

Муниципальное Бюджетное Учреждение
Физкультурно-оздоровительный комплекс «Победа» г. Богородск

ПРИНЯТО

на заседании тренерского
совета протокол №1
от 28.08. 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора МБУ ФОК «Победа»

№ 2/20 от 30.08. 2019 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Эстетическая гимнастика»

Срок реализации 3 года

Возраст детей 5-16 лет

Автор-составитель
тренер-преподаватель:

Ковалик Л.В.

г. Богородск Нижегородская область

2019 г.

Содержание

Пояснительная записка	3
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.....	5
II. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	7
2.1. Планирование годового цикла в общеразвивающих группах.....	7
2.2. Теоретическая подготовка	9
2.3. Физическая подготовка.....	10
2.4. Упражнения для освоения техники в эстетической гимнастике	12
2.5 Хореографическая подготовка	14
2.6 Воспитательная работа	15
2.7 Медико-биологическое обеспечение учебный процесса	17
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	19
3.1 Система контроля и зачетные требования	19
3.2 Программный материал для практических занятий	25
Перечень информационного обеспечения	27

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Эстетическая гимнастика - направление гимнастики, имеющей целью укрепление здоровья и физического развития различных возрастных категорий женского населения страны. Этот вид спорта основан на стилизованных, естественных движениях всего тела и включает гармонические, ритмические и динамические элементы, выполняемые с естественной грацией и силой и объединенные в единую композицию.

Данная программа предназначена для тренеров-преподавателей, работающих с группами по общеразвивающей программе по эстетической гимнастике, рассчитана на возрастные группы 5-9 лет, 10-13 лет, 14-16 лет. Данная программа несет в себе изменения и дополнения и адаптирована под реальные условия МБУ «ФОК «Победа» г.Богородск.

Настоящая программа также составлена с учетом введения в действие в РФ Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программной и нормативной основе физического воспитания населения.

Учебная работа в общеразвивающих группах ведется на основе данной программы и учебного плана.

Программа состоит из нормативной и методической частей, системы контроля и зачетных требований. Нормативная часть программы отражает количественные и качественные характеристики занятий, режимы учебной работы.

В методической части программы раскрываются рекомендации по проведению учебных занятий, отражается программный материал для практических занятий, описаны средства и методы учебного процесса, педагогический и врачебный контроль, сведения о теоретической, воспитательной, психологической подготовки, контрольные нормативы на данном этапе подготовки.

Цель программы: создание единого направления в учебном процессе для формирования физического, хореографического, музыкального развития и воспитания в группах.

Основные задачи программы: формирование знаний, умений и навыков в области эстетической гимнастики, организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни, укрепление здоровья и закаливание, развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных способностей), формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям эстетической гимнастикой, воспитание морально-этических и волевых качеств.

Задачи программы:

Обучающие:

-овладение, закрепление и совершенствование разнообразных двигательных умений навыков.

-овладение основами техники упражнений.

Развивающие:

-развитие специфических качеств, пластичности, танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.

-разносторонняя общая физическая подготовка и развитие двигательных качеств: координационных способностей и ловкости, гибкости, силы, быстроты и равновесия.

Воспитывающие:

-воспитывать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка

-воспитывать эмоционально-ценностное отношение к окружающей действительности.

Актуальность программы состоит в том, что разнообразные формы, методы и средства обучения и воспитания, предполагаемые программой, позволяют не только благотворно влиять на физическое, нравственное, эстетическое развитие воспитанниц, но и осознать свою индивидуальность, неповторимость и научить видеть красоту вокруг себя и в себе.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы с 5 лет и старше. Группы детей первого года обучения набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовки.

На общеразвивающие программы в группы зачисляются дети, желающие заниматься эстетической гимнастикой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра, заявление родителей. На данном году обучения приоритетными являются воспитательная и общеразвивающая работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники эстетической гимнастики. Ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей к систематическим занятиям эстетической гимнастикой.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям эстетической гимнастикой;
- воспитание черт спортивного характера.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебная программа - это документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, приведены целесообразные способы организации обучения двигательным действиям. Учебная программа является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организованную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности с качествами, необходимыми обучающимся для достижения результатов в эстетической гимнастике.

Учебный год начинается 01 сентября.

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

Возраст обучающихся в группах от 5 до 16 лет.

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

Порядок зачисления воспитанников в группы детей, обучающихся по общеразвивающей программе, перевод из одной группы в другую определяется непосредственно учреждением и оформляется приказом директора.

На первом этапе приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники по эстетической гимнастике.

Перевод обучающихся на следующий год обучения, производится при условии освоения образовательной программы и успешного прохождения итоговой аттестации в форме соревнований, тестирования, сдачи контрольных нормативов.

Обучающимся, получившим неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации или не прошедшим промежуточную аттестацию (при отсутствии уважительной причины) эти результаты признаются академической задолженностью. Учреждение, родители (законные представители) обучающегося обеспечивающие получение образования, обязаны создать условия для ликвидации академической задолженности. Обучающиеся имеющие академическую задолженность, в праве пройти промежуточную аттестацию не более двух раз в сроки, установленные Учреждением, в пределах одного года, в пределах образования академической задолженности. В указанный период не включается время болезни обучающегося. Обучающиеся не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность переводится на следующий год или на следующий этап обучения условно.

Обучающиеся распределяются в учебные группы по возрасту. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебной и соревновательной работы.

Для более эффективной подготовки детей по эстетической гимнастике учебный процесс в МБУ «ФОК «Победа» строится по следующим направлениям:

повышение качества отбора обучающихся с высоким уровнем развития способностей к эстетической гимнастике; усиление работы по овладению техникой упражнений и совершенствованию навыков выполнения сложно координационных элементов; повышение роли и объема специальной физической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального так и группового технического потенциала гимнастов; осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической и физической подготовки, с целью решения

основных задач по видам подготовки; повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности обучающихся и качества работы как отдельных тренеров, так и учреждения в целом; основу этой оценки составляют прежде всего количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях и мероприятиях различного уровня.

Выполнение задач, поставленных перед тренером по эстетической гимнастики МБУ «ФОК «Победа», предусматривает:

систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных выступлений; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований гимнасток высокого класса;

Режимы учебной работы и требования по физической и технической подготовкам.

Таблица 1

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовкам на конец учебного года
	5	15	30	6	Выполнение контрольно-переводных нормативов, стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся с основами технических навыков в эстетической гимнастике
	6	15	30	6	Выполнение контрольно-переводных нормативов, стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся с основами технических навыков в эстетической гимнастике, выполнение юношеских разрядов.
	7	15	30	6	Выполнение контрольно-переводных нормативов стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся с основами технических навыков в эстетической гимнастике, выполнение юношеских разрядов.

II. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Методическая часть программы содержит учебный материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам обучения. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам обучения, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий и воспитательной работе, требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического контроля.

2.1. Планирование годового цикла в общеразвивающих группах

Таблица 2

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки.

Разделы подготовки	Года обучения		
	1 год	2 год	3 год
Общая физическая подготовка (%)	65	60	55-60
Специальная физическая подготовка (%)	20	23	20-25
Техническая подготовка (%)	11	12	15-17
Теоретическая подготовка (%)	2	2	1
Контрольные испытания (%)	1	1	1
Участие в соревнованиях (%)	-	0,5	1
Медицинское обследование (%)	1	1	1

Таблица 3

Примерный учебный план – график распределения часов

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов по годам обучения		
		1 год	2 год	3 год
		В неделю 6ч	В неделю 6ч	В неделю 6ч
1	Общая физическая подготовка	100	98	96
2	Специальная физическая подготовка	64	66	66
3	Техническая	82	82	84
4	Теоретическая	4	4	4
5	Контрольно-переводные нормативы	2	2	2
	Итого	252	252	252

Таблица 4

Примерный план учебного процесса на 1-ом году обучения

Содержание	уч. часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теоретическая подготовка	4	1	1	1	1								
Общая физическая	100	10	11	10	10	8	10	10	10	8	10	3	

подготовка													
Специальная физическая подготовка	64	5	6	7	7	6	6	6	8	5	5	3	
Техническая подготовка	82	8	10	8	8	6	8	8	8	5	9	4	
Контрольные и переводные нормативы	2									2			
Количество часов (42 недели)	252	24	28	26	26	20	24	24	26	20	24	10	

Таблица 5
Примерный план учебного процесса на 2-ом году обучения

Содержание	уч. часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теоретическая подготовка	4	1	1	1	1								
Общая физическая подготовка	98	10	10	10	10	10	9	10	10	10	9		
Специальная физическая подготовка	66	6	7	7	7	7	6	7	7	6	6		
Техническая подготовка	82	8	8	8	8	8	8	9	8	8	9		
Контрольные и переводные нормативы	2									2			
Количество часов (42 недели)	252	25	26	26	26	25	23	26	25	26	24		

Таблица 6
Примерный план учебного процесса на 3-ом году обучения

Содержание	уч. часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теоретическая подготовка	4	1	1	1	1								
Общая физическая подготовка	96	10	10	10	10	9	9	10	10	9	9		
Специальная физическая подготовка	66	6	7	7	7	7	6	7	7	6	6		
Техническая подготовка	84	8	8	8	8	9	8	9	8	9	9		
Контрольные и переводные нормативы	2									2			

Количество часов (42 недели)	252	25	26	26	26	25	23	26	25	26	24		
---------------------------------	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	--	--

2.2. Теоретическая подготовка

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

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

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё. В таблице 7 приведен план теоретической подготовки на весь период обучения с указанием предпочтительных сроков раскрытия содержания тем.

План теоретической подготовки

Таблица 7

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	2	3
1.	Физическая культура и спорт в России.	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков.
2.	История физической культуры и спорта.	История зарождения и развития физической культуры и спорта. История и развитие физической культуры и спорта в России. История и развитие физической культуры и спорта в СССР. Советские и российские спортсмены на чемпионатах Европы, Мира, олимпийских играх.
3.	Личная и общественная гигиена. Закаливание	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов в питании спортсмена. Гигиена сна.

	организма.	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности эстетической гимнастикой. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).
4.	Правила поведения в ФОКе.	Правила организации занятий и поведения в МБУ «ФОК «Победа». Соблюдение правил поведения.
5.	Предупреждение спортивного травматизма. оказание первой помощи.	Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий.
6	Единая всероссийская спортивная классификация.	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.

2.3 Физическая подготовка

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

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

Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную.

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

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

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

Общая физическая подготовка

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

Общая физическая подготовка способствует повышению функциональных возможностей организма, общей работоспособности, является основой (базой) для

специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Общая физическая подготовка определяет уровень и темпы развития основных двигательных способностей человека. Поэтому задачами общей физической подготовки на общеразвивающем этапе являются:

Укрепление здоровья, повышение уровня функциональных возможностей организма; Всестороннее развитие физических качеств; Освоение необходимых двигательных умений и навыков. Воспитание трудолюбия, настойчивости, интереса к занятиям физической культурой и спортом; Создание базы для специальной физической подготовленности в избранном виде спорта.

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

Координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой; Гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно; Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях; Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой; Выносливость – способность противостоять утомлению.

В содержании ОФП на общеразвивающем этапе ведущую роль играют естественные виды действий и их вариации, сопутствующие человеку на протяжении всей жизни. К ним относятся различные виды и формы физической рекреации, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, могут использоваться упражнения на различных тренажерах.

В эстетической гимнастике ведущую роль в физической подготовке играет развитие таких физических качеств как гибкость, координация и равновесие. Средства и методы развития силы, гибкости и координации представлены в п.2.3. данной программы.

Развитие равновесия – одно из значимых направлений общей физической подготовки гимнасток. Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях. Длительность сохранения равновесия - это показатель не только уровня развития, но и функционального состояния ЦНС. Этот показатель используют так же как критерий тренированности и готовности гимнасток к соревнованиям.

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

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

Методы развития функции равновесия: повторный; ориентировки; усложнения условий; игровой и соревновательный.

При подготовке детей в эстетической гимнастике немаловажную роль играет функциональная подготовка. Функциональная подготовка – это развитие способности

выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества.

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

Средствами функциональной подготовки в эстетической гимнастике кроме общепринятых (бег, кросс, плавание) являются: 15-20 минутные комплексы аэробики; танцы любой стилистики в течение 15-20 минут; прыжковые серии; особенно ценны прыжки с предметами; сдвоенные соревновательные комбинации.

Специальная физическая подготовка

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

Основными принципами СФП обучающихся в сложнокоординационных видах спорта являются: соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств; сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям эстетической гимнастики; опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

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

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств: разминка; на гибкость; на быстроту; на прыгучесть; на координацию; на равновесие; на силу; на выносливость.

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

Таблица 8

Дошкольный и младший школьный возраст	6-10 лет	Координация и ловкость, пассивная гибкость и быстрота
Средний школьный возраст	11-14 лет	Сила, прыгучесть, активная гибкость, равновесие

2.4 Упражнения для освоения техники в эстетической гимнастике.

В эстетической гимнастике техническая подготовка на общеразвивающем этапе подразделяется на следующие виды:

Техническая – освоение техники упражнений, освоение базовых упражнений (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы.
Хореографическая – упражнения у опоры, упражнения на середине, прыжковая подготовка, танцевальные элементы
Музыкально-двигательная – освоение элементов музыкальной грамоты и музыкально-двигательных заданий, развитие музыкальности

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

Средства технической подготовки

Основные средства	
1. Базовая техническая подготовка	Упражнения в равновесии:
Упражнения на овладения навыком правильной осанки и походки	Стойка на носках
Упражнения для правильной постановки ног и рук	Равновесие в полуприседе
Маховые упражнения	Равновесие в стойке на левой, на правой
Круговые упражнения	Равновесие в полуприседе на левой, правой
Пружинящие упражнения	Переднее равновесие
Упражнения в равновесии	Волны:
Акробатические упражнения	Волны руками вертикальные и горизонтальные: одновременные последовательные волны
2. Специальная техническая подготовка	Вращения:
Виды шагов:	Переступанием
На полупальцах	Скрестные
Мягкий	Кувырок назад
Пружинящий	Кувырок боком
Двойной (приставной)	Стойки:
Виды бега:	На лопатках
На полупальцах	На полу
Наклоны:	
А) стоя:	
Вперед	
В стороны (на двух ногах)	
Назад (на двух ногах)	
Б) на коленях:	
Вперед, в стороны, назад	
Подскоки и прыжки:	
А) с двух ног с места:	
Выпрямившись	
Выпрямившись с поворотом от 45 до 360°	
Из приседа	
Разножка (продольная, поперечная)	
Прогнувшись, боковой с согнутыми ногами	
Б) толчки одной с места:	
Прыжок махом (в сторону, назад)	
В) толчком одной с ходу:	
Закрытый и открытый	
Со сменой ног (впереди, сзади)	
Специальные средства	
Хореографическая подготовка	
Композиционная подготовка	
Акробатика	

2.5 Хореографическая подготовка

На общеразвивающем этапе хореографическая подготовка включает в себя обучение основным элементам классического танца: позиции рук, ног, упражнения у станка, а так же основные позы классического танца.

Позиции рук

В классическом танце три позиции рук:

Первая позиция. Закругленные в локтях и запястьях руки со сближенными кистями подняты перед собой на уровне желудка.

Третья позиция. Изучается после того, как изучена I позиция: округлые руки наверху, над головой (чуть впереди).

Вторая позиция. Округлые руки открыты в стороны на уровне плеч (чуть покато). Это наиболее трудная позиция, учат ее по-разному: из I и из III позиций, но чаще из III. При проучивании II позиции из III руки немного приоткрываются вверх и, раскрываясь, опускаются ребром вниз до уровня II позиции. На II позиции рука должна стать как бы продолжением плеча, держится она верхней мышцей плеча, локоть смотрит в точку 5, локоть и мизинец составляют одну линию, запястье не должно быть "сломано", оно также продолжает линию руки, плавно закругляясь. При проучивании II позиции из I руки начинают движение от пальцев и широко раскрываются друг от друга до уровня II позиции.

Позиции ног

В классическом танце пять выворотных позиций ног. Изучаются они лицом к палке в следующей последовательности:

Первая позиция. Ступни ног стоят на одной линии, пятки вместе, носки врозь. Следить, чтобы не было завалов на большие пальцы.

Вторая позиция. Ступни ног также стоят на одной линии, но между пятками выдерживается расстояние, равное длине ступни.

Третья позиция. Ступни ног в выворотном положении соприкасаются, закрывая друг друга на половину стопы. В классике III позиция встречается редко, но она подготавливает ноги к изучаемой позднее V позиции.

Пятая позиция. Ступни ног плотно соединены и полностью закрывают друг друга; при этом пятка одной ноги прижата к носку другой. Стоять без завалов на большие пальцы.

Четвертая позиция. Выворотные стопы стоят параллельно друг другу, расстояние между ними равно длине стопы, центр тяжести на обеих ногах. Это самая сложная позиция в классическом танце, изучается она после того, как изучена V позиция ног, и после того, как пройден *battement tendu* вперед из V позиции.

В эстетической гимнастике почти нет движений, в которых бы стопы гимнасток находились в идеально выворотном положении. То же самое можно наблюдать и в балете: балерины почти никогда не танцуют по идеальной V позиции. Однако, уроки классического танца, на которых ежедневно ноги ставятся в выворотные позиции, воспитывают ноги, развивают их силу и выворотность. Освоив все пять позиций классического танца на хорошем уровне, гимнастка будет идеально владеть своими ногами и сможет поставить их в любое нужное ей положение.

Позы

В классическом танце существуют следующие позы: *croise* вперед (маленькая, большая) и *croise* назад (маленькая, большая); *efface* вперед (маленькая, большая) и *efface* назад (маленькая, большая); *ecarte* (экартэ) вперед (маленькая, большая) и *ecarte* назад

(маленькая, большая); arabesque (арабэск, с фр. - узор) первый (I), второй (II), третий (III), четвертый (IV); attitude croise (аттитюд круазэ) и attitude efface (аттитюд эфасэ).

Позы классического танца очень выразительны. Каждая из них прошла проверку временем и уже одной своей формой может помочь гимнастке передать характер музыки и настроение. Чтобы лучше освоить эти позы, а также развивать у учениц танцевальность, выразительность и музыкальность рекомендуется проучить с ними обязательную для учащихся хореографических училищ комбинацию *temps lie par terre* (там лие пар тер).

Акробатические и партерные элементы

Акробатические элементы широко применяются во всех спортивных видах гимнастики: акробатике, спортивной и эстетической гимнастике. Отличительной особенностью акробатических упражнений является их искусственность, то есть отвлеченность от естественных форм движений человека, таких как ходьба, бег, прыжки.

Акробатические элементы представляют собой необычные статические положения: мосты, шпагаты, стойки и различные движения, связанные с частичным, полным или многократным переворачиванием через голову.

Основным механизмом акробатических движений является вращение тела вокруг всех возможных осей, но, главным образом, за счет вращения вокруг горизонтальных осей: фронтальной - движение вперед и назад и сагитальной - движение в сторону. Достигается вращательный момент за счет поочередной опоры разными частями тела или по тому же принципу в безопорной фазе.

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

I группа - статические положения:

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

II группа - динамические движения:

перекаты; кувырки; перевороты; повороты; сальто.

2.6. Воспитательная работа

Целью воспитательной работы тренера является формирование целостной гармонически развитой личности обучающегося. В занятиях с юными спортсменами следует уделять большое внимание воспитанию высоких моральных качеств человека, таких как любовь к Родине, чувство интернационализма, коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в воспитательной работе играет нравственное воспитание, в котором спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств.

Основным средством нравственного воспитания являются коллективные и групповые взаимодействия в процессе тренировки и соревнований, формирующие потребность в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач, поставленных тренером.

Одна из необходимых задач в процессе обучения состоит в том, чтобы юные спортсмены освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали. Нравственное сознание юных спортсменов воспитывается тренером с помощью методов убеждения, которое должно быть доказательным. Нельзя, например, убеждать, что для нравственного выполнения определенного сложного упражнения необходимо обладать настойчивостью, не имея практических доказательств. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками, но конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Следует подчеркнуть, что проявление воли при преодолении неприятных состояний личности сменяется приятными переживаниями, являющимися большим стимулом волепроявления. Действенным стимулом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Виды поощрений могут быть следующими: похвала, благодарность и др.

Процесс нравственного воспитания отличается сложностью и многосторонностью.

Формирование личности юного спортсмена происходит под влиянием педагогических воздействий не только тренером, но и школы, семьи и общественности. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер. В деятельности тренера необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создает возможность эффективного влияния на личность юного спортсмена. Тренер, используя различные по форме и содержанию требования к юному спортсмену, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию, особенности характера спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание. Используя методы наказания, тренер должен соблюдать определенные правила: не наказывать по подозрению, не применять наказание трудом; не наказывать весь коллектив. Наказание должно быть справедливым и юные спортсмены должны осознавать его как необходимую меру. В практике могут применяться такие виды наказаний как порицание со стороны тренера, группы, выговор, отстранение от тренировки и участия в соревнованиях, других видах деятельности.

Важное значение имеет самовоспитание юного спортсмена – его сознательная деятельность, направленная на изменение своей личности. На личность влияет спортивный коллектив, особое влияние оказывают родители, друзья, товарищи, пример педагога. Самовоспитание спортсмена формирует личность спортсмена, его активную жизненную позицию, способность противостоять пассивности. Наиболее распространенными способами и приемами самовоспитания являются самообязательства, самоотчет, самоанализ, самоконтроль, самооценка, некоторые приемы активной саморегуляции эмоциональных состояний.

Весьма важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, эти способности можно воспитать посредством систематического выполнения тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. В процессе учебных занятий с юными спортсменами необходимо уделять внимание интеллектуальному (умственному) воспитанию, которое реализуется в приобретении специальных знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, аутотренинга.

Кроме этого надо воспитывать умение объективно оценивать и анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развивать познавательную активность, творческие проявления в спортивной и трудовой деятельности.

Интеллектуальное воспитание обеспечивается в форме лекций, семинаров, самостоятельной работы с книгой и т. д.

Необходимым компонентом формирования личности юных гимнасток сложнокоординационных видов спорта является эстетическое воспитание. К задачам эстетического воспитания юных спортсменов относятся:

- формирование эстетического отношения к окружающей действительности;
- развитие эстетических чувств, способностей и умение видеть прекрасное и создавать его в процессе занятий;
- воспитание эстетических качеств: аккуратности, красоты движений, культуры поведения и общения;
- воспитание потребности делать прекрасное в спорте и жизни;
- развитие эстетического вкуса и идеала.

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

2.7 Медико-биологическое обеспечение учебного процесса

Современный уровень спортивных достижений предъявляет определенные требования к организму обучающихся. При этом в сложнокоординационных видах спорта в результате непрерывной и интенсивной деятельности у спортсменов формируются нейрогуморальные механизмы срочной и долговременной адаптации, обеспечивающие быстрое переключение функций, направленных на достижение максимального результата. В сложнокоординационных видах спорта практикуется система отбора, которая главным образом ориентирована на выявление эмпирической «идеальной модели» спортсмена, его способности к сложно-координационной деятельности. Кроме того, необходим контроль за функциональной подготовленностью с использованием медико-биологических методов как наиболее объективных. Использование их в общеразвивающей программе подготовки позволит объективно оценить функциональное состояние обучающихся и на основе этих показателей вносить коррективы в планирование учебного процесса.

В задачи медицинского обеспечения на общеразвивающем этапе входят:

Диагностика спортивной пригодности обучающегося к занятиям сложнокоординационными видами спорта; диагностика и оценка состояния здоровья, физического развития; контроль за состоянием функциональных систем организма юных гимнасток.

В начале учебного года тренер-преподаватель осуществляет отбор детей в общеразвивающую группу на основании данных физического развития и уровня физической подготовленности.

Отобранные дети должны пройти медицинское обследование в поликлинике по месту жительства и предоставить тренеру-преподавателю справку с заключением врача о состоянии здоровья и допуске к учебным занятиям избранного вида спорта.

В течение учебного года обучающиеся осуществляют самоконтроль за физическим развитием и здоровьем, отражают свои наблюдения в дневнике самоконтроля. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения даёт возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом.

Каждое учебное занятие тренер осуществляет педагогический контроль за реакцией организма обучающегося на нагрузку по данным состояния функциональных систем организма. Контроль за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления обучающегося (таблица).

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Система контроля и зачетные требования

Важнейшей функцией управления учебным процессом наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

текущей оценки усвоения изучаемого материала; оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей; выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Контроль подготовленности юных спортсменов общеразвивающих групп необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения, а фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития. Даже по паспортному возрасту занимающиеся в одной группе отличаются на целый год, а по биологическому это отличие может быть еще больше.

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке для учащихся на общеразвивающем этапе.

Перечень контрольных тестов для обучающихся в возрасте 5-8 лет
Таблица 11

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Бег 1 км	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье	+1	+3	+7	+3	+5	+9

5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
----	--	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Перечень контрольных тестов для обучающихся 9-10 лет

Таблица 12

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье	+2	+4	+8	+3	+5	+11
5	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6	Кросс на 2 км по пересеченной местности*	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00

Перечень контрольных тестов для обучающихся 11-12 лет

Таблица 13

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		1 год обучен ия	2 год обучени я	3 год обучен ия	1 год обучени я	2 год обучен ия	3 год обучени я
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	3	4	7	-	-	-

	(количество раз)						
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье	+3	+5	+9	+4	+6	+13
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6	Кросс на 3 км по пересеченной местности*	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40

Перечень контрольных тестов для обучающихся 13 - 15 лет
Таблица 14

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		1 год обучени я	2 год обучени я	3 год обучени я	1 год обучени я	2 год обучени я	3 год обучени я
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	13	17	24	9	11	18
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье	+4	+6	+11	+5	+8	+15
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175

6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Кросс на 3 км по пересеченной местности*	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00

Перечень контрольно-переводных нормативов для обучающихся 16 лет
Таблица 15

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
п/п	Обязательные испытания (тесты)	1 год обучени я	2 год обучени я	3 год обучени я	1 год обучени я	2 год обучени я	3 год обучени я
1.	Бег 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег 2 км (мин, с)	-	-	-	11.50	11.20	9.50
	Бег 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
5.	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Кросс 3 км по	-	-	-	19.00	18.00	16.30

	пересеченной местности*						
	Кросс 5 км по пересеченной местности*	26.30	25.30	23.30	-	-	-

* контрольно-переводные тесты проводятся в конце учебного года.

Контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке для обучающихся на общеразвивающей программе.

"Березка" Лежа на спине поднять ноги вверх, поддерживая таз руками. Колени, носки вытянуты. Удерживать статическое равновесие в данном положении.

"5 баллов" – удержание от 10 и более секунд;

"4 балла" – удержание 8-9 секунд;

"3 балла" – удержание от 6-7 секунд и менее;

"2 балла" – удержание 5 секунд и менее.

"Колечко" Лежа на животе подняться на вытянутых руках, прогнувшись обоими плечами назад; ноги согнуть в коленях и достичь ими головы.

"5 баллов" – стопы касаются головы;

"4 балла" – расстояние между головой и стопами составляет от 5 до 10 сантиметров;

"3 балла" – расстояние между головой и стопами составляет от 11 до 15 сантиметров;

"2 балла" – расстояние между головой и стопами составляет более 16 сантиметров.

"Мост" (с пола) Лежа на спине, согнуть ноги в коленях, руки подставить под плечи, опереться в пол. Одновременно выпрямить руки и ноги, оторвав туловище от пола.

"5 баллов" – руки и ноги полностью выпрямлены, тело образует дугу;

"4 балла" – руки выпрямлены, ноги согнуты в коленях, тело образует дугу;

"3 балла" – руки и ноги сильно согнуты в суставах тело образует дугу;

"2 балла" - невозможность оторвать туловище от пола, тело не образует дугу.

"Мост" (с колен) Стоя на коленях, руки поднять вверх. Выводя таз вперед, наклоняться назад с вытянутыми руками, достать до пола, образовав телом дугу. Носки вытянуты, плечи ровные.

"5 баллов" – прямые руки поставлены на пол, тело образует дугу;

"4 балла" – руки не до конца выпрямлены, до пола остается от 5 до 10 сантиметров, тело образует дугу;

"3 балла" – руки не выпрямлены; до пола остается от 11 до 20 сантиметров, тело не образует дугу;

"2 балла" - руки не выпрямлены, до пола остается более 21 сантиметра, тело не образует дугу.

"Складка" Сед на полу, ноги вытянуты вперед, носки вытянуты. Наклон туловищем вперед с руками. Слиться с ногами, не образуя "дыр".

"5 баллов" – туловище полностью слито с ногами, не образуя "дыр";

"4 балла" – туловище не полностью слито с ногами, расстояние между туловищем и ногами не более 5 сантиметров;

"3 балла" – туловище не слито с ногами, расстояние между туловищем и от 6 до 10 сантиметров;

"2 балла" - туловище не слито с ногами, расстояние более 10см.

"Лягушечка" Стоя на коленях, руки согнуты в локтях, плечи ровные, спина прямая. Развести колени как можно шире, положив внутреннюю поверхность бедра на пол, слиться с полом. Ноги разведены, стопы вытянуты.

"5 баллов" – внутренняя поверхность бедра полностью слита с полом";

"4 балла" – расстояние между полом и внутренней поверхностью бедер не более 5 сантиметров;

"3 балла" – расстояние между полом и внутренней поверхностью бедер не более от 6 до 10 сантиметров;

"2 балла" - расстояние между полом и внутренней поверхностью бедер не более 11 сантиметров.

"Шпагат" Выполняется шпагат без опоры с пола в двух вариантах – продольный (правый продольный, левый продольный) и поперечный. Спина прямая, плечи ровные, носки и колени вытянуты, руки в стороны. В продольном шпагате бедра находятся в закрытом положении, внутренняя поверхность бедра передней ноги и внешняя поверхность задней ноги полностью сливаются с полом. Стопа передней ноги упирается пяткой точно в пол, задней – пятка повернута в потолок. В поперечном шпагате бедра находятся в раскрытом положении, внутренняя поверхность бедер полностью сливается с полом.

"5 баллов" – бедра полностью находятся на полу;

"4 балла" – расстояние между полом и бедрами составляет не более 5 сантиметров;

"3 балла" – расстояние между полом и бедрами составляет от 6 до 10 сантиметров;

"2 балла" – расстояние между полом и бедрами составляет не более более 11 сантиметров.

"Выпрыгивание" Выпрыгивание вверх из седа на полу. Фаза полета в упражнении выполняется с выпрямленными коленями, стопами, носками; руки вытянуты вдоль туловища; спина прямая.

"5 баллов" – упражнение выполнено 10 раз и более;

"4 балла" – упражнение выполнено 8-9 раз;

"3 балла" – упражнение выполнено 6-7 раз;

"2 балла" – упражнение выполнено 5 раза и менее.

Равновесие "ласточка" Стоя на полной стопе, отставить ногу на носок, затем поднять под углом 90 градусов, удерживая статическое равновесие. Выполнять с прямой спиной, разведя руки в стороны, колени обеих ног прямые, носки вытянутые.

"5 баллов" – удержание статического равновесия 10 секунд и более;

"4 балла" – удержание статического равновесия 7-9 секунд;

"3 балла" – удержание статического равновесия 4-6 секунд;

"2 балла" – удержание статического равновесия 4 секунд и менее.

Равновесие "флажок" Стоя на полной стопе согнуть ногу в коленном суставе, образовав бедром угол 90 градусов; стопа согнутой ноги вытянута и прижата к опорному колену; опорное колено прямое. Спина ровная, руки в стороны. Попеременно выполнять на левую и правую ногу.

"5 баллов" – удержание статического равновесия 10 секунд и более;
"4 балла" – удержание статического равновесия 7-9 секунд;
"3 балла" – удержание статического равновесия 4-6 секунд;
"2 балла" – удержание статического равновесия 4 секунд и менее.
Минимальный балл для перевода: 24 – с 1 на 2 год, 28 – с 2 на 3 год.

3.2 Программный материал для практических занятий

Программный материал для практических занятий общеразвивающими группами выбирается в соответствии с задачами, которые стоят перед данным этапом. Целью обучения этого этапа является разносторонняя физическая подготовка и на ее основе, обучение основным элементам техники двигательных действий.

Основными задачами являются:

сформировать у обучающихся желание заниматься избранным видом спорта; развитие основных физических качеств; содействие эстетическому воспитанию занимающихся; формирование разнообразных двигательных умений и навыков и на их основе овладение сложно-координационными движениями, являющимися основой техники избранного вида спорта.

Эти задачи решаются как на занятиях по общей и специальной физической подготовке. Основной формой организации занятий на данном этапе подготовки является урок. Основными методами практического разучивания разнообразных упражнений являются метод целостного упражнения и метод расчленено-конструктивного упражнения. Основными методами проведения занятий являются групповой и игровой.

Учебное занятие принято делить на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть предполагает подготовку обучающихся к предстоящей работе. В основной части решаются главные учебные задачи занятия. Заключительная часть предназначена для плавного завершения занятия.

Вариант построения учебного занятия:

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

1 фрагмент – упражнения по «кругу»:

1-я серия – спортивные виды ходьбы и бега (с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени);

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

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

2 фрагмент – упражнения у опоры и на середине:

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

5-я серия – хореографические упражнения (элементы классического тренажа): плие, батманы тандю, жете, рон де жамб, пар тер, батманы фондю, фραπε и сутеню, девлопе и релеве лян, гран батман жете.

3 фрагмент – упражнения на середине:

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

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

8-я серия – упражнения в равновесии;

9-я серия - повороты на одной и двух;

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

4 фрагмент – прыжки:

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

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

15-я серия – соединения прыжков с другими движениями.

Примечание: 14 и 15 серии можно проводить с предметами.

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

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

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

Заключительная часть

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

Перечень информационного обеспечения

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