Гран батман жэтэ из 1 позиции, затем в 5 позиции.
6. Сотэ по 1, 2 и 5 позициям.
7. Шажман дэ пье (изучение у опоры).
8. Большие и маленькие шажманы.
9. Изучение эшаппэ на 2 позицию.
10. Арабески 1, 2, 3 и 4 позиции.
11. Па жэтэ (в маленьких позах).
12. Па ассамбле (в начале изучения).
13. Сиссон фирмэ (в сторону, в 1 арабеск).
14. Тур по 5 позиции.
15. Изучение шэнэ.
16. Вальсовый шаг с поворотом (изучение).

Танцевальные вариации

1. На 2/4 -маленькая (из маленьких прыжков, поз, поворотов).
2. На 3/4 -большая (из больших прыжков, поз, поворотов).
3. Характерная -(включение характерного, народного, историко-бытового танца).

Заключение

1. Трамплинный прыжок.
2. Сотэ по 1, 2, 5 позициям.
3. Шажман дэ пье.
4. Пор дэ бра и поклон (реверанс).
5. Растяжки (все виды).

В конце года важно приступить к изучению характерного тренажа (1-2 раза в месяц), а также движений характерного, народного и историко-бытового танца.

17. Психологическая подготовка

Художественная гимнастика - высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду. Для успешных выступлений на соревнованиях необходимо осуществление психологической подготовки спортсменов.

Психологическая подготовка - это система мероприятий направленных на формирование умения сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении: усталости, серьезной конкуренции, неудачах, лидировании. Кроме этого, психологическая подготовка решает задачи формирования и совершенствования основных психических качеств и умений, воспитательные и образовательные задачи.

В основе психологической подготовки лежат с одной стороны психологические особенности вида спорта, а с другой индивидуально - типологические особенности спортсмена. Для достижения высоких спортивных результатов в художественной гимнастике важным является развитие следующих функций, качеств и свойств личности:

- высокая активность анализаторов - зрительного, слухового, вестибулярного и двигательного.
- сосредоточенность внимания, четкость представлений, хорошая память (зрительная, двигательная, музыкальная), быстрота, глубина и гибкость мышления, богатое воображение.
- высокий уровень координационных способностей.
- музыкальные способности: слух, чувство ритма, умение слушать и понимать музыку.
- выразительные способности: эмоциональность, выразительность и артистизм.
- морально - нравственные качества: любовь к художественной гимнастике, дисциплины рованность, организованность, исполнительность, чувство долга, личной ответственности, коллективизма, уважения к тренерам, подругам, соперникам и судьям.
- волевые качества: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержка, терпеливость и самообладание, самостоятельность и инициативность.
- эмоциональная устойчивость, уверенность в своих силах, независимость и самостоятельность.
- способность к саморегуляции психологических состояний, умение сосредоточиться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

Содержание конкретных средств и методов, применяемых в процессе психической подготовки спортсменов, раскрывает следующая классификация.

Средства и методы психологической подготовки гимнасток

- корригирующие (поправляющие), которые относятся к категории словесных и носят форму гетеровоздействия. Ими могут быть различные варианты сублимации (мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий), способы изменения целеполагания, прием рационализация, (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным), «гимнастика чувств» по системе К.С.Станиславского (когда спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.).
- релаксирующие (расслабляющие), направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки «успокоение», «прогрессивную релаксацию»(последовательное напряжение и расслабление мышц), «паузы психорегуляции», успокаивающий массаж.

По содержанию средства и методы психологической подготовки делятся на следующие группы:

- психолого - педагогические средства относятся к компетенции не только психолога, но и тренера, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу спортсмена: убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо - организующие, социально - организующие, комбинированные;
- преимущественно психологические, это средства, применяемые в работе с гимнастками психологом: суггестивные, т.е. внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально - игровые, комбинированные;
- преимущественно психофизиологические, это средства физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное: аппаратурные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные. Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования у спортсмена необходимого настроения.

По сфере воздействия средства и методы психической подготовки делятся на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно - психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями);
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

По времени применения эти средства и методы делятся на:

- предупреждающие;
- предсоревновательные;
- соревновательные;
- постсоревновательные.

По характеру применения их подразделяют на:

- саморегуляцию (аутовоздействия)
- гетерорегуляцию (воздействия других участников педагогического процесса — тренера, психолога, врача, массажиста и т.д.).

На выбор конкретных средств и методов существенное влияние оказывают фактор времени, место соревнования, социально-психологический климат в команде, индивидуальные особенности спортсмена.

Значительный раздел средств психологической подготовки составляют приемы произвольной саморегуляции. По способу применения такими приемами могут быть убеждение, самовнушение (самоприказ), двигательные и дыхательные упражнения, использование механизмов представления и воображения (например, с помощью средств идеомоторной тренировки).

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 способности 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 умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности во многом зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому, прежде чем готовить спортсмена к стрессовым ситуациям соревнований, надо готовить его к трудной, порой монотонной и продолжительной работе. Такая подготовка к тренировкам решает следующие задачи:

- формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;
- формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям, к режиму питания и т.д.

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

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в 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.

А.Ц.Пуни установил три основных типа предстартовых состояний:

Состояние боевой готовности, которое характеризуется уверенностью в своих силах, в успехе, приливом бодрости, энергии, жадой спортивной борьбы.

Состояние стартовой лихорадки, которое проявляется в излишнем возбуждении, беспокойстве, тревожности и даже страхе, подавляющем и дезорганизирующем спортсмена.

Состояние спортивной апатии, которое характеризуется упадком сил, вялостью и даже сонливостью, нежеланием выступать, безразличием, неуверенностью в себе, подавленностью.

Для формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями важное значение имеют: качество предварительной

тренировочной работы; адекватная постановка задачи; правильная организация последней тренировки; предсоревновательная беседа и психорегулирующая тренировка; полноценность сна накануне соревнований; правильный режим и организация с оревновательного дня; своевременный приезд и тщательная подготовка к старту; наличие индивидуального плана подготовки к старту; владение методами самонастройки на выступление.

Приемы регулирования неблагоприятных эмоциональных состояний:

- аутогенная или психорегулирующая тренировка;
- метод отвлечения (переключения внимания, мыслей);
- воздействие на внешние проявления эмоций;
- соответствующая разминка (замедленная или активизирующая);
- массаж или самомассаж (успокаивающий или возбуждающий);
- изменение окружающей обстановки (уединение или наоборот);
- регуляция дыхания (углубленное, задержка, учащение);
- самоодобрение («молодец», «все будет хорошо»), самоприказы («стоять», «держаться», «спокойно»).
- воздействие тренера: словесное и тактильное.
- стимуляция волевых усилий.

Очень большое значение имеет система непосредственной подготовки к выступлению. Она может иметь большее или меньшее количество мероприятий, и должна разрабатываться индивидуально для каждой гимнастки. Очевидно, что приемы непосредственной подготовки довольно просты: идеомоторное исполнение, дыхательные упражнения, самоприказы, сосредоточение, но овладеть ими можно только при самом серьезном отношении и длительной систематической тренировке.

Методы психологической подготовки к соревнованиям это: лекции и беседы; разъяснения, убеждения; выразительные примеры выдающихся спортсменов; самонаблюдение, самоанализы и самоотчеты; изучение специальной литературы; метод упражнений; модельные тренировки.

Послесоревновательная психологическая подготовка имеет немаловажное значение, так как спортсмен после соревнований переживает очень сложные психические состояния. При значимом для спортсмена успехе, он переживает удовлетворение, радость, укрепление веры в себя, желание еще больше тренироваться и достичь еще больших успехов. Но есть реальная опасность переоценки себя, недооценки соперников, и, как результат, снижение требовательности к себе, к тренировкам.

При неуспехе или поражении типичными являются эмоции огорчения, неудовлетворенности, обиды, которые иногда сопровождаются упадком сил, потерей уверенности, подавленностью, безразличием.

Как в случае успеха, так и в случае поражения, необходима послесоревновательная психологическая подготовка. Ее основные задачи:

- разбор результатов соревнований;
- анализ промахов и ошибок, обсуждение возможности их устранения и предупреждения;
- постановка задачи на ближайшее и отдаленное будущее;

- отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия. Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годового цикла на периоды, этапы и мезоциклы.

Восстановительные мероприятия

Успешное решение задач, стоящих перед отделением художественной гимнастики в процессе подготовки гимнасток невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годового цикла подготовки.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение физических нагрузок;
- создание четкого ритма и режима учебных тренировок;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий;
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
- корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- организация внешних условий и факторов тренировки;
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам;
- переключение внимания, успокоение;
- идеомоторная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;
- отвлекающие мероприятия: чтение книг, экскурсии, слушание музыки, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления:

- рациональный режим дня;
- ночной сон (не менее 8
- 9 часов в сутки), дневной сон (1- 2 часа) в период интенсивной подготовки к соревнованиям;
- тренировки в благоприятное время суток;
- сбалансированное питание (соки, витамины, питательные смеси и т.д.);
- гигиенические процедуры;
- удобная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый, контрастный, вибрационный;
- ванны (хвойная, солевая);
- баня 1
- 2 раза в неделю, парная и суховоздушная;
- массаж (ручной, вибрационный, аппаратный, точечный);
- спортивные растирания.

Применение физических средств восстановления в тренировочном процессе благотворно сказывается на функциональном состоянии различных систем спортсменов. Однако получение запланированного результата возможно только при правильном сочетании восстановительных мероприятий различной направленности.

Поэтому следует учитывать, что, кроме мобилизации резервов организма (т.е. стимулирования расхода веществ) физическими средствами восстановления тонизирующей направленности, необходимо также стимулировать процессы накопления энергетического и пластического материала, достигая это использованием средств релаксирующей направленности.

Физические средства восстановления, применяемые в соответствующих технологических режимах, обладают различной направленностью воздействия на организм:

– физические средства восстановления, технологические параметры которых способствуют преобладанию процессов возбуждения в ЦНС, мобилизации резервов организма, улучшению функционального состояния нервно - мышечного аппарата, увеличению уровня проявления скоростно - силовых возможностей спортсменов, обеспечивают тонизирующую направленность действия, формируя «срочное» восстановление и запуск механизмов, характерных преимущественно для «срочной» адаптации;

– физические средства восстановления, технологические параметры которых способствуют преобладанию процессов торможения в ЦНС, накоплению энергетического и пластического материала, в

ременному снижению функционального состояния нервно

- мышечного аппарата и уровня проявления скоростно - силовых возможностей спортсменов, обеспечивают релаксирующую направленность, стимулируя «отставленное» восстановление, что в конечном итоге указывает на запуск механизмов, характерных преимущественно для «долговременной» адаптации.

Использование физических средств восстановления тонизирующей направленности в течение тренировочного или соревновательного дня способствует формированию наиболее оптимальной готовности организма спортсменов к предстоящей деятельности (ко второй тренировке или ко второй половине игрового дня) за счет мобилизации резервов организма, улучшения функционального состояния нервно - мышечного аппарата и увеличения уровня проявления скоростно - силовых возможностей, обеспечивая «срочное» восстановление спортсменов.

Использование физических средств восстановления релаксирующей направленности после тренировочного или соревновательного дня обеспечивает максимально быстрое снижение функциональной активности организма спортсменов, за счет преобладания процессов торможения в ЦНС, снижения функционального состояния нервно-мышечного аппарата и уровня проявления скоростно - силовых возможностей, обеспечивая, в итоге, «отставленное» восстановление спортсменов, и создавая условия для формирования наиболее оптимальной готовности последних к следующему дню.

Строгое соблюдение технологических режимов физических средств восстановления, обеспечивающих соответствующую направленность действия, и своевременность их сочетания в режиме дня, позволит управлять восстановительными процессами спортсменов и повышать их функциональные возможности.

Сочетание физических средств восстановления тонизирующей и релаксирующей направленности создает предпосылки к взаимодействию «срочного» и «отставленного» эффектов восстановления, благодаря которому имеется возможность изменять функциональную активность организма спортсменов в зависимости от задач тренировочного процесса, выводя их на качественно более высокий уровень функционирования.

18. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая учащихся старших разрядов к организации занятий с младшими учащимися. Перед учащимися старших разрядов ставятся следующие требования:

- уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами;
- уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять

произвольные комбинации для младших учащихся;

- знать правила соревнований, систематически 4 - 6 раз в год привлекаться к судейству, уметь организовывать и проводить внутришкольные соревнования;

- получить звание «Юный судья».

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся учебно -тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; овладеть способами разминки, основной и заключительной частью. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять.

Во время обучения на учебно - тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельно вести дневник, учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.

Практическое судейство непосредственно на соревнованиях по художественной гимнастике в качестве судьи на линии или судьи хронометриста (не менее трех соревнований). Оценка рабочей бригады. Подведение итогов соревнований.

19. Техника безопасности

Во избежание травматизма при проведении учебно-тренировочных занятий, особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и дисциплине в группе.

Вся ответственность за безопасность учащихся в образовательном процессе возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. В своей работе тренер-преподаватель должен руководствоваться инструкциями по охране труда для тренеров-преподавателей и учащихся МКУ ДО - ДЮСШ «Чемпион».

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий по художественной гимнастике.

Тренер-преподаватель обязан:

- Производить построение и переключку учащихся перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
- Не допускать увеличения числа учащихся, в каждой группе сверх установленной нормы.
- Информировать руководителя отделения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях

Плановый инструктаж по технике безопасности проводится два раза в год. При выезде на соревнования, тренировочные сборы, мероприятия проводится целевой инструктаж по технике безопасности.

При несчастном случае или невыполнении, нарушении инструкций по технике безопасности с учащимися проводится внеплановый инструктаж.

20. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации

Зачисление учащихся на дополнительную предпрофессиональную программу, перевод по годам обучения определены внутренними локальными нормативными актами МКУ ДО - ДЮСШ «Чемпион».

После каждого этапа обучения проводится промежуточная аттестация, а после освоения всей программы – итоговая.

Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Задачи системы контроля и зачетных требований:

- определение уровня теоретической подготовки учащихся в конкретной образовательной области;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков детей в художественной гимнастике;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности группы.

Формы проведения итоговой аттестации: итоговое занятие, зачет, экзамен, тестирование, конкурс, собеседование, соревнование, турнир, сдача нормативов и др. Содержание аттестации определено в данной программе. Для проведения итоговой аттестации воспитанников формируется аттестационная комиссия, в состав которой входят представители администрации, методисты, тренеры-преподаватели.

Результаты аттестации обучающихся оцениваются таким образом, чтобы можно было определить:

- 1) насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы каждым ребенком;
- 2) полноту выполнения образовательной программы;

- 3) обоснованность перевода воспитанника на следующий этап или год обучения;
- 4) результативность самостоятельной деятельности ребенка в течение всего учебного года.

Перевод обучающихся на следующий этап подготовки.

1. Перевод обучающихся на следующий этап подготовки производится по результатам контрольно-переводных экзаменов, подтверждающим наличие у них необходимого образовательного уровня.
2. Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится решением педагогического совета ДЮСШ и оформляется приказом директора ДЮСШ на основании успешной сдачи контрольно - переводных экзаменов.
3. Перевод обучающихся в группу следующего года обучения осуществляется при удовлетворительном общем уровне спортивной подготовленности.
4. Обучающиеся, не выполнившие требования КПЭ, могут решением педагогического совета ДЮСШ продолжить обучение повторно, но не более одного раза на каждом этапе подготовки. В случае если обучающийся не выполняет соответственные требования, он по решению педагогического совета переводится в спортивно-оздоровительную группу.

21. Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности

Контрольно – переводные экзамены по физической и технической подготовке проводятся в каждой возрастной группе.

К сдаче контрольно-переводных нормативов допускаются все обучающиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

Обучающиеся, выезжающие на учебно-тренировочные сборы, спортивные соревнования, могут сдать контрольно-переводные нормативы досрочно. Оценка показателей теоретической подготовленности, общей физической подготовленности (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения.

Результаты контрольно – переводных экзаменов заносятся в протоколы сдачи контрольно переводных нормативов.

Перед проведением контрольно - переводных нормативов необходимо объяснить учащимся цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все нормативы, а перед началом сдачи нормативов должна быть проведена разминка.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе**

Таблица № 10

Развиваемое физическое	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
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 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" -20 раз за 10 секунд "4"-19 раз "3" -18 раз "2" -17 раз "1" -16 раз
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

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." -исходное положение.

Средний балл -5,0 -4,5 -высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 -4,0 - выше среднего

3,9 -3,5 - средний уровень специальной физической подготовки

3,4 -3,0 - ниже среднего

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки

22. Планирование индивидуальных занятий на 6 недель тренировочной работы в летний период в секции оздоровительной гимнастики

В переходном периоде (июль – август) решаются *задачи*:

- укрепление здоровья учащихся с проведением профилактических и лечебно-оздоровительных мероприятий;
- обеспечение активного отдыха детей преимущественно на свежем воздухе;
- создание основы для последующей функциональной подготовки и развития физических качеств;
- повышение координационных возможностей и уровня развития гибкости.

Этот период совпадает с летними каникулами, поэтому проводится в форме индивидуальной самостоятельной подготовки по заданию тренера.

23. Список литературных источников.

1. Г. Боброва, Художественная гимнастика в школе, М., 1978 год.
2. Ж.А. Белокопытова, «Методические рекомендации по организации и методам отбора в ДЮСШ по специализации художественная гимнастика», Киев, РНМЖ, 1978 год.
3. Женская гимнастика под ред. Л. Лансон, М., 1976год.
4. И. Шипилина, Хореография в спорте, Ростов-на -Дону, 2004 год.
5. Качетджыева Л., Ванкова М., Чуприянова М., Обучение детей художественной гимнастике. –М.: Физкультура и спорт, 1985 год.
6. Л.А. Карпенко, «Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой», Ленинград, ГДИФОК, 1989 год.
7. Л.П. Орлов, «Художественная гимнастика», Москва, Физкультура и спорт, 1973 год.
8. Мавромати Д. Упражнения художественной гимнастики. –М.:Физкультура и спорт, 1972 год. Н.Н. Тарасов, «Классический танец», М., Искусство, 1971год. Основы технической подготовки в художественной гимнастике Метод. Рек. Киев Изд-во КГИФК 1991
Овчинникова Н.А. От простого к сложному. Гимнастика ежегодник 1986.
Найпак В.Д.
9. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. И.А. Винер Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова.
10. Рабочие программы. Физическая культура гимнастика. Предметная линия учебников под редакцией И.А. Винер., И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова.
11. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие Москва Всероссийская федерация художественной гимнастики 2001год, Говорова М.А., Плешкань А.В.
12. Т. Ротерс, Музыкально –ритмическое воспитание в художественной гимнастике, М., 1989 год.
13. Т.С. Лисицкая, «Художественная гимнастика: учебник для институтов физической культуры», Физкультура и спорт, 1982 год.
14. Учебное пособие –СПб Изд –во СПб ГАФК 2000 Карпенко Л.А.
15. Художественная гимнастика под ред. Орлова Л., М. «Физкультура и спорт», 1973г.
16. Художественная гимнастика под ред. Т. Лисицкой, Учебник для институтов физической культуры, М., 1982год.
17. Художественная гимнастика учебник под общей редакцией профессора Л.А. Карпенко, Москва 2003 год.
18. Э.П. Аверкович, Анализ произвольный упражнений в художественной гимнастике и пути совершенствования исполнительского мастерства сильнейших гимнастов. Автореферат, М., 1980год.

19. Я. Аркаев, Н.И.Кузьмина, «О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике» -Москва, Госкомспорт СССР, 1989 год.
20. Дорохов Р.Н., Губа В.П. Спортивная морфология: Учебное пособие. - М.:СпортАкадемПресс, 2002год.
21. Лагутин А.Б., Михалина Г.М., Игонова Е.С. Общеразвивающая программа по гимнастике для детей 4-7 лет. Москва,2016 г.