

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»

№ 2/80 от 30.08. 2019 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Художественная гимнастика»

Срок реализации 3 года

Возраст детей 4-9 лет

Автор-составитель
тренер-преподаватель:

Пименова Л.А.

г. Богородск Нижегородская область

2019 г.

Содержание

I. Пояснительная записка	3
II. Учебно-тематический план	4
III. Рабочая программа.....	5
IV. Контрольно-переводные нормативы.....	14
V. Методическое обеспечение образовательной программы.....	17
VI. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	22
VII. Перечень информационного обеспечения	24

I. Пояснительная записка

Основные направления программы:

Эта рабочая программа предназначена в помощь для тренеров - преподавателей, работающих с группами по общеразвивающей программе по художественной гимнастике, рассчитана на возрастные группы 4-5 лет, 6-7 лет, 8-9 лет. Срок освоения программы 3 года. Программа служит фундаментом для эффективного построения многолетней подготовки по общеразвивающей программе по виду спорта художественная гимнастика. Она достаточно вариативна и позволяет проявить индивидуальные творческие способности.

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

Главная задача учебного процесса укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка и развитие специальных физических способностей, необходимых для овладения элементами художественной гимнастики.

Задачи программы:

Обучающие:

- овладение, закрепление и совершенствование разнообразных двигательных умений навыков.
- овладение основами техники упражнений без предмета и с предметами.

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 4 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 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 гимнастики. Ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей к систематическим занятиям 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 гимнастикой;
- воспитание черт спортивного характера.

II. Учебно - тематический план

4-5 лет

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ВСЕГО
1.	Теоретическая подготовка	3	-	3
2.	Общая физическая подготовка		50	50
3.	Специальная физическая подготовка		30	30
4.	Техника выполнения упражнений без предмета		24	24
5.	Техника выполнения упражнения с предметом		17	17
6.	Контрольно-переводные испытания		2	2
ИТОГО:		3	123	126

6-7 лет

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ВСЕГО
1.	Теоретическая подготовка	3	-	3
2.	Общая физическая подготовка		46	46
3.	Специальная физическая подготовка		33	33
4.	Техника выполнения упражнений без предмета		17	17
5.	Техника выполнения упражнения с предметом		25	25
6.	Контрольно-переводные испытания		2	2
ИТОГО:		3	123	126

7 лет и старше

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ВСЕГО
1.	Теоретическая подготовка	6	-	6
2.	Общая физическая подготовка		94	94
3.	Специальная физическая подготовка		66	66
4.	Техника выполнения упражнений без предмета		34	34
5.	Техника выполнения упражнения с предметом		50	50
6.	Контрольно-переводные испытания		2	2
ИТОГО:		6	246	252

III. Рабочая программа

1. 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 занимающихся 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 форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в группах проводится в виде коротких бесед в начале учебного занятия или в его процессе. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за нее!

Теоретическая подготовка:

1. Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии.
2. Исторический обзор возникновения художественной гимнастики.
3. Правила поведения в спортзале.
4. Гигиенические основы занятий:
 - одежда и обувь для занятий;
 - влияние утренней гимнастики на организм человека;
5. Питание и режим дня гимнастки;
6. Эстетическая сторона в художественной гимнастике;
7. Общие теоретические понятия и терминология в художественной гимнастике;
8. Значения художественной гимнастики;
9. Эстетическое воспитание;
10. Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
11. Значение хореографической подготовки в художественной гимнастике;
12. Психологическая подготовка;
13. Закаливание организма занимающихся и укрепление иммунитета;
14. Значение музыки и знание основ музыкальной грамоты в художественной гимнастике;
15. Особенности развития организма занимающихся;
16. Оказание первой медицинской помощи;
17. Правила дорожного движения и поведения на дорогах;

18. Правила поведения на водоемах;
19. Правила поведения в лесопарковой зоне;
20. Правила поведения в зимний период;
21. Активный отдых. Режим дня.

2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности человека. Она направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта. Основными средствами ОФП являются строевые и общеразвивающие упражнения.

2.1. Строевые упражнения.

Основная стойка: построение в колонну; движение по кругу; ходьба на полу-пальцах; ходьба на пятках; мягкий шаг; ходьба в приседе; острый шаг; приставной шаг; легкий бег; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием ног назад; подскоки; галоп; полька; комбинация различных беговых и прыжковых упражнений. Строевые упражнения: повороты на месте, перестроение из одной колонны в 2-4, передвижения змейкой и по диагонали.

2. 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Возрастной период	Содержание деятельности
4-5лет	-комплекс упражнений на развитие силы мышц рук и плечевого пояса, шеи и туловища, ног, голени и стопы -комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов
6-7лет	-комплекс упражнений на развитие силы мелких мышц кисти, плечевого пояса, шеи и туловища (спины и живота), мышц ног и стопы -комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов -комплексы упражнений для развития прыгучести - Развитие функции равновесия: - стойки на различной опоре (пол, стул, ковер, скамейка) на одной ноге (с закрытыми и открытыми глазами). - комплекс упражнений с предметами (гимнастическая скамейка и гимнастическая палка)

8-9 лет	-комплексы упражнений для развития силы всех групп мышц -комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов -комплексы упражнений для развития прыгучести -комплексы упражнений для развития равновесия и координации -комплекс упражнений с предметами (гимнастическая стенка)
---------	--

3. 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 средствами СФП являются хореография и акробатические упражнения.

Основными принципами СФП занимающихся художественной гимнастикой являются:

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

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

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

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

Реабилитационно-восстановительная подготовка:

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

Восстановительные мероприятия:

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

3.1. Хореографическая подготовка.

Понятие «хореография» включает в себя всё, что относится к искусству танца классического, народного, историко-бытового, современного. Под хореографической подготовкой в гимнастике понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры гимнасток, на расширение их арсенала выразительных средств.

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

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются:

- Выворотность;
- Гибкость;
- Координация;

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

Возрастной период	Содержание деятельности
4-5 лет	- партер (упражнения на полу); - позиции рук; - позиции ног; - прыжки;
6-7 лет	Классический экзерсис: - demiplie, grandplie; - battement tendu; - battement tendu jete; - rond de jambe par terre; - battement fondu; - battement frappe; - grand battement jete; - малые прыжки: temps leve; changement de pieds; pas echappe; jete; - упражнения на вращения;
8-9 лет	Классический экзерсис: - demiplie, grandplie с различными движениями руками в сочетании с волнами, выпадами, наклонами; - различные варианты battement tendu; - варианты battement tendu jete; - варианты battement fondu; - варианты battement frappe; - rond de jambe en l'air; - grand battement jete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями; - малые прыжки: temps leve; changement de pieds; pas echappe; jete; - совершенствование ранее изученных элементов; - изучение новых элементов: developpe; revele в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами; упражнения на растягивание; - на середине: упражнения для рук и корпуса на основе классических port de bras; pirouettes, различные повороты; - прыжки: большие гимнастические прыжки на месте, с разбега и

	прыжки с элементами акробатики ; - упражнения на вращения - танцевальные комбинации
--	---

3.2.Акробатика

Возрастной период	Содержание деятельности
4-5лет	-упоры, группировки, перекаты, кувырки (вперёд и в сторону), мост из положения стоя, стойка на руках у опоры, колесо (переворот боком), шпагаты (продольный и поперечный)
6-7лет	-кувырки (вперёд и назад), стойка на руках, колесо на локтях, переворот вперёд и назад, шпагаты (продольный и поперечный)
8-9лет	- переворот вперед через стойку на локтях и через стойку на груди, переворот вперед и назад , колесо на локтях , шпагаты (продольный , и поперечный)

4.Техника выполнения упражнений без предмета

Возрастной период	Содержание деятельности
4-5 лет	1.Повороты – 11 часов: переступание, скрёстный, одноимённый на 180°, нога на пассе 2.Равновесия – 10 часов: на пассе, в полуприседе, на колене нога вперед 3.Волны – 7 часов: руками, туловищем и расслабление рук, стоя на коленях – волна с круговым движением корпуса 4.Наклоны – 5 часов: из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола; из и.п.- о.с.- стойка ноги врозь - в сторону 5.Прыжки – 10 часов: ноги вместе, поджав ноги, ноги врозь, со сменой ног вперед, со сменой согнутых ног в повороте, открытые, закрытые, прыжок с поворотом вокруг себя на 180° 6.Гибкость – 7 часов: боковой кувырок в шпагате, перекаты в шпагате
6-7 лет	1.Повороты – 9 часов: одноименные (нога на пассе на 360°, нога вперёд), поворот в казаке 2.Равновесия – 7 часов: переднее, боковое, заднее горизонтальное; боковое с помощью на правую и левую ногу; казачок 3.Волны – 5 часа: руками, туловищем и расслабление рук, стоя на коленях – волна с круговым движением корпуса, у опоры (целостная, боковая) 4.Наклоны – 3 часов: из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола; из и.п.- о.с.- стойка ноги врозь - в сторону; из и.п.- о.с.- стоя на коленях - назад, до касания руками пола

8-9 лет	5.Прыжки – 9 часов: «казачок», «касясь» 6.Гибкость – 7 часов: переводы ног в различных направлениях, переворот в кобру, стойка на локтях, перекаты в шпагате 1.Повороты – 9 часов ; одноименные и(нога в пасе на 360 , нога вперед) 2.Равновесия – 7 часов: переднее, боковое, заднее горизонтальное; боковое с помощью на правую и левую ногу 3.Волны – 5 часов : руками, туловищем и расслабление рук, стоя на коленях – волна с круговым движением корпуса , у опоры (целостная, боковая) 4.Наклоны – 3 часа: из и.п. – о.с. – вперед до касания руками пола ; из и.п.-о.с. – стойка ноги врозь – в сторону ;из и.п. стоя на коленях – назад до касания руками пола 5.Прыжки -9 часов « казачок» , « касясь» 6.Гибкость – 7 часов; переводы ног в различных направлениях, переворот в кобру , стойка на локтях, перекаты в шпагате
---------	--

5.Техника выполнения упражнений с предметом

Возрастной период	Содержание деятельности
4-5лет	1.Скакалка – 17 часов: - качания и махи (одной и двумя руками) - обвивание и развивание вокруг тела - вращение перед собой (два конца скакалки в двух руках, скакалка сложена вдвое) - вращение вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях) - восьмёрка скакалкой (одной и двумя руками) - прыжки вперед (на двух ногах, с ноги на ногу) 2.Обруч – 9 часов: - разнообразные хваты - махи и передачи (перед и за телом) - вращение на кисти в лицевой, в горизонтальной и боковой плоскостях - вращение обруча на отдельных частях тела (на шее, на талии) 3.Мяч – 7 часов: - отбивы руками о пол - обволакивание -каты по рукам и ногам -бросок и ловля двумя руками
6-7 лет	1.Скакалка-13часов: - бег, вращая вперед, назад -махи и круги скакалкой, сложенной вдвое во всех плоскостях - эшапе - броски и ловля (за середину, за один конец, за два конца) - обратная восьмёрка - вертикальная мельница хватом за середину

	- «качалочка» - галоп и полька - прыжки назад на двух ногах - прыжки толчком двумя скрёстно вперед - прыжки в присед - прыжки скрестно назад - прыжок «казачок» и «касаясь» 2.Обруч – 14 часов: - вращения вокруг кисти (в боковой, плоскости, над головой) - большие перекаты по телу - бросок и ловля двумя руками - прыжки в обруч - прыжки и бег в обруч, вращая назад - обратный кат по полу Движения с партнером: - перекаты друг другу - перекаты друг другу двух обручей 3.Мяч- 10 часов: - отбивы многократные - выкруты и восьмёрки - бросок, отбив-ловля одной рукой - перекаты: по двум рукам, по рукам и груди спереди; - вертушки с помощью кисти 4. Булавы- 6 часов: -махи и круги: малые (в горизонтальной, вертикальной плоскости) -вращения в вертикальной плоскости вперёд и назад -вращения в лицевой плоскости правой и левой -броски без вращения -обволакивание
8-9 лет	1.Скакалка – 12 часов: - броски (сложить вдвое, втрое) - мельницы в лицевой плоскости - манипуляции - подскоки в скакалку - бег, вращая скакалку назад - прыжки с двойнымпрокрутом поджав ноги -прыжок «касаясь» с двух ног - прыжок шагом 2.Обруч – 11 часов : - вращение без помощи рук (локоть, нога) - элементы б/п во время вращения обруча на полу -перекаты обруча по отдельным частям тела - бросок и ловля одной рукой - бросок и ловля без помощи - вертушки 3.Мяч – 12 часов: - отбивы со сменой ритма - перекаты: по рукам и шеи ; по рукам сзади; по ногам; по телу, лёжа на полу;

	- бросок, присед-ловля одной рукой - бросок, прыжок-ловля двумя руками в полете - броски с предплечья - броски из-за спины - броски из-под руки - броски в лицевой плоскости - бросок с ловлей за спиной - броски и ловля на прыжке «касясь» 4.Булавы – 10 часов: 1) Мельницы на различных видах бега, ходьбы, прыжков: - ассиметричная работа руками - улита, обратная улита - броски (одной рукой, разными руками поочередно, в боковой плоскости, с ловлей за спиной, двух булав, с остановкой булавы ногой или другой булавой) 5.Лента – 5 часов: -махи, круги, восьмёрки -змейки и спирали
--	--

IV. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость	И.П. –сид, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	"5"–плотная складка, колени прямые "4"–при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3"–при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
	И.П. –лежа на животе "Рыбка"–прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и стопами	"5"–касание стопами лба "4"–до 5 см "3"–6-10 см При выполнении движения колени обязательно вместе

	И.П. –стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	"5"–45" 4"–30 "3"–20
Координационные способности	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	"5"–удержание положения в течение 6 секунд "4"–4 секунды "3"–2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-балльной системе (легкость прыжка, толчок)

**Требования контрольно-переводных нормативов по
по ОФП и СФП
для перевода обучающихся на различные этапы подготовки
художественной гимнастике**

Этап подготовки	Балл
2-й год обучения	15 баллов
3-й год обучения	17 баллов

Итоговая аттестация

Этап подготовки	Балл
3-й год обучения	20 баллов

Классификация средств художественной гимнастики

Типы	Виды	Структурные группы элементов
Основные	Без предмета (телодвижения)	●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.
Восстановительные	Педагогические	•Рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха, разнообразие средств и методов, упражнения на расслабление, дыхание и коррекцию.
	Психологические	•Создание положительного эмоционального фона, значимых мотивов, благоприятных отношений, саморегуляции, идеомоторные и психорегулирующие тренировки, отвлекающие мероприятия.
	Гигиенические	•Рациональный режим, достаточный сон, сбалансированное питание, витаминизация, гигиенические процедуры
	Физиотерапевтические	•Разнообразные души, ванны, бани, массажи, спортивные растирки,

		аэронизация, ультрафиолетовые ванны.
--	--	---

Результаты освоение учебной деятельности.

По итогам первого года обучения занимающиеся должны освоить базовые навыки элементов ОФП, изучить азы хореографической и акробатической подготовки и освоить программу упражнения без предмета, упражнения с предметом.

По итогам второго года обучения занимающие должны изучить упражнения классического экзерсиса (у станка и на середине), освоить программу упражнения со скакалкой и с обручем, а также должны изучить элементы упражнения с мячом и булавами.

По итогам третьего года обучения занимающие должны изучить упражнения на вращения и элементы народно-сценического танца, освоить программу упражнения с мячом и продолжить освоение элементов упражнений с булавами, а также изучить элементы с лентой.

По итогам четвёртого года обучения занимающие должны совершенствовать технику выполнения упражнений классического экзерсиса и народно-сценического танца, освоить программу упражнения с булавами и продолжить освоение элементов упражнений с лентой.

V. Методическое обеспечение общеразвивающей программы

К каждому разделу содержания программы прилагается организационно-методические указания. Таким образом, проследим методическую последовательность учебно-тренировочного процесса.

Физическими качествами человека принято называть отдельные его двигательные возможности, такие как:

1) Координация-способность к целесообразной организации мышечной деятельности, за счет включения в работу только необходимых мышечных групп целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений;

2) Ловкость-это способность быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки;

3) Гибкость-это умение хорошо расслаблять мышцы, способность выполнять движения с большой амплитудой, пассивно и активно;

4) Сила-способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;

6) Быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;

7)Прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;

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

9)Выносливость - способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу без снижения эффективности.

Все выше перечисленные качества развиваются в определенные сенситивные периоды, имеющие значения для занятий общеразвивающей художественной гимнастикой.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

В возрасте 7—8 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности. В период от 11 до 13—14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Девочки 13—14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координаций, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений.

В возрасте 14—15 лет наблюдается некоторое снижение пространственного анализа и координации движений. В период 16—17 лет продолжается совершенствование двигательных координаций до уровня взрослых, а дифференцировка мышечных усилий достигает оптимального уровня.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходит на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Прыгучесть. Как известно, сенситивный период развития прыгучести соответствует возрасту 11-14 лет и к 17-18 годам она достигает наивысших результатов. Однако говорить о консервативности прыгучести к дальнейшему развитию или поддержанию на высоком уровне достигнутых результатов в более позднем возрасте нет оснований.

Современные представления в теории и методике спортивной тренировки о развитии прыгучести сводятся к тому, что применение упражнений преимущественно прыжкового характера способствует

улучшению лишь скорости отталкивания, а применение упражнений силового и скоростно-силового характера обеспечивает прирост и скорости, и силы отталкивания.

Равновесие. Сенситивный период работы над устойчивым положением соответствует возраст от 7 до 14 лет . примерно к 10 годам идет работа над равновесиями в усложненных условиях: после динамических движений; после раздражения вестибулярного анализатора; с выключенным зрением; на уменьшенной и повышенной опоре.

Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода, увеличивается с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания(14-15) лет и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК почти не изменяются в возрасте от 10 до 17 лет.

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

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

Физическая подготовка делится на общую и специальную.

Основными средствами ОФП являются строевые, общеразвивающие упражнения. При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться с самых первых занятий строгого сохранения интервалов и дистанций. Строевые упражнения легче усваиваются, если использовать подходящие образные сравнения. При выполнении ОРУ важно правильно дозировать упражнение. Дозировка зависит от индивидуальных возможностей детей. Выполняя ОРУ необходимо последовательно включать в работу разные группы мышц.

Основными средствами СФП являются хореография и акробатика.

Движения классического и народных танцев изучаются сначала у опоры, затем на середине зала.

Необходимо требовать от занимающихся четкого начала и завершения упражнений; это дисциплинирует, приучает к точности и законченности в работе.

Полезно проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы гимнастки

учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Занятия хореографии должны проводиться под музыкальное сопровождение, применяя два способа – импровизации и использовании музыкальной литературы.

Во время проведения тренировочного процесса тренер-преподаватель должен сочетать показ упражнения с объяснением, особенно при освоении нового движения. Показ должен быть технически грамотным и чётким, с определённой выразительной окраской. Каждому возрасту свойственна своя манера исполнения движений. Особенно важно это учитывать при работе с детьми старшего возраста.

Занятия хореографией способствует расширению ряда общеобразовательных задач. Так, применение народных, историко-бытовых танцев приобщает к достижениям культуры различных народов. Использование музыки в уроках знакомит с основами музыкальной грамоты, с произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, в конечном итоге развивает интеллектуальные способности. Хореография – важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей.

Именно в процессе занятий хореографией спортсменки ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства. Кроме того, при занятиях хореографией развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается плотность тренировки (за счет возможности проведения занятий одновременно с целой группой), что положительно влияет на сердечно – сосудистую и дыхательную системы организма, способствует развитию специальной выносливости. Наряду с этим на уроках хореографии решаются задачи в технической подготовке: освоение различных элементов и комбинаций.

Акробатические упражнения способствуют развитию и совершенствованию важнейших двигательных, психомоторных и психических качеств. Важно при этом обеспечить безопасность выполнения, учитывая особенности психики детей. Акробатические элементы представляют собой необычные статические положения, основным механизмом является вращения тела вокруг всех возможных осей, но, главным образом, за счёт вращения вокруг горизонтальных осей.

Основными элементами упражнений являются повороты, равновесия, волны, наклоны, прыжки и гибкость.

Повороты представляют собой динамические упражнения, правильное исполнение которых зависит от умения сохранять равновесия. Кроме этого, успешное выполнение поворотов зависит от правильного поворота головы. Она должна в начале движения несколько отставать от поворота туловища, а

затем обгонять его. Для овладения поворотами занимающимся необходимо хорошо стоять на высоких полупальцах, держать в подтянутом положении туловище.

Равновесия – это упражнения, предъявляющие особые требования к вестибулярному аппарату. Правильное их исполнение требует большой гибкости и силы ног. Для выполнения равновесия надо научиться выдерживать ОЦТ в границах площади опоры. Нужно помочь ребёнку так изменить положение таза, чтобы ему было легко сохранять равновесие. Важно уяснить роль маховых движений руками, которые помогают сохранить устойчивость.

Волнообразные движения – это упражнения, в которых проявляется пластичность. Правильное их выполнение зависит от координационных способностей, подвижности суставов и развитости «мышечного чувства». В начальном периоде обучения разучиваются разнообразные подготовительные упражнения, которые помогают овладеть отдельными фазами волнообразных движений. При обучении детей волнообразным движениям следует вначале выполнять их одной рукой, затем поочередно правой и левой рукой. Показ и демонстрация должны быть точными и выразительными. В первой фазе движения локоть и кисть «отстают», а при разгибании руки локоть слегка опускается. Движение выполняется без мышечного напряжения.

Наклоны – важнейшие упражнения художественной гимнастики, требующие широкой амплитуды движения и умения найти правильное положение ОЦТ над опорой. Наклоны из положения стоя, наклоны в сторону, наклон назад, наклоны стоя на коленях. Прежде чем разучивать наклоны, необходимо включать упражнения на повышения подвижности позвоночного столба.

Для правильного освоения прыжков необходима хорошая пространственная ориентировка, правильное использование пружинящих движений при отталкивании, выразительность, лёгкость и широкая амплитуда движений. В ходе обучения дозировка упражнений должна соответствовать индивидуальным возможностям детей, чтобы предотвратить неблагоприятные изменения свода неокрепшей стопы.

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная достигается за счёт мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счёт приложения внешних сил.

Скакалка. При обучении упражнениям со скакалкой прежде всего нужно научиться свободно держать её, сохранять форму движения и не допускать касания тела, скручивания и запутывания. При выполнении упражнений со скакалкой важно сохранять правильную осанку, излишне не напрягать мышцы, что приводит к быстрой утомляемости занимающихся. Упражнения со скакалкой способствуют развитию динамичности, экспрессивности.

Мяч. Упражнения с мячом способствуют развитию координации, ловкости, скорости движений. Развитию глазомера, ориентировке в пространстве. Для

упражнений с мячом характерна пластичность движений, мягкость переходов. Движения с мячом тесно связаны с упражнениями без предмета, в особенности волнами, взмахами, пружинными движениями и другими упражнениями этого рода.

Упражнения с обручем – это один из наиболее интересных предметов, используемых при проведении занятий по художественной гимнастикой с детьми. Упражнения с обручем дают интенсивную физическую нагрузку на все крупные группы мышц, увеличивают силу рук, особенно пальцев и кисти, эффективно влияет на формирование правильной осанки. В начале обучения необходимо добиваться точного сохранения плоскости. Упражнения выполнять с большим размахом и предельной амплитудой.

Булавы. Специфика упражнения с булавами определяется не только особенностью формы предмета, но и использованием одновременно двух предметов. Комбинации с булавами отличаются разнообразием движений, широким применением элементов. Необходимость одновременно манипулировать двумя предметами до известной степени ограничивает выразительную сторону упражнений и тем самым ставит перед гимнасткой дополнительные задачи. Для композиций с булавами характерно динамизм, непрерывность движений. От гимнастки требуются повышенное внимание, высокая скорость двигательной реакции.

Лента. Упражнения с лентой влияют на общую координацию и чувства ритма, особенно проявляются присущая художественной гимнастике взаимосвязанность, слитность и пластичность движений.

VI. ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,

НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПОДГОТОВКИ

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер гимнастический (13 x 13 м)	штук	1
2	Булава гимнастическая	штук (пар)	18
3	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	18
4	Мяч для художественной гимнастики	штук	18
5	Обруч гимнастический	штук	18
6	Скакалка гимнастическая	штук	18
Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь			

1	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	4
2	Зеркало 12 х 2 м	штук	1
3	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
5	Мат гимнастический	штук	10
6	Медицинбол от 1 до 5 кг	комплект	3
7	Мяч волейбольный	штук	2
8	Насос универсальный	штук	1
9	Палка гимнастическая	штук	18
11	Пылесос бытовой	штук	1
12	Станок хореографический	комплект	1
13	Скамейка гимнастическая	штук	5
14	Стенка гимнастическая	штук	18
17	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
18	Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера)	штук	1
Контрольно-измерительные и информационные средства			
1	Доска информационная	штук	1
2	Рулетка 20 м металлическая	штук	1

VII. Литература

1. Адаптированная программа для учащихся ДЮСШ художественной гимнастике (МБОУ ДОД ДЮСШ №1) г. Смоленск 2013 г.
2. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие / ВФХГ, СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта.-М., 2007.-76 с.
3. Карпенко Л.А. Академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта – Родина олимпийской художественной гимнастики: Учебное пособие / Л.А. Карпенко. – СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1999. – С.24-29.
4. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: Учебник для ин-тов физ. культ. / Л.А. Карпенко. – СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – М., 2003. – С.3-10, 362-365
5. Терехина Р.Н., Винер-Усманова И.А., Медведева Е.Н., Крючек Е., Супрун А.А., Целлагова Р.Б., Мальцева А.С., Романова Г.Г. Примерная программа спортивной подготовки, Министерство Sports Российской Федерации Всероссийская Федерация художественной гимнастики М., 2016 С.88-108