

Государственное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва
Пушкинского района Санкт-Петербурга

Рассмотрена и согласована на
Заседании тренерского совета
Протокол №1

От 29 01 2019 года



**ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ВИДУ СПОРТА ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА**

Программа разработана на основании: программы предспортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика

Срок реализации программы ФСН – 1-2 года

Авторы-разработчики:
Миронченко Анига Андреевна
Печерская Ольга Игоревна

Санкт - Петербург
2019

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	3
1.1.	Краткая характеристика вида спорта.....	3
1.2.	Номер во Всероссийском реестре видов спорта.....	5
1.3.	Специфика организации тренировочного процесса Структура системы многолетней подготовки.....	5
1.4.	Требования к результатам реализации программы ФСН.....	6
1.5.	Требования к условиям реализации программ предспортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих предспортивную подготовку	7
2.	Нормативная часть.....	8
2.1.	Продолжительность этапов подготовки (Таблица №1).....	8
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса в подготовке спортсменов в группе ФСН по виду спорта художественная гимнастика (Таблица №2).....	8
2.3.	Режимы тренировочной работы.....	8
2.4.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в группе ФСН.....	9
2.5.	Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Таблица №3).....	11
2.6.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	11
2.7.	Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения подготовки в группе ФСН (Таблица №5).....	12
2.8.	Обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №6).....	12
2.9.	Объем индивидуальной предспортивной подготовки.....	14
3.	Методическая часть.....	15
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований (Таблица №7).....	15
3.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок (Таблица №1).....	16
3.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	16
3.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	17
3.5.	Программный материал для подготовки спортсменов в группе ФСН по виду спорта художественная гимнастика.....	18
4.	Система контроля и зачётные требования.....	27
4.1.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно- переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.....	27
4.2.	Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта художественная гимнастика	28
5.	Перечень информационного обеспечения. Список литературных источников.....	30
6.	План физкультурных и спортивных мероприятий.....	32

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

К ПРОГРАММЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Программа Физкультурно-спортивной направленности по виду спорта художественная гимнастика (далее – Программа ФСН) разработана в соответствии с программой предспортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке – гимнасток, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций позволяющих определять пригодность детей для занятий художественной гимнастикой, осуществлять отбор перспективных гимнасток, комплектование состава сборных команд для подготовки спортивного резерва.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала для группы ФСН.

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

1.1. Краткая характеристика вида спорта

Художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку. Наиболее типичными упражнениями для художественной гимнастики являются упражнения с различными по фактуре предметами (скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой), в сочетании с движениями без предмета, акробатическими упражнениями, элементами танца и хореографии. Эти упражнения наиболее ярко отражают специфику художественной гимнастики и являются её основным содержанием.

Художественная гимнастика развивается в соответствии с общими закономерностями, присущими спорту в целом. Спортивное мастерство гимнасток складывается из следующих компонентов: трудности программ, композиции и качества исполнения.

Трудность – это суммарная техническая ценность комбинаций, определяемая сложностью элементов, соединений и их количеством.

Композиция – порядок размещения элементов в комбинации во времени и пространстве.

Исполнение – реализация первого и второго компонентов в оригинальной гимнастической форме.

В процессе развития спортивного мастерства гимнасток требования к отдельным компонентам были не равнозначны. Большое внимание уделялось то одному, то другому компоненту. И зависело это зачастую от требований основного управляющего документа в разных олимпийских циклах – правил соревнований. Однако, в художественной гимнастике должна присутствовать гармония между трудностью, композицией и исполнением.

Важное требование, предъявляемое гимнастке при исполнении композиции – это создание эмоционально – двигательного образа на основе личного восприятия музыки, экспрессии и выразительности при исполнении технически сложных композиций.

Большую роль в творческих поисках композиционных форм соревновательных программ играет музыка. Характер и эмоциональное содержание музыкального произведения должны отвечать индивидуальным особенностям гимнастки (физическим, техническим, психологическим, выразительным, возрастным и т.д.) Чем выше мастерство, музыкальность, культура движений гимнастки, тем больше её возможности.

Ещё одним аспектом исполнительского мастерства гимнасток является хореографическая подготовка. 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. Понятие «хореография» включает в себя все то, что относится к искусству танца: классического, народного, историко-бытового, современного танцев. Хореография позволяет обогатить двигательную культуру гимнасток и расширить арсенал их выразительных средств, повысить артистичность исполнения.

Возрастающая конкуренция на мировом гимнастическом помосте предполагает, что первенство будет сохраняться за теми спортсменками, которые смогут сочетать разноструктурную сложность с виртуозным исполнением и особой выразительностью, эмоциональностью, артистизмом. Поэтому требуется ещё более качественный подход к специальной хореографической подготовке, основывающейся на принципах индивидуализации и опережающего развития в постоянно изменяющихся условиях, в которых функционирует гимнастика.

Несмотря на явную гимнастическую специфичность, понятие «выразительное движение» относится к области психологии. Этим термином в психологических исследованиях обозначается внешнее выражение психических состояний: в мимике, в пантомимике и экспрессии.

Психологическая подготовка в художественной гимнастике также играет немаловажную роль. Изучение психологических личностных качеств «художниц» поможет найти индивидуальный подход к каждой из них. Определение темперамента гимнасток, типа их нервной системы, поможет и гимнастке и её тренеру найти лучшее решение в достижении поставленной цели.

Специальное развитие психических функций и качеств необходимо для эффективного выполнения гимнастических упражнений. Специальная психологическая подготовленность требуется гимнасткам и в связи с обилием стартов в одном соревновании: по 3-4 дня соревнований подряд, включая 2- 4 выступления в день. Это влечет за собой многократное повторение стартовых состояний (психических напряжений) без достаточной физической «разрядки» и расслабления, что в итоге приводит к большому психическому утомлению.

Особенностью является и то, что уровень спортивных достижений гимнасток определяется субъективной оценкой судей, соответствующей квалификации. Судьям по художественной гимнастике при оценке комбинаций приходится учитывать большое количество компонентов исполнительского мастерства, так как для художественной гимнастике характерен огромный спектр качественных проявлений двигательных действий. И охватить это множество, проанализировать разнородную информацию и сделать точное экспертное заключение является высокой целью для теории и практики художественной гимнастики как вида спорта. Эта задача является специфичной, полифункциональной и весьма сложной для решения.

В системе многолетней подготовки гимнасток каждый этап подготовки имеет важное стратегическое значение. Поэтапное деление процесса спортивной подготовки гимнасток, ориентированных на высокие спортивные достижения, имеет непрерывный характер, последовательное, из года в год, планированное, систематическое освоение гимнастических элементов и совершенствование спортивных навыков является неотъемлемой частью тренировочного процесса. Важное место в системе спортивной подготовки, как начинающих, так и совершенствующихся гимнасток занимает физическая и техническая подготовка. Современная специальная физическая и техническая подготовка гимнасток в художественной гимнастике должна быть нацелена на приобретение необходимого и достаточного уровня специальных двигательных способностей, которые в должной мере обеспечат качественное освоение

соревновательной программы. Специальная техническая подготовка нацелена на первоочередное высококачественное освоение технически наиболее перспективных упражнений, дающих положительный перенос двигательного навыка на другие (как относительно простые, так и прогрессивно усложняющиеся) структурно родственные движения представляющие собой базовую ценность на всем протяжении спортивной карьеры гимнасток.

Официальные соревнования по художественной гимнастике по возрастным группам и разрядности проводятся согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

1.2. Номер во Всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер –код спортивной дисциплины
1	Художественная гимнастика	0520001611Я	Булавы	0520011511Я
2	Художественная гимнастика	0520001611Я	Лента	0520101511Я
3	Художественная гимнастика	0520001611Я	Мяч	0520021511Я
4	Художественная гимнастика	0520001611Я	Обруч	0520031511Я
5	Художественная гимнастика	0520001611Я	Скакалка	0520041511Я
6	Художественная гимнастика	0520001611Я	Многоборье – командные соревнования	0520111611Я
7	Художественная гимнастика	0520001611Я	Многоборье	0520051511Я
8	Художественная гимнастика	0520001611Я	Групповое упражнение - многоборье	0520061511Ж
9	Художественная гимнастика	0520001611Я	Групповое упражнение - два предмета	0520131611Ж
10	Художественная гимнастика	0520001611Я	Групповое упражнение - один предмет	0520121611Я

1.3. Специфика организации тренировочного процесса Структура системы подготовки в группе ФСН

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение подготовки в группах ФСН зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 января по 31 декабря). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

Продолжительность группы ФСН по виду спорта художественная гимнастика -1-2 года.

Группа ФСН охватывает возраст (4 – 5 лет), девочки

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

Цель: выявить способных детей и основательно заложить прочный фундамент.

Основные задачи группы ФСН:

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

1.4. Требования к результатам реализации программы ФСН

1.4.1. Результатом реализации Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков ("школы движений");
- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;
- освоение основ техники по виду спорта художественная гимнастика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменок;
- отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта художественная гимнастика.
- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка.
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменок.

Цель многолетней подготовки спортсменов в ГБУ СШОР Пушкинского района Санкт-Петербурга - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

1.5. Требования к условиям реализации программы ФСН, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций

Требования к кадрам организаций, осуществляющих программу ФСН:

1.5.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих программу ФСН, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- программа ФСН - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

1.5.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации", но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

1.5.3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих подготовку в группе ФСН, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

1.5.4. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих подготовку спортсменов в группе ФСН, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие хореографического зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки в группе ФСН (Таблица №5);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №6)
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих подготовку в группе ФСН, в том числе организация систематического медицинского контроля.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность программы ФСН

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПА ПОДГОТОВКИ В ГРУППЕ ФСН, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППУ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ ФСН ПО ВИДУ СПОРТА
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Таблица №1

Название	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Программа ФСН	1-2	4	15

Возраст зачисления в ГБУ СШОР Пушкинского района Санкт-Петербурга в группу ФСН соответствует: 4 года - девочки. Возраст зачисления определяется по году рождения ребенка на 1 января календарного года.

Перевод в группу НП осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей, сдачи контрольно-переводных нормативов и достижения возраста 6 лет. Подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса в группе ФСН по виду спорта художественная гимнастика

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГРУППЕ ФСН
ПО ВИДУ СПОРТА ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Таблица № 2

Разделы подготовки	Группа ФСН
Общая физическая подготовка(%)	70-90
Специальная физическая подготовка(%)	
Техническая подготовка(%)	7,5 - 9
Тактическая подготовка(%)	-
Теоретическая, психологическая подготовка(%)	4-6
Контрольные испытания(%)	4-6
Соревнования(%)	-
Восстановительные мероприятия(%)	-

2.3.Режимы тренировочной работы

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Многолетняя подготовка спортсменов - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

- оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков;
- нацеленность на высшее спортивное мастерство;
- оптимальное соотношение различных сторон подготовленности;
- неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок;
- одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица спортивной школы.

Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера преподавателя с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группе ФСН - 2-х часов;

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга;
- теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора;
- медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях.
- спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

2.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам занимающимся в группе ФСН:

В группу ФСН принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания и не имеющие медицинских противопоказаний.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению программы зависит от избранного вида спорта.

Посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 90% по расписанию.

Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований по художественной гимнастике (упражнений и заданий).

Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

- медицинская комиссия 1 раз в год (Приказ Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

-допуск врача к занятиям после болезни;

-медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов
- Хирургические заболевания
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- Стоматологические заболевания
- Кожно-венерические заболевания
- Заболевания половой сферы
- Инфекционные заболевания

-своевременное лечение очагов хронической инфекции.

-спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.

-снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены).

-обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.

-специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.

-недопустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми.

-методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.

-необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку.

-преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка.

Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка.

В условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

2.5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Таблица №3

Этапный норматив	Группа ФСН
Год подготовки	1-2
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	312
Общее количество тренировок в год	190

Примечание: Перевод спортсменок в следующую группу осуществляется, согласно контрольно-переводных нормативов, которые проводятся в начале и в конце тренировочного года.

2.6. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

2.7. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения подготовки в группе ФСН

Таблица №5

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер гимнастический (13 x 13 м)	штук	-
2	Обруч гимнастический	штук	-
3	Скакалка гимнастическая	штук	-
Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь			
1	Зеркало 12 x 2 м	штук	-
2	Мат гимнастический	штук	-
3	Медицинбол от 1 до 5 кг	комплект	-
4	Мяч волейбольный	штук	-
5	Насос универсальный	штук	-
6	Палка гимнастическая	штук	-
7	Пианино	штук	-
8	Пылесос бытовой	штук	-
9	Станок хореографический	комплект	-
10	Скамейка гимнастическая	штук	-
11	Стенка гимнастическая	штук	-
12	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	-
13	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	-
14	Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера)	штук	-
Контрольно-измерительные и информационные средства			
1	Видеокамера	комплект	-
2	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	-
3	Доска информационная	штук	-
4	Рулетка 20 м металлическая	штук	-

2.8. Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №6

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование					
№ п/ п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Группа ФСН	
				количество	срок эксплуатации (лет)
Обувь					
1	кроссовки для зала	пар	на занимаю-	-	-

			щегося		
2	кроссовки для улицы	пар	на занимающегося	-	-
3	тапки для зала	пар	на занимающегося	-	-
4	полутапочки (получешки)	пар	на занимающегося	-	-
Одежда					
1	кепка солнце-защитная	штук	на занимающегося	-	-
2	костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-
4	футболка (майка-полурукавка)	штук	на занимающегося	-	-
5	носки	пар	на занимающегося	-	-
7	шорты спортивные	штук	на занимающегося	-	-
Спортивная экипировка и инвентарь для выступления на соревнованиях					
1	Купальник для выступлений	штук	на занимающегося	-	-
2	Булава гимнастическая	штук	на занимающегося	-	-
3	Ленты для художественной гимнастики	штук	на занимающегося	-	-
4	Мяч для художественной гимнастики	штук	на занимающегося	-	-
5	Обруч гимнастический	штук	на занимающегося	-	-
6	Скакалка гимнастическая	штук	на занимающегося	-	-

*определяется организацией (по мере необходимости)

2.9. Объем индивидуальной подготовки

Для начинающих спортсменов составляется общий план тренировочной работы.

Составляется он - на год, период, месяц и т. д. Упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- 1) объём и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении,
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:

— нагрузка в предыдущих занятиях;

— степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале.

После проведения общей разминки необходимо выделить время на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

Изучение и совершенствование элементов должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к учащимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

К сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и соединений данного разряда. Тренировки зачётных упражнений проводить после достаточного освоения всех элементов и соединений.

Обучение проводить с использованием средств, страховки.

Освоение следующего предмета допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива.

На занятиях гимнастками использовать только объёмный материал, соответствующий данному возрасту.

Страховка – это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предупреждения травматизма.

Страховка производится следующим образом: страховщик становится рядом с исполнителем с правой или с левой стороны и, внимательно следя за исполнением упражнения, предохраняет ученика от падения. К страховке допускаются только опытные ассистенты-страховщики.

Требования, предъявляемые к страхующему:

-хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений,

-во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения,

-выбирать правильные способы страховки, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности гимнаста,

-при явной неуверенности или боязни гимнастке необходимо дать почувствовать хорошую поддержку,

-если гимнастка при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной срыва,

- во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками,

-широко применять для страховки технические средства (маты, ладонные накладки, петли и т.д.),

-применять индивидуальные и групповые страховки.

Самостраховка – способность своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений.

Запрещается без разрешения тренера-преподавателя выполнять технические упражнения.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки.

Количество соревнований определяется утвержденным календарным планом.

Нормативы максимальной тренировочной нагрузки в группе ФСН:

Таблица № 7

Нормативы	Группа ФСН
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	312
Общее количество тренировок в год	190

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

-оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;

-продолжительность подготовки для их достижения;

-темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;

-индивидуальные особенности спортсменов;

- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);

- планируются основные средства тренировки;

- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;

- количество соревнований;

-отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта

подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода спортсмена на следующий этап подготовки.

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

3.4.1. Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся:
 - организацию и методические указания по проведению тестирования;
 - степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Основными задачами медицинского обследования в группах ФСН является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

3.4.2 Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

3.4.3 Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Проведение психологической подготовки

В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

3.4.4. Биохимический контроль в спорте

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений гимнастов СШОР, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки, проводятся на уровне сборных команд страны. Осуществляются комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

1. текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
2. этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в год;
3. углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
4. обследование соревновательной деятельности (ОСД).


При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

3.5. Программный материал для подготовки спортсменов в группе ФСН по виду спорта художественная гимнастика

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППУ ФСН

Таблица № 8

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость	И.П. - сед, 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 "2"- колени согнутые, складка не плотная
Гибкость	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 6 см "3" – 7-11 см "2"-12-15 см "1"- более 15
Гибкость	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	"5" - 45° "4" - 30° "3" - 20° "2" - 15° "1" - 10°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны 	"5" - удержание положения в течение 4 секунд "4" - 3 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-балльной системе (легкость прыжка, толчок)

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

Примечание: Зачисленными в группу ФСН являются спортсмены, набравшие средний балл -2 и более. Зачисленными и переведенными на этап НП – 1 года обучения являются спортсмены, набравшие средний балл -3 и более и достигшие возраста 6 лет.

ПЕРЕЧЕНЬ ПРИМЕРНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ХОДЬБЕ, БЕГЕ, ПРЫЖКАХ И ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ШАГАХ В ГРУППЕ ФСН

Задачей упражнений в ходьбе и беге является выработка легких, свободных движений с хорошей координацией в движениях рук и ног. На занятиях детям необходимо освоить мягким шагом, на носках, на пятках, в полуприседе на носках, в приседе, высоким шагом.

Затем рекомендуется разучить эти движения с различными положениями рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, за голову, перед грудью, за спину и т.д. По мере освоения движений задание усложняется - дети меняют вид передвижения вначале через каждые 8 счетов, а затем через каждые 4 счета. Например:

- 1 -8 - ходьба мягким шагом, руки на пояс.
- 1 -8 - ходьба на носках, руки вперед.
- 1 -8 - ходьба на носках в полуприседе, руки вверх.
- 1 - 8 - ходьба на пятках, руки за голову.

Изменять виды передвижения и их сочетания с положениями рук тренер может по своему усмотрению в зависимости от подготовленности занимающихся.

В отличие от ходьбы бег имеет безопорную фазу и выполняется энергичным отталкиванием. Во время бега требуется соблюдать свободное прямое положение туловища, точное положение рук и правильную постановку ног: с носка на опору. • В занятиях с детьми данного возраста можно использовать следующие виды бега: медленный и быстрый, бег на месте, по кругу, змейкой, обегая предметы (ориентиры), держась руками друг за друга, в парах. Усложняя задания, преподаватель разучивает с детьми бег с высоким подниманием бедра (на месте и с продвижением вперед), бег врассыпную с последующим построением в указанном месте, в парах, в тройках и т.д.

При изучении прыжков необходимо обращать внимание на предварительный полу присед, во время которого мышцы ног растягиваются, а затем во время толчка интенсивно сокращаются. Толчок должен быть энергичным, коротким, акцентированным, с быстрым выпрямлением ног. Во время полета тело должно быть выпрямлено, ноги сильно вытянуты в коленях и носках. Во время приземления необходимо смягчить силу взаимодействия с опорой за счет приземления на носки, а затем опускания на всю стопу с последующим сгибанием ног во всех суставах. При выполнении поточных прыжков фаза приземления должна быть короткой.

Самые простые по форме прыжки — в сторону, а также с поворотом на 90° влево и вправо. Затем прыжки в полуприседе и приседе. Следующим этапом обучения являются подскоки с ноги на ногу, выполняемые на месте и в передвижении. Кроме этого, с детьми 5-6 лет можно разучивать сочетания прыжков ноги врозь и ноги вместе, а также одна нога вперед, другая назад. Выполняя прыжки на одной ноге, другую можно согнуть назад или выпрямить вперед в сторону, но не более 4 прыжков подряд.

Более сложными являются прыжки через скакалку или гимнастическую палку вправо влево, вперед и назад; прыжки вверх с касанием ориентиров, подвешенных на различной высоте; прыжки на двух с предметом, зажатым между коленями или стопами (на месте и с продвижением), а также напрыгивания на возвышения и спрыгивания с них.

Затем рекомендуется разучить прыжок-скачок, который выполняют шагом вперед с последующим прыжком вверх, другую ногу энергично сгибают вперед. При этом необходимо обратить внимание на свободный вынос ноги, согнутой в колене вперед. Между бедром и голенью должен быть прямой угол.

Чтобы предотвратить неблагоприятные изменения свода неокрепшей стопы, прыжки следует чередовать с обычной ходьбой, высоким шагом, бегом. Дозировка упражнений

Танцевальные движения — один из наиболее эмоциональных и любимых детьми видов двигательной деятельности. Они способствуют формированию правильной осанки, красивой походки, развитию ритмичности и координации движений, выносливости и скоростно-силовых качеств.

Основными танцевальными движениями для детей младшего возраста являются: приставной и переменный шаги, шаги галопа и польки, шаг вальса.

Приставной шаг - может выполняться вперед, назад и в сторону. И.п. - III позиция ног, правая впереди, руки на пояс. 1 -шагом правой стойка на ней, левая назад на носок; 2 скользящим движением по полу приставить левую в и.п.

Методические указания.

Во время выполнения шага туловище не разворачивать.

Ногу, стоящую на носке, развернуть коленом наружу, соблюдать хорошую осанку.

Для закрепления приставного шага можно рекомендовать следующее танцевальное упражнение:

И.П. - стоя по два в кругу, левым боком к центру, взявшись за руки, свободные руки на пояс, III позиции ног, правая вперед, 1-4-два приставных шага вперед; 5-8- два приставных шага вправо (в конце движения приставить левую вперед в III позицию); 9-12 - два приставных шага вперед с левой; 13-16 – два приставных шага влево (в конце движения приставить правую в и.п.)

Переменный шаг - состоит из двух шагов: приставного шага и шага с впереди стоящей ноги. Следующий переменный шаг выполняют с другой ноги. И.п.- III позиция ног, правая впереди, 1-2- приставной шаг с правой вперед; 3 - шаг правой вперед, левая назад на носок; 4 - левую скользящим движением по полу провести вперед на носок. Затем то же выполнить с другой ноги.

Переменный шаг можно выполнять и с продвижением назад. При выполнении этих шагов следует помнить, что все они должны выполняться с носка и сопровождаться движением головы.

Для закрепления переменного шага можно рекомендовать танцевальные упражнения, состоящие из сочетания простых и переменных шагов, выполняемые индивидуально и в парах.

Шаг галопа - - выполняют вперед, назад и в сторону, по своему характеру галоп динамичен и стремителен. Начинается он скользящим движением ноги в сторону выполнения с последующим прыжком толчком двумя. В фазе полета одна нога подтягивается к другой. Приземление происходит на другую ноту перекатом с носка, мягко сгибая колени.

Методические указания.

Шаги галопа выполняются все время с одной ноги.

Туловище вперед не наклоняется, сохраняется хорошая осанка, голова чуть приподнята. В фазе полета носки оттянуты, ноги прямые.

Примерным танцевальным упражнением для закрепления шагов галопа может служить следующее:

И.п. - III позиция ног, правая впереди, руки на пояс. 1-8-4 шага галопа вперед с правой, а затем с левой ноги; 1-4 - с поворотом налево (лицом в круг), 4 шага галопа вправо; 5-6 - приставной шаг вправо; 7 - поворот на носках налево; 8 - III позиция ног, левая впереди. Затем упражнение выполнить с другой ноги.

Шаг польки - это переменный шаг, выполненный легкими прыжками. С детьми младшего возраста разучивают только шаги польки вперед, выполняя их следующим образом:

И.п.- III позиция ног, правая впереди, руки на пояс. «И» -небольшой подскок на левой, правая вперед-книзу; I - шаг галопа с правой; 2 шагом правой подскок на ней, левую книзу. То же с другой ноги.

Методические указания.

Шаги польки выполняются легко, изящно, сопровождая движение поворотами головы в сторону одноименной ноги. Нога, выносимая вперед на подскоке, должна быть хорошо оттянута в колене и носке. Подскок выполняют на затакт в музыке. После освоения шага польки его можно сочетать с шагами галопа, притопами, поворотами.

Шаг вальса состоит из одного перекаточного шага и двух шагов на высоких полупальцах. Для детей 5-6 лет рекомендуют выполнять шаг вальса вперед и в сторону. В начале обучения руки держат на поясе, а затем добавляют плавные движения руками.

Шаг вальса вперед выполняется из И.П.- III позиция ног, правая впереди, руки на пояс, I -шагом правой полуприсед на ней, левую вперед-вниз; 2-3 - два шага на носках с левой. То же с другой ноги.

Шаг вальса в сторону начинают из стойки на носках, руки на пояс. I - шагом правой в сторону полуприсед на ней, левую, согнутую в колене, носком подвести к щиколотке правой сзади; 2 - шаг левой на правую на носок; 3 - приставить правую к левой в стойку на носках.

Методические указания.

Шаги вальса выполняются мягко, слитно, в медленном темпе. При их исполнении необходимо сохранять хорошую осанку, сопровождать движение поворотами головы.

Совершенствуя шаги вальса, их можно выполнять с поворотами, небольшими наклонами в сторону, легким бегом.

Помимо выше указанных танцевальных движений, дети с успехом могут разучивать и элементы современных танцев, таких, как «Летка-Енка», «Веселые утята», «Ламбада».

Целесообразно в урок вводить и элементы импровизации, давая возможность детям самим выразить себя посредством движений.

ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ У ОПОРЫ.

Упражнения у опоры выполняются стоя лицом, боком или спиной к ней. В положении лицом к опоре кисти свободно лежат на рейке, руки согнуты в локтях, спина прямая, развернутые плечи опущены, голова приподнята. В положении боком к опоре кисть к опоре руки лежат свободно на рейке гимнастической стенки примерно на уровне талии, несколько впереди туловища, запястье и локоть опущены. В положении спиной к опоре следует стоять плотно к стенке, приняв правильную осанку, руки в стороны-вниз хватом сверху за рейку.

Выполнение упражнений у опоры способствует укреплению мышц ног и туловища, развитию физических качеств, формированию правильной осанки. Кроме этого, держась за опору, детям легче выполнять многие упражнения.

Примерные упражнения у опоры:

- 1) И. п. — носки и пятки вместе, стоя лицом к опоре.
1 -2—стойка на носках;
3-4-и.п.
- 2) И. п. - то же.
1-2- стойка на носках;
3-4 — сгибая колени полуприсед;
5-6 — стойка на носках;
7-8-и.п.
- 3) И. п. - то же.
1 -4 - стойка на носках;
5-8 - сгибая колени присед;
9-12-стойка на носках;
13-16-и.п.
- 4) И. п. - то же.
1 -2 - вгибая правую, поставить ее на носок у пальцев левой стопы;
3-4 - поменять положение ног.
- 5) И. п. — стойка ноги врозь лицом к опоре.

- 1 -4 - наклон назад;
5-6 - и.п.
- 6) И. п. - то же.
1 -2 - наклон вправо, левую руку вверх;
3-4 -и.п.;
5-6 - наклон влево, правую руку вверх;
7-8 – и.п.
- 7) И. п. - стойка на коленях лицом к опоре, правая рука вверх.
1 -4 - наклон назад;
5-8-и.п.
То же, но левая рука вверх.
- 8) И. п. — стойка ноги врозь лицом к опоре, в шаге от нее.
1-3 - три пружинящих наклона вперед;
4 и.п.
- 9) И. п. — стоя спиной к опоре, держась за нее обратным хватом.
1-4 - глубокий наклон вперед;
5-8-и.п.

Кроме этого, с детьми 5-6 лет в занятия у опоры можно включать и элементы хореографии, выполняя полуприседы и приседы из I и II позиций, выставление ноги на носок и на пятку, подъем ее на 45° по всем направлениям и т.д. Все эти упражнения будут способствовать формированию школы движений, совершенствованию координации, развитию ритмичности движений.

ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ БЕЗ ПРЕДМЕТА.

Из элементов упражнений без предмета в занятиях с детьми целесообразно использовать пружинные движения, «волны», повороты и равновесия. В процессе овладения этими упражнениями совершенствуются физические качества и координационные способности, формируются двигательные навыки.

Пружинные движения характеризуются одновременным сгибанием суставов с последующим разгибанием и выполняются руками, ногами и всем телом.

Большинство этих движений носит имитирующий характер (воображаемые нажимы, отталкивания, подъемы, подтягивания) или же выполняется с преодолением сопротивления рук партнера, тяжести своего тела в упоре на стенку или скамейку.

Пружинные движения руками могут быть одновременными, попеременными и одновременными в различных направлениях.

Лучше всего обучение пружинным движениям начинать из И.П. - руки в стороны.

Одновременно согнуть их во всех суставах, сжимая кисти в кулак (локти прижаты к туловищу, кисти согнуты и обращены наружу) и одновременно разогнуть в И.П. При сгибании рук голову и плечи слегка опускают вперед, при разгибании выпрямляют.

Попеременному пружинному движению рук можно обучать из положения стоя по парам лицом друг к другу, руки вперед, хват пальцами выполняя поочередное сгибание и разгибание рук с сопротивлением, дети лучше осознают те ощущения, которые они должны испытывать при выполнении пружинных движений.

Наиболее сложным является одновременное пружинное движение в различных направлениях, когда дети после одновременного сгибания рук одновременно разгибают их в различных направлениях. Например: одну руку в сторону, другую вверх и т.д.

Пружинные движения ногами способствуют развитию динамической силы, увеличению подвижности в суставах, выработке умений правильно отталкиваться и мягко приземляться после прыжков.

Самые простые формы, с которых следует начинать обучение — это пружинные движения на двух ногах, стоя на месте: подъем на полупальцы и опускание на всю ступню, не сгибая коленей; стоя на всей ступне, сгибание и разгибание коленей; далее пружинные переносы тяжести тела с ноги на ногу, стоя на месте, и завершает обучение ходьба перекатным шагом с пятки на носок.

В качестве целостного пружинного движения с детьми младшего возраста рекомендуется выполнять следующее: И.П. - стойка на носках, руки вверх, ладонями вперед. 1-4 - слитным движением, сгибая руки, туловище и ноги опуститься в присед; 5-6 равномерно разгибаясь, вернуться в И.П.

«Волны». Волнообразные движения характеризуются последовательным и непрерывным движениями во всех суставах. Это специфические упражнения, в которых проявляется пластичность. Правильность их выполнения зависит от координационных способностей, подвижности суставов и развитости «мышечного чувства».

В детском возрасте волнообразные движения выполняют руками и туловищем. Для музыкального сопровождения следует подбирать мелодии лирического, спокойного медленного или умеренного темпа.

Волнообразные движения руками лучше изучать из И.П. -основная стойка. 1 - слегка сгибая локоть движением от плеча, поднять руку в сторону с отстающим движением предплечья и кисти (при этом плечо доходит до горизонтали, а остальные звенья расположены по округлой линии вниз); 2 - слегка сгибая локоть, опустить руку вниз с отстающим движением предплечья и кисти вверх.

При обучении детей волнообразным движениям следует вначале выполнять их одной рукой, затем поочередно правой и левой рукой. Наиболее трудным является выполнение «волн» двумя руками одновременно и последовательно.

Методические указания.

Показ и демонстрация движений должны быть как можно более точными и выразительными. Выполняя «волны» руками, необходимо следить за тем, чтобы плечи не поднимались и локти были обращены книзу, а не в стороны. Для того, чтобы движения были мягкими, плавными, не угловатыми очень важно соблюдать правильную последовательность движений и не выполнять резкие сгибания и разгибания в суставах.

Обучая детей волнообразным движениям туловища, обычно соблюдают следующую последовательность упражнений:

1) И.П. — упор стоя на коленях, наклонив голову вперед.

1-2-последовательно прогнуться в поясничном, грудном и шейном отделах (наклоняя голову назад);

3-4 -последовательно сгибая спину, вернуться в ил.

2) И.П. — сед на пятках, руки сцеплены сзади.

1-2 - последовательно прогибаясь в поясничном, грудном и шейном отделах, наклон вперед; 3-4 - последовательно сгибаясь в поясничном, грудном и шейном отделах, выпрямиться.

3) И.П. — сед на пятках с круглой спиной, руки сложены за спиной.

1-4 - последовательно разгибая тазобедренные суставы, туловище, встать на колени, прогибаясь вначале в пояснице, затем в грудном и шейном отделах;

5-8 - последовательно сгибаясь (начиная движение с поясницы), сесть на пятки.

Методические указания.

Выполняя последнее из упражнений, необходимо обратить внимание на перемещение таза вперед. В тот момент, когда колени еще согнуты, тазобедренные

суставы уже разгибаются, смещая общий центр тяжести вперед. При этом детям можно сказать небольшую помощь, подталкивая одной рукой таз вперед, а другой слегка удерживая плечи.

Повороты. Это особая группа динамических упражнений, правильное исполнение которых зависит от умения сохранять равновесие. Кроме этого, успешное выполнение поворотов зависит от правильного поворота головы. Она должна в начале движения несколько от поворота туловища, а затем обгонять его. Для овладения поворотами необходимо хорошо стоять на высоких полупальцах, держать в подтянутом положении туловище.

Поскольку выполнение поворотов влечет за собой раздражение вестибулярного аппарата, вначале целесообразно проделать следующие подготовительные упражнения,

- 1) Стоя по двое и взявшись за руки, выполнить кружение.
- 2) Лежа на полу на спине, руки вверх, выполнять перекаты по полу на 360° вправо и влево (следить за вытянутым положением туловища, ног и рук).
- 3) Прodelать наклоны, повороты и круговые движения головой в различном темпе.

Затем с детьми младшего возраста изучают повороты на двух ногах на 180 и 360°.

Наиболее легкими для обучения являются повороты переступанием, которые выполняются на высоких полупальцах маленькими быстрыми шагами, перенося тяжесть тела с ноги на ногу. При этом колени не сгибать, спину держать прямо, мышцы ног и туловища напряжены, следить за осанкой, с места не сходить, руки на поясе или в стороны.

Поворот окрестным шагом выполняют следующим образом. Из стойки на всей стопе поставить одну ногу скрестно вперед (назад) на носок. Вставая на носки, сделать поворот на. В конце поворота опуститься на всю стопу. Руки на пояс или в стороны.

Методические указания.

При выполнении поворотов необходимы сосредоточенность внимания и пространственная ориентировка. С самого начала поворота принимают фиксированное положение туловища и рук и сохраняют его до завершения движения. Преждевременное расслабление рук влечет за собой расслабление тела и как следствие нарушение устойчивости. В начальный период обучения вращениям необходимо очень внимательно подходить к дозировке этих упражнений, так как многократное их выполнение неблагоприятно влияет на центры равновесия и стопы.

Равновесия - это по преимуществу разновидности стоек на ногах, выполняемых в условиях, требующих развитого навыка сохранения устойчивости. Основной характерной чертой упражнений в равновесии является прямое туловище, втянутый живот, фиксированные в определенном положении руки. Весьма важно в технике равновесий умение рационально распределять мышечные усилия и регулировать их величину (степень напряжения и расслабления). Поэтому на совершенствование функции равновесия существенное влияние оказывают специальные упражнения, которые значительно повышают тонус мышц спины и всего туловища, содействуют формированию правильной осанки.

В качестве подготовительных упражнений, формирующих функцию равновесия можно использовать удержание различных поз до 8 счетов, ходьбу по гимнастической скамейке на стопе, на носках и спиной вперед, ходьбу по узкой поверхности гимнастической скамейки ходьбу по гимнастической скамейке боком приставными шагами, наклоны в сторону в стойке на косяках у опоры, после 2-3 кувырков боком встать и сохранить позу.

После освоения выше перечисленных упражнений переходят к выполнению упражнений в равновесии:

1) И. П. - основная стойка. 1-2 ~ медленно подняться на носки, дугами в стороны руки вверх; 3-6 - удерживать равновесие на носках; 7-8 - медленно спуститься на всю стопу, дугами в стороны руки вниз.

2) Стоя лицом, боком или спиной к гимнастической стенке на одной ноге. Другую положить на 2-3 рейку и удерживать равновесие с различным положением рук.

3) И.П. - основная стойка. 1-2 - стойка на правой, левая согнута вперед (носок левой касается колена правой), руки вверх; 3-4 - удерживать равновесие; 5-6 - опустить ногу в И.П.; 7-8 - отдых. Затем упражнение выполнить с другой ноги.

4) И.П.-тоже. 1-2 - правую ногу назад на 45° , руки в стороны, туловище вертикально, слегка прогнуться в грудной части; 3-4 - удерживать равновесие; 5-6 опустить ногу в И.П.; 7-8 отдых. Повторить упражнение с другой ноги.

5) И.П. — то же. 1-2 — правую ногу согнуть назад и правой рукой взяться за носок, левую руку вперед, 3-6 - удерживать равновесие; 7-8 - опустить ногу в И.П. Повторить упражнение с другой ноги.

Методические указания.

В положении равновесия ноги прямые, носки оттянуты, мышцы ног и спины предельно напряжены. Для правильного выполнения равновесия надо научить детей удерживать общий центр тяжести в границах площади опоры. Если устойчивость в равновесии потеряна, то ее можно восстановить с помощью компенсаторных движений руками, свободной ногой, туловищем и головой, обеспечивающих расположение общего центра тяжести тела над опорой.

Для совершенствования качества равновесия рекомендуется выполнять различные движения и стойки с выключенным зрением, проводить различные игры с заданием на удержание определенной позы.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.

Целью контроля является получение объективной информации о состоянии спортсмена, необходимой для принятия управленческого решения.

В системе подготовки спортсменок в художественной гимнастике текущий контроль имеет четко определенную цель, методы, содержание и формы организации. Он рассматривается как структурная подсистема управления тренировочным процессом в целом.

Содержание текущего контроля включает:

- учет соревновательной деятельности;
- учет объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- оценку спортсменов по параметрам физической функциональной и психологической подготовленности на основе выделения наиболее информативных их критериев.

Организационно-методическая концепция текущего контроля в подготовке гимнасток основывается на следующих принципах:

- комплексность контрольных измерений, характеризующих уровень относительно лабильных показателей физической, технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности спортсменок;

- совершенствование годовых циклов подготовки с четким определением периодов, этапов, мезо – и микроциклов с конкретно решаемыми в них задачами и, в связи с этим, сроками методами текущего контроля;

- строгий учет параметров тренировочных нагрузок, а также результатов соревнований с целью оценки степени воздействия тренировочных средств на эффективность соревновательной деятельности спортсменок.

Выбор средств и методов текущего контроля в художественной гимнастике сводится к двум основным положениям:

- унификация текущего контроля на основе преемственности с высшим спортивным мастерством;

- методика текущего контроля применительно к управлению подготовкой квалифицированных спортсменок должна учитывать необходимость оценки:

- а) показателей, являющихся базисными для спортивного совершенствования;
- б) информативных показателей уровня специальной подготовленности с помощью которых осуществляется управление тренировочным процессом с учетом возраста гимнасток и специфики спортивной деятельности.

В качестве основополагающих положений при определении нормативных показателей являются:

- ориентация на требования высшего спортивного мастерства;
- установка на принципы соразмерности в развитии основных функциональных качеств и сторон мастерства;

- учет характерных особенностей соревновательной деятельности в художественной гимнастике.

Контрольно-нормативные мероприятия проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменок и своевременного выявления недостатков в их подготовке. При этом необходимо учитывать степень влияния физических качеств и антропометрических данных гимнасток, на результативность подготовки

4.2. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта художественная гимнастика

Таблица №9

Физические качества и телосложение	Степень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения: 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

Основная составляющая педагогического контроля тренировочной деятельности - контроль параметров тренировочных нагрузок, состав тренировочных средств и методов подготовки. Параметры нагрузок должны соответствовать основным разделам тренировочного процесса: физической, технической, тактической и психической подготовке. Поскольку на каждом структурном уровне спортивной подготовки тренировочные воздействия направлены на достижение специфических целей, решение специфических задач, то и контроль тренировочных воздействий должен быть неразрывно связан с этими структурными уровнями. Следует различать контроль нагрузок в структуре отдельного тренировочного занятия, микроцикла, мезоцикла, макроцикла, структуре годового цикла подготовки.

Контроль соревновательной деятельности является неотъемлемым условием эффективного управления процессом подготовки спортсмена, так как соревновательная деятельность является интегральной характеристикой подготовленности, результатом функционирования всей системы спортивной подготовки. Спортивный результат дает необходимую информацию для уточнения задач подготовки на ее определенных этапах, выбора состава средств и методов тренировочного воздействия.

Однако спортивный результат - сложное многокомпонентное явление, поэтому контроль, построенный только на анализе динамики результатов, позволяет получить лишь обобщенное представление об эффективности процесса подготовки. Следовательно, наряду с анализом спортивных результатов целесообразно использовать контроль за отдельными, наиболее информативными компонентами соревновательной деятельности. Необходимым условием контроля является наличие модели соревновательной деятельности.

Контроль соревновательной деятельности спортсмена осуществляется по следующим основным направлениям:

- 1) контроль за структурой и характером технико-тактических действий в условиях соревнований;
- 2) контроль за параметрами (объем, интенсивность, характер распределения в циклах подготовки) соревновательных нагрузок.

Содержание комплексного контроля включает анализ соревновательной деятельности, диагностику здоровья, определение функционального состояния юных спортсменок, работоспособности, уровня развития общих и специальных физических качеств, а также технической подготовленности. Основными критериями для перевода гимнасток на следующий этап подготовки, начиная с тренировочных этапов и далее, являются спортивные соревнования (выполнение нормативных требований) всероссийского, республиканского, областного, муниципального и городского уровня согласно ЕВСК по виду спорта художественная гимнастика.

Примерный объем тренировочной работы в группе ФСН:

Таблица №10

Содержание	ФСН
Максимальный режим тренировочной работы (час/неделю)	6 часов
Общегодовой объем тренировочной работы	6 часов x 52 недели = 312 часов

**5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ,**
необходимых для использования в работе с лицами,
осуществляющими предспортивную подготовку

1. Базовые требования предспортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика.
2. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.И. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике: Метод. рек. – М.: Изд-во ВНИИФКЮ 1989. – 28 с.
3. 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. – 24 с.
4. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. – М.-Л.: Искусство, 1964.
5. Базарова Н.П. Классический танец. – Л.: Искусство, 1975. – 184 с.
6. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Хореографическая подготовка в спорте: Метод. Рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1990. – 20 с.
7. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Особенности физической подготовки: Метод. Рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. – 34 с.
8. Борисов И.М., Пшендин А.И., Жилинский Л.В. Питание и регулировка веса тела гимнастов. Гимнастика: Ежегодник.-1979 вып. 2 – с. 40-45.
9. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л.: Искусство, 1980.
10. Венгерова Н.Н., Федорова О.С. средства классического танца на уроках хореографической подготовки в сложно-координационных видах спорта: Уч.-метод. пособие. – СПб: Изд-во СПбГАФК, 200. – 46 с.
11. Винер И.А. подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: Автореф. дис.... канд. пед. наук. – СПб.. 2003. – 20 с.
12. Говорова М.А., Плешкань А.В. специальная физическая подготовка оных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: Учеб. Пособие. М.: Всерос.фед.худ.гим., 2001. – 50 с.
13. Звягин Д.Е. Цел методических пособий по методике преподавания народно-характерного танца. – СПб: Изд-во СПбГУ-КиИ, 1999-2000. – 328 с.
14. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: Метод.рек. – Л.: Изд-во ГДОИФК. 1989. – 24 с.
15. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учеб.пособие. – СПб: Изд-во СПбГАФК, 1998. – 36 с.
16. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учеб.пособие. – СПб.: Из-во СПбГАФК, 2000. – 40 с.
17. Качеджиева Л., Ванкова М., Чипрянова М. обучение детей художественной гимнастике. –М.: Физкультура и спорт, 1985. – 92 с.
18. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. – Л.: Искусство, 1976. – 272 с.
19. Лисицкая Т.С. Хореография в художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 170 с.
20. Лисицкая Т.С., Суслаков Б.А., Кувшинникова С.А. Педагогический контроль за специальной физической подготовкой в гимнастике. Гимнастика: Ежегодник. – 1983 вып.2 – с. 69-74.
21. Найпак В.Л. От простого к ложному. Гимнастика: Ежегодник. – 1986 вып 1 – с. 62-67.
22. Овчинникова Н.А. Основы технической подготовки в художественной гимнастике: Метод.рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. –26 с.

23. Приставкина М.В. Эмоциональная выразительность спортсменок в художественной гимнастике и ее психологические причины: Метод.рек. – Смоленск: Из-во СГИФК, 1988. – 24 с.
24. Смоленский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика: Учебник. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 462 с.
25. Сурков Е.Н. Антиципация в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1982.– 144 с.
26. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа С73 спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005. – 420 с.
27. Тарасов Н.И. Классический танец. – М.: Искусство. 1971. – 494 с.
28. Терехина Р.Н., Титов ЮЕ., Турищева Л.И. Методы экспертной оценки исполнительского мастерства гимнастов: метод.пособие. – СПб: Изд-во ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта, 1991.- 32 с.
29. Фирилева Ж.Е. методика педагогического контроля и совершенствование физической подготовленности занимающихся художественной гимнастикой: Метод.рек. – Л.: Изд-во ГПИ им. Герцена, 1981. – 74 с.
30. Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Лисицкой Т.С. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.
31. Художественная гимнастика: Учебник под ред. Карпенко Л.А. – М., 2003. – 382 с.

6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

ПЛАН СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ГРУППЕ ФСН ОТДЕЛЕНИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Место проведения	Ответственн ые за проведение соревнований
1	Прием контрольных нормативов по СФП и ОФП	Январь	ГБУ СШОР Пушкинского района	Администрация Пушкинского района
2	Прием контрольных нормативов по СФП и ОФП	Декабрь	ГБУ СШОР Пушкинского района	Администрация Пушкинского района

Пронумеровано, пронумеровано
и скреплено печатью

32 (индивидуальное) листов

должность директор

Ф.И.О. Иванов И.И.

подпись Иванов И.И.

« 30 » июля 2019 г.