

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа с отделением адаптивной физической
культуры «Росток»

Принято на Педагогическом совете
15 августа 2016 г. №1

Утверждена
Приказом директора
МАОУ ДО ДЮСШ «Росток»
№ 156 от 23 августа _ 2016г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

для тренировочного этапа

1-5-го года обучения (срок реализации 5 лет)

и этапа совершенствования спортивного мастерства

1-2-го года обучения (срок реализации 2 года)

Составитель:
Инструктор-методист
Киреева Е.В.

г. Екатеринбург
2016 год

Содержание

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Учебный план.....	5
3.	Методическая часть	
3.1.	Теория и методика физической культуры и спорта.....	13
3.2.	Общая и специальная физическая подготовка.....	14
3.3.	Избранный вид спорта.....	16
3.4.	Хореография и (или) акробатика.....	28
3.5.	Самостоятельная работа.....	29
4.	Система контроля и зачетные требования.....	30
5.	Перечень информационного обеспечения.....	35

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по художественной гимнастике для тренировочного этапа 1-5-го года обучения (срок реализации 5 лет) и этапа совершенствования спортивного мастерства 1-2-го года обучения (срок реализации 2 года) (далее – Рабочая программа) составлена на основании дополнительной предпрофессиональной программы по художественной гимнастике МАОУ ДО ДЮСШ «Росток» (срок реализации 10 лет).

Место программы в образовательном процессе

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по художественной гимнастике отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Основными задачами реализации Программы является:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни - подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- воспитание высоких волевых, морально-этических и нравственно-эстетических качеств спортсменок;
- развитие физических качеств гимнасток: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координационных способностей, прыгучести и равновесия;
- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике;
- осуществление подготовки спортсменов высокой квалификации, подготовки резерва в сборные команды России;
- организация профессиональной подготовки (подготовку тренеров и судей по художественной гимнастике).

Основные задачи Тренировочного этапа:

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

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

1. Совершенствование специально-физической подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.
2. Постепенное повышение функциональной подготовленности: планомерное освоение тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные.
3. Повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.
4. Освоение сложных и сверхсложных элементов.
5. Повышение качества исполнения всех хореографических форм - классических, народных, современных в усложненных соединениях.
6. Поиск индивидуального исполнительского стиля, активизация творческих способностей.
7. Приобретение опыта формирования предстартовой «боевой готовности», саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.
8. Углубленная тактическая и теоретическая подготовка.
9. Активная соревновательная практика на соревнованиях более крупного масштаба: город, регион, республика, страна, международные турниры и

официальные соревнования, выполнение норматива кандидат в мастера спорта.

В программе определены пути организации и планирования учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбора и комплектования учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных особенностей занимающихся. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение итоговой аттестации, овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по организации и проведению тренировочных занятий и соревнований.

Формирование групп и определение объемов недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов подготовки (в академических часах) и контрольные требования.

Периоды обучения	Возраст зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав групп (чел.)	Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)	Контрольные требования
Тренировочный этап (базовой подготовки и углубленной специализации)					
1-й год	9	14	14	12	Сдача промежуточной аттестации
2-й год	10	13	14	12	Сдача промежуточной аттестации
3-й год	11	13	12	18	Сдача промежуточной аттестации
4-й год	12	12	12	18	Сдача промежуточной аттестации
5-й год	13	12	12	18	Сдача промежуточной аттестации
Этап совершенствование спортивного мастерства					
1-й год	14	6	10	24	Сдача промежуточной аттестации
2-й год	15	6	10	24	Сдача итоговой аттестации

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Классификация видов и компонентов подготовки гимнасток

№	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работы
1	Физическая	Общefизическая	Повышение общей

			дееспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами
		Функциональная	«Выведение» гимнасток на высокие объемы и интенсивности нагрузок
		Реабилитационно-восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
2	Избранный вид	Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета
		Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
		Композиционно-исполнительская	Составление и отработка соревновательных программ
2.1	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование, обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
		После-соревновательная	анализ результатов соревнований, постановка задач на будущее
2.2	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
		Групповая	Подготовка соревновательной программы, подбор расстановка и отработка взаимодействия гимнасток
		Командная	Формирование команды, определение задач, очередности выступления
3	Теория и методика ФК и С	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	
4	Соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к стрессу и надежности выступлений

Продолжительность учебного года составляет 44 недели в соответствии с учебным планом Учреждения. Тренировочные нагрузки обучающихся определяются в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями. Ежедневное количество, последовательность тренировочных занятий определяется расписанием, утверждаемым директором Учреждения.

Продолжительность тренировочного занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на тренировочном этапе (период базовой подготовки) - 3 часов.
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного учебного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Тренировочные сборы в каникулярный период от 14 до 21 дня подряд и не менее одного тренировочного сбора в год (не более 60% от состава группы занимающихся, проходящих подготовку на определенном этапе).

Учебный план

Предметные области Этапы (периоды) подготовка	Количество часов в год						Форма аттестации	Объем обучения (%)
	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ-1,2		
Теория и методика физической культуры и спорта	25	25	38	38	38	51	У	5%
Общая и специальная физическая подготовка	126 25%	126 25%	151 20%	151 20%	151 20%	201 20%	Т	20-25%
Избранный вид спорта	227	227	378	378	378	504	Т	45-50%
Хореография и (или) акробатика	101	101	151	151	151	201	Т	20%
Самостоятельная работа обучающихся	25	25	38	38	38	51		5%
Итого	504	504	756	756	756	1008		100%

У – устный опрос

Т – тестирование по предметным областям

Примерный тематический план.

Основные средства	Т-1,2	Т-3,4,5	ССМ-1,2
Маховые упражнения	+	+	+
Круговые упражнения	+	+	+
Пружинящие упражнения	+	+	+
Упражнения в равновесии	+	+	+
Акробатические упражнения		+	
Специальная техническая			
Виды шагов			
на полупальцах	+	+	+
мягкий	+	+	
высокий	+	+	
острый	+	+	
пружинящий	+	+	
двойной (приставной)	+	+	
скрестный	+	+	+
скользящий	+	+	+
перекатный	+	+	+
широкий	+	+	+
галопа	+	+	+
польки	+	+	+
вальса	+	+	+
Виды бега			
на полупальцах	+	+	+
высокий	+	+	+
пружинящий	+	+	+
Наклоны			
а) стоя:			
вперед	+		
в стороны (на двух ногах)	+		
в стороны (на одной ноге)	+		
назад (на двух ногах)	+		
назад (на одной ноге)	+		
б) на коленях:			
вперед, в стороны, назад	+		
Подскоки и прыжки			
а) с двух ног с места:			
выпрямившись	+	+	
выпрямившись с поворотом от 45 до 360 ⁰	+	+	
из приседа	+	+	+
разножка (продольная, поперечная)	+	+	+
прогнувшись, боковой с согнутыми ногами	+	+	+
б) с двух ног после наскока:			
прыжок со сменой ног в III позиции	+		
в) в позе приседа	+	+	+
олень	+	+	+

кольцом	+	+	+
в) толчком одной с места:	+		
прыжок махом (в сторону, назад)	+		
г) толчком одной с ходу:	+	+	+
подбивной (в сторону, вперед)	+	+	+
закрытый и открытый	+	+	+
со сменой ног (впереди, сзади)	+	+	+
со сменой согнутых ног	+	+	+
махом в кольцо	+	+	+
широкий	+	+	+
широкий, сгибая и разгибая ногу	+	+	+
д) подбивной в кольцо	+	+	+
Упражнения в равновесии			
стойка на носках	+		
равновесие в полуприседе	+		
равновесие в стойке на левой, на правой	+		
равновесие в полуприседе на левой, на правой	+		
переднее равновесие	+		
заднее равновесие	+		
боковое равновесие	+		
Волны	+		
волны руками вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные	+		
боковая волна	+		
боковой целостный взмах	+		
Вращения	+		
переступанием	+		
скрестные	+	+	+
одноименные от 180 до 540 ⁰	+	+	+
разноименные от 180 до 360 ⁰	+	+	+
кувырок назад	+	+	+
кувырок боком	+	+	+
длинный кувырок	+	+	+
Стойки			
на лопатках	+		
на груди	+		
махом на две и на одну руку	+		
Упражнения с мячом:			
а) махи (во всех направлениях)	+	+	
круги (большие, средние)	+	+	+
б) передача:	+	+	+
около шеи и туловища	+	+	+
над головой и под ногами	+	+	+
в) отбивы:	+	+	+
- однократные, многократные	+	+	+

- со сменой ритма	+	+	+
- разными частями тела	+	+	+
г) броски и ловля:	+	+	
низкие (до 1 м) двумя руками	+	+	+
средние (до 2 м) двумя и одной рукой	+	+	+
высокие (выше 3 м) двумя и одной рукой, с ловлей впереди и сзади туловища одной и двумя руками	+	+	+
д) перекаты:	+	+	+
на полу	+	+	+
по телу	+	+	+
Упражнения со скакалкой			
а) качание, махи:	+	+	+
двумя руками	+		
одной рукой	+		
б) круги скакалкой:	+		
два конца скакалки в двух руках	+		
скакалка сложена вдвое	+		
один конец скакалки в одной руке, а середина – в другой	+		
в) вращение скакалки:	+		
вперед и назад	+		
скрестно вперед и назад	+		
двойное вперед и назад	+		
г) броски и ловля:	+		
одной рукой – вдвое, вчетверо сложенной скакалки	+		
одной рукой прямую скакалку	+		
двумя руками из основного хвата	+		
обвивание и развивание вокруг тела	+		
д) передача около отдельных частей тела	+		
е) «мельницы»:	+		
в лицевой плоскости	+		
поперечная	+		
горизонтальная	+		
Упражнения с обручем	+		
а) махи:	+	+	+
одной и двумя руками во всех направлениях	+		
б) круги одной и двумя руками вверх и вниз	+		
в) вращения одной рукой вокруг туловища (тали)	+		
г) перекаты по полу в различных направлениях:	+		
д) броски и ловля:	+		
одной рукой вверх после маха или круга	+		
одной рукой вперед	+		
е) вертушки однократные и многократные	+		

с вращением	+		
ж) пролезание в обруч:	+		
обруч в руках	+		
обруч катится	+		
з) передача из одной руки в другую (в различных положениях)	+		
Специальные средства		+	+
Музыкально-двигательное обучение:	+		
воспроизведение характера музыки через движение	+		
музыкальные игры	+		
танцы музыкально-двигательные задания	+		
классический экзерсис	+		
Хореография			
Экзерсис у опоры			
Батман тандю	+	+	+
Препарасьон	+	+	+
Плие	+	+	+
Пассэ пар тэр	+	+	+
Рон дэ жамб пар тэр	+	+	+
Батман тандю жэтэ	+	+	
Батман фраппе	+	+	+
Ролеве	+	+	+
Батман фондю	+	+	+
Батман ролевэ лян	+	+	+
Рон дэ жамб ан лер	+	+	+
Батман сутеню	+	+	+
Гран батман жэтэ	+	+	+
Батман девлэппэ	+	+	+
Перегибы корпуса	+	+	+
Экзерсис на середине зала			
Пор дэ бра	+	+	+
Позы классического танца:	+	+	+
Круазе	+	+	+
Эффасе	+	+	+
Экартэ	+	+	+
Арабеск	+	+	+
Аттитюд	+	+	+
Темп лие	+	+	+
Ролеве	+	+	+
Прыжки:			
Там левэ сотэ	+	+	+
Шажман дэ пье	+	+	+
Па эшапэ	+	+	+
Па ассамбле	+	+	+

Па жэтэ	+	+	+
Па балансэ	+	+	+
Сиссон сампль	+	+	+
Сиссон томбэ	+	+	+
Гран шажман дэ пье	+	+	+
Вращения:			
препарасьон ан дэор	+	+	+
препарасьон ан дэдан	+		
Экзерсис на середине			
Плие	+	+	+
Батман тандю	+	+	+
Батман тандю жэтэ	+	+	+
Рон дэ жамб пар тэр	+	+	+
Батман фондю	+	+	+
Батман фраппе	+	+	+
Рон дэ жамб ан лер	+	+	+
Батман девлэппэ	+	+	+
Гран батман жэтэ	+	+	+
Адажио	+	+	+
Аллегро	+	+	+
Растяжки у опоры на полу самостоятельно на полу с помощью преподавателя	+	+	+
Прыжки (аллегро) Трамплинный прыжок	+	+	+
Туры, повороты Переступание на 360° (изучение на 90°, 180°). Скрестный поворот (сутеню) - 360°. На одной опорной ноге - 360° (вперед, в сторону).	+	+	+
Танцевальные вариации	+	+	+
Приставной шаг (вперед, в сторону, назад). Шаг галопа. Шаг польки. Вальсовый шаг (вперед, в сторону - балянсэ). Бег на полупальцах. Вальсовый шаг с поворотом (изучение). На 2/4 - маленькая (из маленьких прыжков, поз, поворотов). На 3/4 - большая (из больших прыжков, поз, поворотов). Характерная - (включение характерного, народного, историко-бытового танца).	+	+	+

3. Методическая часть программы

3.1. Теория и методика физической культуры и спорта

1. Физическая культура и спорт.
2. Краткий обзор развития и состояния художественной гимнастики.

3. Краткое сведение о состоянии и функциях организма человека.
4. Гигиена, закаливание режим дня.
5. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.
6. Мера предупреждения травм, страховка и помощь.
7. Краткие сведения о физиологических основах тренировки.
8. Основы техники упражнений художественной гимнастики.
9. Основы методики обучения и тренировки.
10. Общая и специальная физическая подготовка и ее роль в спортивной тренировке.
11. Моральный и волевой облик спортсмена.
12. Психологическая подготовка.
13. Организация и проведения соревнований.
14. Планирование спортивной тренировки.
15. Техника безопасности на занятии художественной гимнастике. Оборудование и инвентарь для занятий художественной гимнастикой.
16. Значение музыки в гимнастике.
17. Теоретические знания по хореографии.

3.2. Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения

Строевые упражнения. Понятие «строй», «шеренга», «колонна», «двухшереножный строй», «ряд», «фронт», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Упражнения без предметов. Для рук: поднятие и опускание рук; сгибание и выпрямление рук из различных положений, в различном темпе, с различными отягощениями; сгибание и разгибание рук в различных упорах, в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в смешанных висах, в висе).

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад с поворотами туловища в различных стойках, сидя на полу, гимнастической скамейке, с гимнастическими палками на лопатках.

Круговые движения туловищем. Поднятие туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений. Удержание туловища в различных положениях (наклонах, упорах, в сиде, с закрепленными ногами).

Для ног: сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону, вперед – наружу (и внутрь), назад – наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом.

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ног в горизонтальной плоскости в сторону, назад, в сторону вперед. Поднимание ног в различных исходных положениях. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону, назад).

Упражнения вдвоем: сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др.

Упражнения из других видов спорта:

Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость, чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой, бег с изменением скорости. Прыжки в длину с места и с разбега.

Плавание. Плавание любым способом без учета времени. Проплытие дистанции на скорость и на выносливость (с учетом возраста).

Подвижные и спортивные игры. Эстафеты с бегом, прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мячей, с расстановкой и собиранием предметов (булавы, мячи, и др.); волейбол, баскетбол, бадминтон и другие.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития амплитуды и гибкости

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением. Наклоном назад мост на обеих ногах и на одной ноге. Махи ногами, шпагат на обе ноги с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями рук. Движения ногами в различных направлениях и с максимальной амплитудой. Упражнения вдвоем (с сопротивлением).

Стоя лицом или боком к гимнастической стенке, сед с глубоким наклоном; мост (держат 20-40 секунд). Поднимание ноги, растягивание слабого резинового амортизатора.

Примечание: упражнения включаются в каждый урок. Наклоны вперед, назад должны обязательно сочетаться с волнами и круговыми движениями туловищем.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентировки в пространстве:

Различные виды ходьбы и бега; ходьба обычным шагом, на носках с одновременными движениями головой в различных плоскостях пространства.

Фиксация заключительной фазы волны, взмахи, приземления после прыжка, остановки после поворотов, равновесия после сложных элементов; акробатические элементы; выполнение различных упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 360 градусов; из стойки на носках - бросок предмета на расстояние 4-6 м, быстрый бег, ловля предмета в стойке на носках (на носке одной ноги).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Различные прыжки со скакалкой; чередование прыжков с ходьбой; различные прыжки с вращением обруча, ударами мячом об пол; бег в быстром

темпе с переменной направлением (без предмета и с различными предметами в руках). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и другие предметы.

Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки, прыжки через скамейку (боком к скамейке). Прыжки в глубину с высоты 30-40 см в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон.

Упражнения для развития координации движений:

Жонглирование двумя, тремя мячами. Упражнения типа разминки с предметами (мячи, скакалки, обручи). Прыжки (с предметом) через вращающуюся длинную скакалку, пробегание по одиночке и парами под музыку (на определенное количество тактов).

Выполнение небольших учебных комбинаций с предметом и без предмета (без музыки и под музыку). Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры, на повышенной опоре.)

Музыкально – двигательное воспитание

Характер и динамика музыки. Движение шагом или бегом под музыку различного характера – спокойную, бодрую, веселую и др. Динамические оттенки музыки. Танцевальные комбинации, отражающие различные оттенки музыки. Понятие о музыкальной фразе, понятие о музыкальном предложении.

Упражнения на устойчивость в темпе. Танцевальная комбинация из шагов польки или вальса на 8 тактов (с музыкой и без музыки), сохраняя заданный темп. Ускорение и замедление ходьбы, бега, прыжков в 2-4 раза. Постепенное ускорение и замедление темпа. Ускорение и замедление музыкальных тем в два раза.

Понятие о сложных размерах музыкальных произведений и о произведениях с переменным счетом. Особенности группировки восьмых в размерах 3/8 и 6/8, размеры 5/4, 6/4, 5/8. Сочетание движений с музыкой сложных размеров и с переменным счетом. Ритмический рисунок. Ознакомление с музыкальными долями (целая, 1/2, 1/8, 1/16); упражнения, соответствующие длительности этих долей.

Понятие о мелодии. Исполнение на память коротких ритмических рисунков непосредственно после однократного прослушивания музыки.

3.3. Избранный вид спорта

Задачами технической подготовки являются:

– формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;

- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике;
- совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально выразительных;
- разработка новых оригинальных элементов и соединений, совершенствование техники общеизвестных;
- составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство спортсменок.

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

Классификация упражнений беспредметной подготовки

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
Расслабления	простые	
	посегментные	
	стекание	
Волны	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
Взмахи	переднезадние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	45 ⁰ , 90 ⁰ (горизонтальные), 135 ⁰ и ниже (низкие)
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
		на одной ноге, носке
		на коленях, на одном колене
		в выпадах
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по амплитуде наклона	высокие, горизонтальные (90 ⁰), низкие (135 ⁰ и ниже)
	по амплитуде отведения свободной ноги	45 ⁰ , 90 ⁰ , 135 ⁰ , 180 ⁰ и более градусов
	по положению свободной ноги	прямая и согнутая (по способу сгибания пассе, аттитюд, кольцом)
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным

		вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно)
	по продолжительности	90 ⁰ , 180 ⁰ , 360 ⁰ , 540 ⁰ и 720, трех-, четырех (и т.д.) оборотные
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись, кольцо двумя
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь, в кольцо, касаясь в кольцо
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан, жэтэ антурнан в кольцо, жэтэ антурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища ¼, ½, «бедуинский»
	толчком одной, приземление на маховую со сменой ног	вперед, сзади, перекидной, разноименный перекидной
Акробатические элементы		
а) статические положения:		
мосты	на двух и одной ногах, руках	
шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
б) динамические движения		
перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно
перевороты (медленные темповые)	по соединениям	в стойку на голове, в стойку на руках
	по направлению	вперед, назад, в сторону
сальто	по способу опоры	через касание двумя руками, одной рукой на предплечьях
	по направлению	вперед, назад, в сторону

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

Классификация упражнений с предметами

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и переброски	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
	обводные	под руку, ногу, плечо, за спину
	крученые	по различным осям
	нетипичным захватом	ногой (ами), за конец, середину, конец и середину предмета
	двух предметов	параллельные, разнонаправленные, разно- плоскостные, поочередные, последовательные
Отбивы	об пол	вперед, назад в сторону
	телом	кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой
Ловли	простые	вперед и над собой, сбоку
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
	сложные	в перекаат, обкрутку, вращение, и др.
	нетипичным хватом	на ногу (и), на туловище, за конец, за середину предмета
Передачи	простые	перед собой, над собой
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
Перекааты	по полу	вперед, назад в сторону, обратный, по дуге
	по телу	по кистям, одной и двумя рукам, по груди и плечам, по передней, задней, боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях

Вращения	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
	на туловище	без и со смещением
	на ногах	на двух и одной, свободной и опорной
Вертушки	на полу	без и со смещением
	на теле	на руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям, без и со смещением
Обкрутки	рук (и)	кисти, кистью, предплечья, плеча, всей руки
	туловища	шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища
	ног (и)	стопы, голени, всей ноги
Фигурные движения	круги восьмерки	малые, средние и большие в разных плоскостях
	спирали, змейки, мельницы	вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях
Прыжки через предмет	с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела
	через движущийся предмет	катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по и над полом,
Элементы входом в предмет	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу
	набрасыванием	горизонтально и с вращением вперед, назад, и в сторону
	шагом, прыжком	в специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся и т.д.)
Складывание предметов	соединением концов поочередными перехватами	перед собой, сзади, сбоку, над и за головой
	задеванием части тела обкручиванием	рук (и), ног (и), туловища

Специально-двигательная подготовка.

Специально-двигательная подготовка – это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами.

К таким специальным способностям относят:

1. Проприцептивная (тактильная) чувствительность «чувство предмета». Для развития выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;

2. Координация (согласование) движений тела и предмета. Для развития выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, ассиметричные движения, движения в парах и тройках;

3. Распределение внимания на движение тела и предмета, на два

предмета, на себя и партнершу, на «свой» предмет и предметы партнерш. Для развития – работа с двойными или двумя предметами, параллельная и асимметричная, и работа с партнерами;

4. Быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет). Для развития броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнера после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

Функциональная подготовка.

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

Средствами функциональной подготовки могут быть:

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

1-5 год обучения тренировочного этапа

Упражнения без предмета

Ходьба и бег. Приставной шаг вперед, в сторону, назад. Пружинный шаг, высокий шаг. Лёгкий бег вперед, назад с подниманием и опусканием рук. Ходьба острым, широким (выпадами), перекатным шагом. Бег – острый, перекатный, пружинный, широкий, высокий, лёгкий по кругу, по диагонали.

Упражнения для рук. Поочередное, одновременное, последовательное сгибание и разгибание пальцев. Поднимание рук вперед, в стороны, вверх. Движения руками вправо и влево с отстающей кистью. Круги, взмахи одной и обеими руками в лицевой и боковой плоскости. Соединение кругов и взмахов руками с пружинными движениями ногами, выпадами, ходьбой, бегом, прыжками. Пружинные движения руками в стороны, вниз. Волна одной и обеими руками. Мягкие, плавные движения руками в соединении с наклонами, поворотами, танцевальными шагами, взмахами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке

Упражнения для ног (у опоры и без опоры). Основные положения ног (основная стойка, I, II, IV позиции). Полуприсяды, присяды в основной стойке, I, II, III, IV, V позициях (лицом и боком к гимнастической стенке, станку). Поднимание ноги вперед, в сторону, назад с помощью руки и с помощью соупражняющейся; то же, поднимаясь на носок опорной ноги. Махи ногами до

45-90 градусов и выше в трех направлениях; то же на полу (на спине и животе). Стоя лицом к гимнастической стенке, нога впереди на носке, мах назад в «кольцо»; то же лежа на полу на животе.

Упражнения для туловища (у опоры и без опоры). Наклоны вперед до касания руками пола и до горизонтального положения (прогнувшись); наклоны в сторону с различными положениями рук. Повороты туловища вправо и влево; стоя лицом к гимнастической стенке (станку) – наклоны назад (ноги врозь, вместе, на носках). Пружинное движение в круглый присед или полуприсед, руки вперед или в стороны. В упоре сидя – подтянуть ноги и обхватить их руками; то же лежа на спине. Целостный взмах вперед с пружинным движением ног. Целостный взмах вперед, переходящий в открытый прыжок. Из стойки на носках, руки вверх, последовательное и одновременное расслабление рук, начиная с кистей (в различном темпе).

Прыжки. Открытый прыжок, шагом; с переменного шага открытый прыжок, руки в стороны; с переменного шага, прыжок шагом, руки в стороны; открытый прыжок выпрямившись с поворотом на 180, 270 и 360 градусов; прыжок со сменой согнутых ног, скачки с отходом назад, соединения из различных прыжков, переменный шаг и прыжок касаясь, перекидной прыжок, прыжок кольцом с обеих ног, прыжок со сменой ног впереди в равновесие.

Повороты. Поворот переступанием на 360 градусов; из скрестного положения ног поворот на носках на 360 градусов; то же с шагом; пружинным толчком разноименный поворот на 180, 270 и 360 градусов; шагом-поворот на носке одной на 180 градусов, другую назад или полусогнутую вперед; из выпада одноименный поворот на 360 градусов, нога прижата к опорной. Одноименный поворот на 540 градусов на носке одной ноги, другая согнута вперед и одноименный поворот на 720 градусов с различными положениями ног. Повороты на 360 градусов в равновесие

Равновесия. Остановка на носках после различных форм бега, ходьбы, танцевальных шагов. С места, с шага, с пружинных движений обеими ногами стойка на носке одной, другая назад, руки в стороны. С шага переднее и высокое равновесие с различными положениями рук. Круглый полуприсед на носках – волна с различным положением рук. Равновесия с касанием пола одной или двумя руками. Заднее равновесие с шага, с прыжка (обозначить, держать). Боковое равновесие с различными положениями рук. Переход из бокового равновесия в переднее или заднее. Различные виды равновесий в сочетании с другими элементами

Акробатические упражнения

Кувырки вперед и назад. Кувырок в сторону в стойку на колени, другую в сторону на носок, руки в стороны. Кувырок назад через плечо в упор стоя на колени, другую назад. Стойка на руках с помощью соупражняющейся

и у опоры. Стойка на руках, ноги в шпагате (с разведенными ногами). Переворот влево, вправо. Из равновесия – кувырок вперед, встать на одну ногу в переднее равновесие. Переворот через стойку на руках в мост, подъем в стойку на носках.

Элементы народного танца

Шаги галопа в соединении со скачками, прыжками, лёгким бегом.

Шаги польки вперед, назад, с поворотом кругом; шаги польки в соединении со скачками, прыжками на одной, другую вперед или назад на носок.

Элементы русской пляски: основной шаг вперед, назад; скрестный шаг в сторону – «припадание», «гармошка». *Гопак, Молдавский народный танец, Тарантелла, Краковяк, Мазурка, Гавот, Полонез, Вальсовый шаг.*

Упражнения с предметами

Скакалка. Прыжки толчком обеими ногами и одной ногой; вращая скакалку вперед, назад и в сторону; то же с промежуточными прыжками; то же с одной ноги на другую; прыжки, приседая в момент приземления. Прыжки с двойным вращением скакалки, с промежуточными прыжками, во время которых скакалка вращается один раз. Прыжки с одной ноги на другую с поворот на 90 градусов. Прыжки на одной ноге, другая назад с махом скакалкой вперед, с поворот на 180 градусов прыжок на другую, вращая скакалку назад. «Веревочка», вращая скакалку вперед и назад; двойная «веревочка», вращая скакалку вперед и назад.

Мяч. Отбив мяча об пол одной рукой, ловля двумя. Отбив мяча двумя руками, ловля одной. Отбив мяча правой слева, ловля левой; то же с другой стороны. Шаг польки, небольшой прыжок на обе, отбить мяч двумя руками об пол перед собой, выпрямиться и поймать мяч одной рукой. Броски мяча в сочетании с отбивом об пол. Бросок мяча вверх одной и двумя руками, продвигаясь вперед, в сторону, назад. Броски мяча под плечо двумя руками, с пружинными движениями ногами. Броски мяча под руку. Броски мяча вверх-вперед на прыжке шагом и на прыжке со сменой согнутых ног впереди. Переброска мяча из одной руки в другую по дуге над головой на шагах польки. Отбив мяча об пол с последующей переброской его из одной руки в другую на шагах польки. Отбив мяча об пол в сочетании со скачками вперед. Отбив мяча вверх тыльной стороной кисти. Передача мяча из одной руки в другую за спиной с шагом в сторону и с поворотом переступанием на 360 градусов. Отбив мяча об пол и на скрестном повороте на 360 градусов(переступанием) на носках ловля двумя руками. Различные соединения из бросков и отбивов мяча об пол в сочетании с шагами польки, прыжками и бегом.

Лента. Махи лентой в лицевой плоскости вниз, вверх из различных исходных положений; то же, но в горизонтальной плоскости. Круги лентой в

лицевой плоскости; то же в боковой плоскости. Круги лентой в горизонтальной плоскости. Сочетание махов и кругов лентой. Сочетание махов и кругов лентой с танцевальными шагами, поворотами, прыжками.

Вертикальная «змейка» лентой по полу с продвижением вперед, назад. В сторону. Горизонтальная «змейка» лентой в лицевой плоскости из исходного положения руки вверх; то же с продвижением назад. «Змейка» в сочетании с танцевальными шагами, поворотами, прыжками. Вертикальная «спираль» лентой по полу по часовой стрелке и против часовой стрелки с продвижением назад и в сторону. «Восьмерка» лентой на месте и в сочетании с танцевальными шагами.

Обруч. Хватом снизу за верхний край обруча обеими руками – махи вверх, вперед, в сторону; то же, но хватом одной рукой. Махом – передача обруча из одной руки в другую в различных направлениях. Обруч на ладони – покачивание обруча вправо и влево. Вращение обруча одной рукой перед телом вправо и влево. Вращение обруча одной рукой перед телом вправо и влево, сбоку вперед и назад. Передача вращающегося обруча из одной руки в другую. Вращение обруча в сочетании с танцевальными шагами, прыжками и поворотами; то же с бросками вверх и ловлей двумя руками и одной рукой. Броски обруча вверх двумя руками от груди. Прыжки в обруч с ноги на ногу, вращая его вперед(назад), как скакалку. Шагом вперед открытый прыжок и бросок обруча вперед-вверх двумя руками от груди, ловля обруча за нижний край хватом снизу. Перекаты обруча по полу.

Булавы (вымпелы). Большие, средние и малые махи в лицевой и боковой плоскостях. Большие круги вперед и назад в боковой плоскости. Большие круги в лицевой в плоскости книзу и кверху, наружу и внутрь, влево и вправо. Большие круги над головой в горизонтальной плоскости. Малые круги кверху и книзу, внутрь и наружу, за рукой и перед рукой из различных исходных положений. Средние круги перед телом, за спиной, за головой и перед лицом. Сочетание большого круга в лицевой плоскости и среднего круга за головой. Чередование больших последовательных лицевых кругов со средними кругами за головой и с малыми кругами перед лицом. Двухтактная и трехтактная «мельница». «Мельница» над головой.

Совершенствование спортивного мастерства

Упражнения без предметов

Ходьба и бег. Ходьба и бег в сочетании с различными движениями и положениями туловища, рук, с танцевальными шагами и прыжками.

Упражнения для рук. Сочетание всех изученных ранее движений с ходьбой, бегом, танцевальными шагами, прыжками, поворотами, равновесиями. Поочередные и одновременные круги руками в прыжке. Последовательная волна руками в равновесии на носке. Выполнение

упражнений сложных по координации (типа: одной рукой горизонтальные круг над головой, другой – круг в лицевой плоскости и т.п.).

Упражнения для ног (у опоры и на середине). Повторение ранее пройденного материала. Сочетание полуприседов, приседов с выставлением ноги в основных направлениях; то же скользя ногой по кругу. Пружинные движения на носке одной, поднимая свободную ногу вперед, в сторону, назад (выполняется медленно и быстро). Стоя боком к гимнастической стенке – круговой взмах ногой вперед или назад; то же на середине шагом вперед или назад; то же с прыжком и поворотом, заканчивая движение выпадом вперед. Стоя боком к гимнастической стенке – мах ногой вперед и поворот на 180 градусов в равновесие на носке; то же без опоры; то же, но спружинив, поворот на 360 градусов на носке. Поднимание ноги рукой вперед, в сторону, назад выше горизонтали, опустить медленно без поддержки. Большие махи ногой (правой, левой) в основных направлениях, задерживая ногу в конечной точке маха и медленно опуская вниз.

Упражнения для туловища (у опоры и на середине). Повторить ранее пройденный материал.

Стоя лицом к гимнастической стенке – поднимание ноги назад до касания носком головы; то же, вставая на носок; то же без опоры; лежа на полу. Лежа на полу (на животе) – согнуть ноги назад, захватить их руками и прогнуться; то же из положения шпагат. Шагом вперед целостный взмах в стойку на носок и скрестный поворот назад на 90, 180, 360 градусов, целостный взмах с поворотом на носке на 360 градусов.

Из различных и.п. (стойка на одной, другая на носке; стойка на носках, из седа на бедре и др.) – целостные взмахи в сторону (закончить движение стойкой на одной, другая на носке, стойкой на носках, равновесием на носке, другая в сторону).

Прыжки. Прыжки с двойной сменой ног и со сменой ног в «кольцо». Широкий прыжок кольцом. Перекидной прыжок с поворотом на 360 градусов. Перекидной прыжок в шпагат. Прыжок со сменой ног впереди в заднее равновесие. Махом вперед прыжок с поворотом на 360 градусов. Прыжки шагом в сторону. Махом вперед, согнутой ногой, прыжок с поворотом на 360 градусов в заднее равновесие. Подбивной прыжок с поворотом на 180 градусов (с согнутой и прямой ногой). Широкий прыжок с поворотом на 180 градусов. Прыжок, выпрямившись с поворотом на 540 и 720 градусов.

Повороты. Разноименный поворот на 720 градусов. Разноименный поворот на 540 и 720 градусов, маховая нога впереди; то же, но одноименной поворот; то же, но нога в сторону. Поворот на 720 градусов (при первом повороте на 360 градусов ногу отвести назад, при втором – согнуть вперед). Одноименный поворот на 720 градусов (при первом повороте на 360 градусов

ногу отвести в сторону, при втором – полусогнутую отвести назад). Одноименный поворот на 720 градусов, нога прямая впереди (второй поворот на 360 градусов выполняется в приседе). Три или четыре поворота по 360 градусов с различным движением ног и рук в различном темпе.

Равновесия. Повторить ранее пройденный материал в сочетании с прыжками, поворотами и танцевальными шагами.

Акробатические упражнения

Повторить ранее изученный материал в различных сочетаниях.

Элементы народного танца

Элементы и соединения из пройденного материала в сочетании с прыжками, поворотами, равновесиями.

Использовать изученные элементы народного танца в упражнениях с предметами и в производственных упражнениях.

Упражнения с предметами

Скакалка. Прыжки на месте толчком обеими и одной ногой с двойным вращением скакалки. Прыжки в приседе с двойным вращением скакалки. Прыжки толчком обеими, разводя ноги в шпагат (одну вперед, другую назад) с двойным вращением скакалки. Прыжки толчком обеими с тройным вращением скакалки. Вращая скакалку вперед – подбивной прыжок, поворот на 180 градусов и круг скакалкой справа, вращая скакалку назад – подбивной прыжок вперед другой ногой. Вращая скакалку вперед – толчком обеими ногами прыжок касаясь: то же с двойным вращением скакалки. Прыжки шагом (близкие к шпагату) с двойным вращением скакалки.

Вращая скакалку вперед или назад – прыжок кольцом одной или обеими; то же с двойным вращением скакалки.

Мяч. Повторить ранее пройденный материал. Перекаты мяча по руке на грудь и на спину и ловля его другой рукой. Броски и ловля мяча на широком вальсовом шаге. Броски и ловля мяча в сочетании с поворотами и прыжками; на открытом прыжке (толчком обеими) бросить мяч вперед-вверх – прыжок, прогнувшись с поворотом на 360 градусов, на втором открытом прыжке поймать мяч после отбива об пол.

Лента. Повторить ранее изученный материал. Упражнения с двумя лентами в сочетании с танцевальными шагами, прыжками, поворотами и статическими положениями. Вертикальные «змейки» по полу и по воздуху в сочетании с бегом назад и шагами вальса из различных исходных положений. Горизонтальные «змейки» по полу и по воздуху. «Спирали» и «змейки» по полу и по воздуху в сочетании с шагами и бегом, с танцевальными шагами. «Восьмерки». Разноименные движения левой и правой рукой.

Обруч. Повторить ранее пройденный материал. Повороты и вращение обруча в сочетании с танцевальными шагами, поворотами и прыжками. Броски обруча в горизонтальной и вертикальной плоскостях с вращением (без

вращения), в сочетании с прыжками и поворотами. Броски носком и ловля в положении заднего равновесия. Броски под локоть, под кисть за спиной, стоя в равновесии на носке.

Прыжки в обруч, вращая его как скакалку: то же с двойным вращением. Прыжок в обруч кольцом одной; то же кольцом двумя. Подбивной прыжок в обруч с поворотом кругом в положение выпада. Перекидной прыжок в обруч. Махи и круги в сочетании с вращением и прыжками в обруч. «Восьмерка» обручем.

Соревнования (по календарю).

Участие в соревнованиях на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется в соответствии со школьным календарём соревнований на учебный год и дополнительно с официальным календарем городских, областных и всероссийских соревнований

Психологическая подготовка

Средства и методы психологической подготовки гимнасток

По цели применения	По содержанию	По сфере воздействия	По времени применения	По характеру применения	
мобилизующие	психолого-педагогические (убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные)	средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями)	предупреждающие	саморегуляцию или аутовоздействия	
корректирующие или поправляющие				предсоревновательные	гетерорегуляцию или воздействия других: тренера, психолога, врача, массажиста.
релаксирующие или расслабляющие				соревновательные	
	преимущественно психологические (суггестивные, т.е. внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые, комбинированные)	средства воздействия на интеллектуальную сферу	постсоревновательные		
				средства воздействия на волевою сферу	
				средства воздействия на эмоциональную сферу	
	преимущественно психофизиологические (аппаратурные, психофармакологические,	средства воздействия на			

	дыхательные, комбинированные)	нравственную сферу		
--	----------------------------------	-----------------------	--	--

3.4 Хореография и (или) акробатика

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает обучение элементам четырех танцевальных систем: классической, народно-характерной, историко-бытовой, современной.

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

Урок состоит из упражнений у опоры и на середине зала, последние делятся на экзерсис, адажио, аллегро и упражнения на пальцах. Урок рассчитан на два академических часа.

Хореография

№	Наименование	T1	T2	T3	T4	T5	СС-1	СС-2
1.	Demi plie, grand plie с различными движениями руками в сочетании с волнами, выпадами, наклонами	×	×	×	×	×	×	×
2.	Различные варианты Battement tendu	×	×	×	×	×	×	×
3.	Различные варианты Battement Jete		×	×	×	×	×	×
4.	Rond de jambe en l air			×	×	×	×	×
5.	Rond de jambe par terre, различные варианты с волнами, взмахами, наклонами	×	×	×	×	×	×	×
6.	Grand plie	×	×	×	×	×	×	×
7.	Различные варианты Battement frappe			×	×	×	×	×
8.	Различные варианты Battement fondu			×	×	×	×	×
9.	Battement developpe в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами, элементами акробатики			×	×	×	×	×
10.	Упражнения на растягивание	×	×	×	×	×	×	×
11.	Разновидности grand battement jete		×	×	×	×	×	×
12.	Adagio	×	×	×	×	×	×	×
13.	Прыжки	×	×	×	×	×	×	×
14.	Упражнение для рук на основе классических позиций, волны, взмахи руками, туловищем	×	×	×	×	×	×	×
15.	Наклоны вперед, назад, в стороны из различных исходных положений	×	×	×	×	×	×	×
16.	Упражнение на равновесия	×	×	×	×	×	×	×
17.	Повороты на месте, с продвижением	×	×	×	×	×	×	×
18.	Различные сочетания равновесий, поворотов с элементами акробатики	×	×	×	×	×	×	×
19.	Малые прыжки на месте, с продвижением по диагонали	×	×	×	×	×	×	×

20.	Большие прыжки	×	×	×	×	×	×	×
-----	----------------	---	---	---	---	---	---	---

Акробатические и партерные элементы

Основным механизмом акробатических движений является вращение тела вокруг всех возможных осей, но, главным образом, за счет вращения 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.

Классификация индивидуальных акробатических элементов:

- группа – статические положения: мосты – на двух и одной ногах, руках; шпагаты – на правую, левую ногу, поперечный упор – стоя, сидя, лежа стойки – на лопатках, груди, предплечьях, руках и др.

2 группа – динамические движения: перекувырки, кувырки, перевороты, повороты, сальто.

Партерные элементы- это различные позы и движения в низких положениях: седах, упорах, положениях лежа.

Классификация партерных элементов: седы (обычный, на пятках, бедре, ноги врозь, углом); упоры (присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади); положения лежа (на спине, животе, боку; движения: повороты, переползания, перекувырки).

3.5. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа обучающего – метод обучения и самообразования, предпосылка дидактической связи различных методов между собой. В процессе самостоятельной работы обучающийся выступает как активная творческая личность, как создатель своей культуры, эрудиции, образования, готовности к будущей деятельности. Активность личности обучающегося проявляется в постановке целей самостоятельной работы, ее планировании, определении способов, самомобилизации и самоконтроле, оценке результатов.

Самостоятельная работа обучающего, контролируемая тренером-преподавателем включает в себя:

- введение дневника самоконтроля (записывать самочувствие, сон, аппетит, вес, нарушения режима, пульс, желание заниматься);
- просмотр аудио-и видеоматериалов;
- выполнение индивидуального задания тренера;
- судейская практика;
- посещение спортивных мероприятий.

Инструкторская и судейская практика

Требования по инструкторской и судейской практике:

1. Уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами.

2. Уметь подобрать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших гимнасток.

3. Знать правила соревнований, систематически 4-6 раз в год привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести внутришкольные соревнования.

4. Получить звание «Инструктор-общественник», «Судья по спорту».

4. Система контроля и зачетных требований

Промежуточная и итоговая аттестация

Важнейшей функцией управления тренировочного и воспитательного процесса является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных тестов по предметным областям.

Промежуточная аттестация (контрольно тесты) для всех групп проходит в мае. На основании результатов проведенных тестов проводится предварительное комплектование групп на следующий учебный год.

В ГТ и ГССМ для перевода на следующий год обучения спортсмену необходимо сдать определенное количество контрольных тестов и набрать определенную сумму баллов. Не сдавший промежуточную аттестацию может быть переведен условно.

Промежуточная аттестация Т-1 Проходной балл 30

ОФП, СФП	5	4	3
Подъем корпуса за 30с. Ноги согнуты, стопы упор в пол	30	28	25
Присед за 15 с.	13	12	11
Прыжки на скакалке за 60с.	Без остановок	Одна остановка	Две остановки
Шпагат со второй рейке Шведской стенки (правый, левый, поперечный)	Демонстрация без ошибок	Демонстрация с незначительными ошибками	Демонстрация с грубыми ошибками
Выкрут плечевых суставов без скакалки	Демонстрация без ошибок	Демонстрация с незначительными ошибками	Демонстрация с грубыми ошибками
Избранный вид спорта			
Прыжки вдвое сложенную скакалку	30 раз подряд	20 раз подряд	10 раз подряд
Равновесие «Кольцо» с помощью руки	Демонстрация без ошибок	Демонстрация с незначительными ошибками	Демонстрация с грубыми ошибками
Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях		
Хореография (знание рон-де-жан партер, батмам тандю, фондю)	Демонстрация без ошибок	Демонстрация с незначительными ошибками	Демонстрация с грубыми ошибками
Теория и методика физической культуры и спорта	1.Первая доврачебная помощь; 2.Знание предметов	Зачет/незачет	

Промежуточная аттестация Т-2 Проходной балл 32

ОФП, СФП	5	4	3
Подъем корпуса за 30с. Ноги согнуты, стопы упор в пол	32	30	28
Присед за 15 с.	15	14	13
Прыжки на скакалке за 90с.	Без остановок	Одна остановка	Две остановки
Шпагат с третьей рейке Шведской стенки (правый, левы, поперечный)	Демонстрация без ошибок	Демонстрация с незначительными ошибками	Демонстрация с грубыми ошибками
Выкрут плечевых суставов без скакалки	Демонстрация без ошибок	Демонстрация с незначительными ошибками	Демонстрация с грубыми ошибками
Избранный вид спорта			
Прыжки вдвое сложенную скакалку	40 раз подряд	30 раз подряд	20 раз подряд
Равновесие «Планше» с помощью руки	Демонстрация без ошибок	Демонстрация с незначительными ошибками	Демонстрация с грубыми ошибками
Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях		
Хореография (знание рон-де-жан партер, гранд батман тандю, фондю)	Демонстрация без ошибок	Демонстрация с незначительными ошибками	Демонстрация с грубыми ошибками
Теория и методика физической культуры и спорта	1. Морально волевой облик: 2. Психологическая подготовка		Зачет/незачет

Промежуточная аттестация Т-3 Проходной балл 34

ОФП, СФП	5	4	3
Уголок на Шведской стенке (удержание)	10	8	6
Лежа на животе удержание корпуса в полной складке (голова прижата к тазу, кисти возле стоп) 15 с.	Демонстрация без ошибок	Демонстрация с незначительными ошибками	Демонстрация с грубыми ошибками
Прыжки на скакалке за 120с.	Без остановок	Одна остановка	Две остановки
Шпагат с третьей рейке Шведской стенки (правый, левы, поперечный)	Демонстрация без ошибок	Демонстрация с незначительными ошибками	Демонстрация с грубыми ошибками
Выкрут плечевых суставов без скакалки	Демонстрация без ошибок	Демонстрация с незначительными ошибками	Демонстрация с грубыми ошибками
Избранный вид спорта			
Двойные Прыжки через скакалку	40 раз подряд	30 раз подряд	20 раз подряд
Равновесие «Планше» с помощью руки	Демонстрация без ошибок	Демонстрация с незначительными ошибками	Демонстрация с грубыми ошибками
Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях		
Хореография (знание соте, шажнан де пье)	Демонстрация без ошибок	Демонстрация с незначительными	Демонстрация с грубыми

		ошибками	ошибками
Теория и методика физической культуры и спорта	1. физиологические основы организма. 2. Питание гимнасток	Зачет/незачет	

Промежуточная аттестация Т-4 Проходной балл 36

ОФП, СФП	5	4	3
Уголок на Шведской стенке (удержание)	12с	10с	8с
Лежа на животе удержание корпуса в полной складке (голова прижата к тазу, кисти возле стоп) 15 с.	Демонстрация без ошибок	Демонстрация с незначительными ошибками	Демонстрация с грубыми ошибками
Прыжки на скакалке за 120с.	Без остановок	Одна остановка	Две остановки
Шпагат с третьей рейке Шведской стенки (правый, левый, поперечный)	Демонстрация без ошибок	Демонстрация с незначительными ошибками	Демонстрация с грубыми ошибками
Выкрут плечевых суставов без скакалки	Демонстрация без ошибок	Демонстрация с незначительными ошибками	Демонстрация с грубыми ошибками
Избранный вид спорта			
Двойные Прыжки через скакалку	50 раз подряд	40 раз подряд	30 раз подряд
Равновесие «Планше» с помощью руки	Демонстрация без ошибок	Демонстрация с незначительными ошибками	Демонстрация с грубыми ошибками
Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях		
Хореография (знание соте, шажнан де пье, эшапе, ассамбле)	Демонстрация без ошибок	Демонстрация с незначительными ошибками	Демонстрация с грубыми ошибками
Теория и методика физической культуры и спорта	1. Самоконтроль 2. Готовность перед соревнованиями.	Зачет/незачет	

Промежуточная аттестация Т-5 Проходной балл 38

ОФП, СФП	5	4	3
Уголок на Шведской стенке (удержание)	15с	13с	10с
Лежа на животе удержание корпуса в полной складке, ноги вместе (голова прижата к тазу, кисти возле стоп) 15 с.	Демонстрация без ошибок	Демонстрация с незначительными ошибками	Демонстрация с грубыми ошибками
Прыжки на скакалке за 150с.	Без остановок	Одна остановка	Две остановки
Шпагат с третьей рейке Шведской стенки (правый, левый, поперечный)	Демонстрация без ошибок	Демонстрация с незначительными ошибками	Демонстрация с грубыми ошибками
Выкрут плечевых суставов без скакалки	Демонстрация без ошибок	Демонстрация с незначительными ошибками	Демонстрация с грубыми ошибками
Избранный вид спорта			
Двойные Прыжки через скакалку	60 раз подряд	50 раз подряд	40 раз подряд
Равновесие «Планше» без помощи руки	Демонстрация без ошибок	Демонстрация с незначительными ошибками	Демонстрация с грубыми ошибками

Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях		
Хореография (знание вальсового шага, сиссон фирмэ)	Демонстрация без ошибок	Демонстрация с незначительными ошибками	Демонстрация с грубыми ошибками
Теория и методика физической культуры и спорта	1. Основы спортивной тренировки; 2. Судейство.		Зачет/незачет

Промежуточная аттестация ССМ-1 Проходной балл 40

ОФП, СФП	5	4	3
И.П. –основная стойка, - упор присев, упор лежа, упор присев. И.П. за 10 с.	7	6с	5
И.п. ноги вместе, лицом к гимнастической стенке, хват сверху. Прыжки ноги врозь за 10с.	11	9	7
Прыжки на скакалке за 180с.	Без остановок	Одна остановка	Две остановки
Шпагат с третьей рейке Шведской стенки (правый, левы, поперечный)	Демонстрация без ошибок	Демонстрация с незначительными ошибками	Демонстрация с грубыми ошибками
Выкрут плечевых суставов без скакалки	Демонстрация без ошибок	Демонстрация с незначительными ошибками	Демонстрация с грубыми ошибками
Избранный вид спорта			
Прыжок «Антурнан» шпагат	Демонстрация без ошибок	Демонстрация с незначительными ошибками	Демонстрация с грубыми ошибками
Прыжок в кольцо двумя	Демонстрация без ошибок	Демонстрация с незначительными ошибками	Демонстрация с грубыми ошибками
Вращение «Планше» в один оборот	Демонстрация без ошибок	Демонстрация с незначительными ошибками	Демонстрация с грубыми ошибками
Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях		
Хореография (знание баянце, падебуре)	Демонстрация без ошибок	Демонстрация с незначительными ошибками	Демонстрация с грубыми ошибками
Теория и методика физической культуры и спорта	1. Теоретические знания хореографии; 2. Значение музыки в гимнастике.		Зачет/незачет

Итоговая аттестация проводится на последнем этапе обучения и выдается документ о завершении программы обучения с выполненными нормативами и разрядами требованиями согласно ЕВСК.

Итоговая аттестация ССМ-2 (проходной балл 42)

ОФП, СФП	5	4	3
И.П. –основная стойка, - упор присев, упор лежа, упор присев. И.П. за 10 с.	8	7с	6
И.п. ноги вместе, лицом к	12	10	8

гимнастической стенке, хват сверху. Прыжки ноги врозь за 10с.			
Прыжки на скакалке за 180с.	Без остановок	Одна остановка	Две остановки
Шпагат с третьей рейке Шведской стенки (правый, левый, поперечный)	Демонстрация без ошибок	Демонстрация с незначительными ошибками	Демонстрация с грубыми ошибками
В положение мост измерить расстояние между руками и ногами. см.	-8	-5	0
Избранный вид спорта			
Бросок скакалки, шене, кувырок, ловля (2 попытки)	Демонстрация без ошибок	Демонстрация с незначительными ошибками	Демонстрация с грубыми ошибками
Серия мелких перебросок двумя булавами, по очереди в один оборот на себя за 10 сек.	25	20	15
Вращение «Планше» в два оборота	Демонстрация без ошибок	Демонстрация с незначительными ошибками	Демонстрация с грубыми ошибками
Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях		
Хореография (знание итальянское фуэте)	Демонстрация без ошибок	Демонстрация с незначительными ошибками	Демонстрация с грубыми ошибками
Теория и методика физической культуры и спорта	1. Технические приемы. 2. Методика обучения тренировки.	Зачет/незачет	

5.Перечень информационного обеспечения

1. Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Метод. рек. - СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001.
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Ленинград: Искусство, 1983.
3. Звездочкин В.А. Классический танец. Ростов - на - Дону: Феникс, 2003.
4. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет / Методическая разработка. М., 2001.
5. Приставкина М.В. Тактическая подготовка в художественной гимнастике: Лекции - Смоленск: Изд-во СГИФК, 1988.
6. Психогимнастика в тренинге. Под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб.: Речь, 2004.
7. Сборник авторских программ / Выпуск 2. М., 1995.
8. Художественная гимнастика / Учебник под ред. Л.А. Карпенко. М., 2003.
9. . «Художественная гимнастика» Л.А.Карпенко. Москва, 2003г
10. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике. Учебное пособие –СПб. Издательство СПб ГАФК, 2000г.
- 11.»Художественная гимнастика»: учебно-образовательная программа для СДЮСШОР, ШВСМ А.И.Плотников, А.В.Плешкань, Л.Ф.Орлакис – 2006г