УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО АЛЕКСАНДРОВСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «Детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрено на заседании
Педагогического Совета
Протокол № 01
от «02» сентября 2019г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ДЮСШ
_____ С.М.Лапинский

Приказ № 120-о
от «02» сентября 2019г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА. ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ»

возраст детей 5-18 лет
5 лет обучения

Лапинский Сергей Михайлович
cn=Лапинский Сергей Михайлович,
o=МБУДО ДЮСШ, ou,
email=dysshg@mail.ru, c=RU
2021.05.22 10:31:35 +03'00'

Разработчик:
Анисимова Татьяна Вячеславовна,
тренер-преподаватель по художественной гимнастике

г. Гаджиево

2019г.

Содержание:

		стр.
	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1	УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	5
2	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	5
2.1.	Теоретическая подготовка	5
2.2.	Физическая подготовка	6
2.3.	Техническая и тактическая подготовка	13
2.4.	Психологическая подготовка	8
2.2.	Воспитательная работа	18
3	КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	19
4	МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	24
5.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	26
6.	ПРИЛОЖЕНИЕ	27

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Групповые упражнения по характеру двигательных действий являются самостоятельным олимпийским видом соревновательной программы в художественной гимнастике и характеризуются постоянным усложнением соревновательных композиций, стимулирующих сложность, риск, трюки. Каждая двигательная задача в групповом упражнении решается всей командой коллективно. Сложность структуры двигательных действий требует от гимнасток точности воспроизведения пространственных и силовых параметров движений, скорости реакции на движущийся предмет, внимания и мышления.

Для достижения высокого соревновательного результата командам необходимо демонстрировать безупречную технику двигательных взаимодействий, связанную с перебросками, бросками, передачами предметов друг другу, согласованной синхронной или асинхронной работой, умением выполнять упражнения с единой амплитудой в одном темпе и ритме. Высшие спортивные достижения в художественной гимнастике - это также артистичное исполнение композиции под музыку с максимальным проявлением координированности, гибкости, прыгучести, вестибулярной устойчивости, равновесия, виртуозного владения предметами.

Данная программа предназначена для тренеров-преподавателей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Рекомендуется для занятий с девочками от 5 до 18 лет.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ», Распоряжения Правительства РФ от 24 апреля 2015 года №729-р, СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года №41, локальными нормативными актами МБОУ ДО ДЮСШ.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно - тренировочного процесса в групповых упражнениях юных гимнасток в процессе учебно – тренировочных занятий художественной гимнастикой в детско – юношеской спортивной школе. Данная программа направлена на обеспечение физического, эстетического и психологического развития учащихся и их разностороннюю физическую и психологическую подготовленность посредством занятий художественной гимнастикой.

Новизна программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств учащихся, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Данная программа учитывает современные методические разработки в области культуры и спорта, и требования, предъявляемые к программам дополнительного образования детей. Новизной можно по праву считать использование целостного подхода в развитии у учащихся желания заниматься спортом, организации оздоровительного досуга учащихся, использовании воспитательных возможностей поливозрастной общности, состоящей из учащихся и педагогов дополнительного образования.

Целесообразность и актуальность программы

На протяжении последних лет отмечается тревожная тенденция прогрессивного ухудшения состояния здоровья детей. В концепции охраны здоровья населения России, в числе первоочередных мер, направленных на охрану здоровья, определено создание условий и вовлечение групп населения в активные занятия физической культурой и спортом. Следовательно, физическое воспитание детей школьного возраста должно рассматриваться, как приоритетное направление деятельности образовательных учреждений дополнительного образования, ведь в общей системе образо-

вания школьников именно этот вид воспитания имеет решающее значение для охраны и укрепления здоровья и становления личности, развития физического и психического потенциала ребёнка.

Программа адаптирована под условия муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа» г. Гаджиево.

Цель программы - обеспечение разностороннего физического развития и формирование культуры здорового и безопасного образа жизни посредством избранного вида спорта. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи:

образовательные

- ✓ формирование двигательных способностей учащихся;

развивающие

- ✓ развитие физических качеств (гибкость, ловкость, равновесие);
- ✓ развитие творческих способностей учащихся, духовное, нравственное и физическое совершенствование;

воспитательные

- ✓ воспитание эстетических, нравственных, волевых качеств учащихся;
- ✓ воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности членов общества.

Условия реализации программы

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте от 5 до 18 лет.

Срок реализации 5 лет

Основной **формой** учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика учащихся.

Начало учебного года в МБОУ ДО ДЮСШ – 1 сентября; окончание – 31 августа.

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией МБОУ ДО ДЮСШ с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей, возможностей использования арендуемых спортивных сооружений.

Продолжительность тренировочного занятия 3,4 и 6 часов в неделю.

Направленность программы

Разработанная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа служит основой для эффективной работы по развитию художественной гимнастики и характеризуется:

- ✓ Направленностью на удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- ✓ Направленностью на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- ✓ Направленностью на выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а так же лиц, проявивших выдающиеся способности;
- ✓ Направленностью на профессиональную ориентацию учащихся;
- ✓ Направленностью на социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- ✓ Направленностью на формирование общей культуры учащихся;
- ✓ Направленностью на удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству РФ, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Ожидаемые результаты

Всестороннее гармоничное развитие организма учащихся; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений; овладение основами техники элементов художественной гимнастики; трудолюбие; стойкий интерес к занятиям художественной гимнастикой.

В результате освоения программы происходит формирование у ребенка потребности к сис-

тематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни, формируется установка на освоение ценностей физической культуры, культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

1. Учебно-тематическое планирование

Календарно-тематический план работы по художественной гимнастике (групповые упражнения).

№	Содержание занятий	Нагрузка, ч. в неделю				
		1год обу-чения	2 год обу-чения	3 год обу-чения	4 год обу-чения	5год обу-чения
		3ч	3ч	4ч	6ч	6ч
1.	**Теоретическая подготовка**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**
2.	**Практические занятия**	**112**	**112**	**152**	**228**	**228**
2.1	Общая физическая подготовка	22	22	30	60	60
2.2	Специальная физическая подготовка	22	22	30	60	60
2.3	Техническо-тактическая подготовка	68	68	92	108	108
3.	**Работа по индивидуальным планам**	**38**	**38**	**50**	**78**	**78**
3.1	Общая физическая подготовка	8	8	10	22	22
3.2	Специальная физическая подготовка	8	8	10	20	20
3.3	Техническо-тактическая подготовка	22	22	30	36	36
4	**Психологическая подготовка**	В учебно-тренировочном процессе				
5	**Участие в соревнованиях**	Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий				
6	**Медицинское обследование**	В течении всего периода обучения				
	Всего часов	**156**	**156**	**208**	**312**	**312**

Работа по индивидуальным планам подготовки осуществляется в период летнего отдыха или отсутствия тренировочных занятий на время болезни, отпуска и выезда на соревнования тренера-преподавателя, составленным с учетом индивидуальных способностей каждого учащегося. (Приложение 1).

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника безопасности на спортивных сооружениях при занятиях художественной гимнастикой, на соревнованиях. Инструктажи в течение учебного года.

Истоки художественной гимнастики. История развития в СССР, России и на международной арене. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований в групповых упражнениях. Достижения российских и мурманских гимнасток. Задачи, тенденции и перспективы развития художественной гимнастики.

Характеристика групповых упражнений. Отличия от индивидуальных упражнений. Характеристика двигательных действий в групповых упражнениях. Основные простые и сложные виды построений в групповых упражнениях.

Особенности композиции групповых комбинаций. Взаимодействия гимнасток в групповых комбинациях. Переброски в групповых комбинациях. Способы коллективного исполнения движений. Особенности методики составления групповых комбинаций. Особенности тренировки групповых комбинаций.

Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям без предмета: волнам и взмахам, равновесиям, наклонам, поворотам, прыжкам, полуакробатическим элементам, работа в парах,

тройках, командой. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям с предметами: броскам, отбивам, ловле, перекатам, вращениям, вертушкам, мельницам, спиралям (работа индивидуальная и групповая).

В художественной гимнастике артистичность – это значимый компонент исполнительского мастерства, который является составной частью итоговой экспертной оценки соревновательных композиций спортсменок. Варианты средств, методов и фрагментов тренировочных занятий, позволяющих целенаправленно решать задачи развития артистизма гимнасток.

Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Методика формирования состояния боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Методика подготовки к исполнению» упражнений на оценку.

Сущность и назначение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки.

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при исполнении упражнений без предмета и с предметами. Сбавки за содержание, композицию и качество исполнения произвольных комбинаций.

Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.

Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

2.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическую подготовку подразделяют на:

1. Общую физическую подготовку (ОФП), которая направлена на повышение общей работоспособности;
2. Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств;
3. Специально-двигательную подготовку, направленную на развитие координационных способностей, скорости реакции на движущийся объект и антиципации (предвидение зоны падения предмета);
4. Функциональную, направленную на «выведение» гимнасток на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок.

Общая физическая подготовка:

Упражнения на гибкость

а) Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых суставов, махи и круговые движения во всех суставах, круги руками наружу, внутрь, упражнения с сопротивлением в парах и с небольшими отягощениями, упражнения на растягивание (активная и пассивная гибкость).

б) Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях, маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях (с задержкой в крайних положениях), расслабление, наклоны, прогибы, круговые движения, упражнения с небольшими отягощениями.

в) Упражнения для ног: одновременное и поочередное сгибание ног из облегченных исходных положений, отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах, захват и передвижение предметов пальцами ног, ходьба на пальцах, на пятках, на внешних и внутренних сводах стоп, сгибание и разгибание (свободное и с сопротивлением) в коленных, тазобедренных суставах,

максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения сидя для развития выворотности ног, выполняемые самостоятельно и с помощью, пассивное растягивание с помощью партнеров или на снарядах, с помощью специальной резины.

Упражнения для развития общей выносливости

а) бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров; ходьба от 30 минут до 1 часа; общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным методом в течение 5-6 минут.

Упражнения на силу

а) Упражнения для рук: сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением, с опорой пальцами на твердую основу. Сидя с выпрямленными ногами, упереться максимально напряженными пальцами рук в пол и держать 3-4 секунды. Лазанье по шведской лестнице без помощи ног, круговые движения кистями со сплетенными пальцами, сгибание, разгибание, отведение, приведение, супинация и пронация с преодолением сопротивления, сжимание пальцами маленького мяча.

б) Упражнения для мышц голени и стопы: ходьба на пальцах, на пятках, на внешних и внутренних сводах стоп, по твердой и мягкой поверхности. Лечь на спину, пальцами ног зацепиться за нижнюю перекладину гимнастической стенки, оттягивать пальцы ног (изометрическое сокращение мышц) 3-4 секунды. Сесть на пол, захватывать ступнями небольшие предметы (булавы, палочки от ленточек, скакалку), передвигать их вперед.

в) Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же, сменив режим работы (быстрое сгибание и медленное разгибание колена), бедра на пол не опускать, сесть, согнув колени, руки на колени, разводить колени с сопротивлением до касания бедрами пола (руками нажимать, а ногами сопротивляться). Поднимать колени также, преодолевая сопротивление рук. Лечь на живот, руки под подбородок, согнуть ноги до вертикального положения, голени, стопы скрестить. Разгибая ногу, надавливать ею на другую, сопротивляющуюся этому давлению, сменить ноги. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки, поднять обе оттянутые ноги и задержать 3-4 секунды.

г) Упражнения для мышц брюшного пресса: из исходного положения лежа на спине быстро поднять выпрямленные ноги до положения 45° и медленно их опустить. Из исходного положения лежа на спине, руки за голову, сесть с прямой спиной и лечь. Поднимание выпрямленных ног из положения виса на гимнастической стенке, «ножницы» ногами в положении лежа.

Упражнения для развития быстроты

а) ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорением по 10,20, 30 метров по ровной и наклонной поверхности; упражнения с увеличивающейся амплитудой движения; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке; игры с прыжками (для развития взрывной силы ног).

Упражнения для развития ловкости

а) динамичные акробатические упражнения в сюжетных играх; короткие подвижные игры с предметом в сочетании с бегом, бросками, лазаньем; упражнения в статическом и динамическом равновесии, в том числе в комбинации с акробатическими упражнениями.

Базовая техническая подготовка

Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки.

Упражнения для правильной постановки рук и ног.

Маховые упражнения.

Круговые упражнения.

Пружинящие упражнения.

Упражнения в равновесии.

Акробатические упражнения.

Виды шагов:

- на полупальцах;
- мягкий;
- высокий;
- острый;

- пружинящий;
- двойной (приставной) ;
- скрестный;
- скользящий;
- перекатный;
- широкий;
- галопа;
- польки;
- вальсовый;
- «веревочка»;
- переменный русский.

Виды бега:

- на полупальцах;
- высокий;
- пружинящий;
- выбрасывание прямых ног вперед;
- с захлестом.

Наклоны:

- стоя:

- вперед;
- в стороны (на двух ногах);
- в стороны (на одной ноге);
- назад (на двух ногах);
- назад (на одной ноге).

- на коленях:

- вперед;
- в стороны;
- назад.

Подскоки и прыжки:

- с двух ног с места:

- выпрямившись;
- выпрямившись с поворотом от 45° до 360°;
- из приседа;
- разножка (продольная, поперечная);
- прогнувшись, боковой, с согнутыми ногами;
- «кенгуру»;
- «лягушка».

- с двух ног после наскока:

- прыжок со сменой ног в III позиции;
- в позе приседа;
- «олень»;
- кольцом.

- толчком одной с места:

- прыжок махом (в сторону, назад).

- толчком с ходу:

- подбивной (в сторону, вперед);
- закрытый и открытый;
- со сменой ног (впереди, сзади);
- со сменой согнутых ног;
- «козлик» с поворотом на 360°;
- махом в кольцо;
- широкий;
- широкий, сгибая и разгибая ногу;

- «щучка».
- подбивной в кольцо:

- «чупа-чупс»;
- «казак».

Упражнения в равновесии:

- стойка на носках;
- равновесие в полуприседе;
- равновесие в стойке на левой, на правой ноге;
- равновесие в полуприседе на левой, на правой ноге;
- равновесие на полупальцах;
- переднее равновесие;
- заднее равновесие;
- боковое равновесие.

Волны:

- руками вертикальные и горизонтальные;
- одновременные и последовательные;
- боковые;
- боковой целостный взмах;
- спиральный поворот.

Вращения:

- переступанием;
- скрестные;
- одноименные от 180° до 540°;
- разноименные от 180° до 360°;
- кувырок назад;
- кувырок боком;
- поворот, нога на пассе;
- поворот, нога в аттитюд;
- поворот, нога вперед, назад, в сторону;
- поворот в захвате;
- поворот – «казак».

Стойки:

- на лопатках;
- на груди;
- махом на две и на одну руку.

Турляны:

- с помощью руки;
- на полной стопе 360°;
- на полупальцах 180°.

Базовая предметная подготовка

<u>Упражнения со скакалкой:</u>

- качание, махи:

- двумя руками;
- одной рукой.

- круги скакалкой:

- два конца скакалки в двух руках;
- скакалка сложена вдвое;
- скакалка сложена вчетверо;
- один конец скакалки в одной руке, а середина – в другой.

- вращение скакалки:

- вперед и назад;
- скрестно вперед и назад;
- двойное вперед и назад;

- вуалеобразное.

- броски и ловля:

- одной рукой (вдвое, вчетверо сложенной скакалкой);
- одной рукой прямую скакалку;
- одной ногой прямую скакалку;
- двумя руками из основного хвата;
- обвивание и развивание вокруг тела
- «эшаппе» скакалки.

- передача скакалки около отдельных частей тела
- мельницы:

- в лицевой плоскости;
- поперечная;
- горизонтальная.

- завязывание и развязывание различных узлов:

- на трудности тела;
- без трудности тела.

- работа скакалкой:

- держа за один узел;
- держа за середину.

<u>Упражнения с обручем:</u>

- махи:

- в лицевой плоскости;
- поперечная плоскость;
- горизонтальная плоскость;
- восьмерки обручем.

- круги одной и двумя руками вверху и внизу
- вращения одной рукой вокруг туловища:

- вокруг шеи;
- вокруг ноги, ступни, колена;
- вокруг кисти (по часовой стрелке и против нее).

- перекаты по полу в различных направлениях:

- с вращением;
- перекаты по рукам и корпусу.

- броски и ловля:

- одной рукой вверх после маха или круга;
- одной рукой вперед с вращением кистью;
- после прохода через обруч;
- из-под ноги;
- без зрительного контроля;
- другой частью тела кроме кистей рук.

- вертушки:

- однократные и многократные;
- с броском, на открытой ладони.

- пролезание в обруч:

- обруч в руках;
- обруч катится.

- передача из одной руки в другую:

- в различных положениях.

- бумеранги с обручем.

<u>Упражнения с мячом:</u>

- удержание мяча на кисти:

- пальцы соединены естественным образом;
- пресечь захват мяча пальцами рук;

- передача мяча из кисти в кисть;
- перед собой;
- за спиной;
- через верх;
- через низ;
- под ногой;
- ногами;
- удержание мяча на тыльной стороне кисти.

- переброски мяча:

- с ладони на тыльную (участвуют две кисти, участвует одна кисть);
- под ногой, ногами;
- из-за спины.

- обволакивания мяча:

- двумя кистями;
- одной кистью (по самой большой окружности мяча).

- выкруты кистью:

- без восьмерки;
- половина восьмерки;
- полная восьмерка.

- перекаты мяча:

- до локтевого сустава;
- до плечевого сустава;
- из кисти в кисть по грудной клетке;
- из кисти в кисть по плечам и спине;
- по боковой части корпуса;
- по ногам в положении сидя, лежа;
- по корпусу (передняя часть);
- по корпусу (задняя поверхность).

- отбивы мячом:

- пассивные;
- активные;
- разными частями тела.

- броски и ловля:

- бросок кистью (последними расстаются с мячом кончики пальцев, локоть прямой, активное движение в плечевом суставе);
- ловля кистью (первыми с мячом встречаются кончики пальцев, мяч накатывается на кисть, рука продолжая траекторию уходит сбоку назад);
- без зрительного контроля;
- другой частью тела;
- из-под ноги;
- ловля в дальнейший перекат;
- ловля в положении на полу.

- вращения мяча:

- на пальце.

- захваты мяча:

- стопой;
- коленным суставом;
- локтевым суставом.

- нестабильный баланс:

- удержание мяча на различных частях тела, связанное с риском потери мяча.

<u>Упражнения с булавами:</u>

- малые круги кистевыми суставами:

- вперед;

- назад;
- в горизонтальной плоскости;
- во фронтальной плоскости.

- средние круги:

- локтевыми суставами;
- «улитка».

- большие круги:

- плечевыми суставами (булава - продолжение руки).

- хваты булав:

- жесткий;
- свободный;
- свободный хват ладонью кверху;
- свободный хват ладонью книзу;
- свободный хват между указательным и большим пальцами.

- мельницы:

- двухтактная;
- трёхактная;
- круговая;
- горизонтальная.

- перекаты булав:

- по разным частям тела;
- без трудности тела;
- с трудностью тела.

- отталкивание булав:

- различными частями тела.

- броски и ловля булав:

- маленькие переброски;
- из-за спины;
- серии различные по форме;
- ассиметричные броски;
- каскад бросков;
- без зрительного контроля;
- из-под ноги;
- параллельные броски двух булав;
- ловля булавы другой частью тела, кроме кистей;
- жонглирование булавами.

<u>Упражнения с лентой:</u>

- способы удержания палочки:

- локоть выпрямлен, ладонь книзу, указательный палец мысленно удлинить до крепления ленты с палочкой.

- змейки
- спиральки
- восьмерки
- средние круги
- большие круги
- броски бумерангом
- проход через ленту
- прокаты палочки
- рисунки на трудности тела.

2.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка – это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня.

Цель технической подготовки – сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технической подготовка являются:

1. Формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований.
2. Формирование широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике.
3. Совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально-выразительных.
4. Разработка новых оригинальных элементов и соединений и совершенствование техники общеизвестных.
5. Составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство гимнасток.

На современном этапе развития художественной гимнастики целесообразно выделять следующие разделы технической подготовки:

1. Беспредметная подготовка - формирование техники телодвижений.
2. Предметная подготовка - формирование техники движений предметами.
3. Хореографическая подготовка - формирование техники хореографических движений.
4. Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с её характером, темпом, ритмом, динамикой.
5. Композиционная подготовка - это составление новых элементов, соединений и соревновательных программ.

Тактическая подготовка - это процесс вооружения спортсменов способами и формами ведения борьбы в условиях спортивных соревнований.

Особенности композиции групповых комбинаций.

В настоящее время групповые комбинации выполняются пятью гимнастками. Каждая команда должна представить две различные комбинации на разную музыку:

1-я комбинация - с одинаковыми предметами:

2-я комбинация - с двумя разными предметами (2+3)

Предметы для групповых комбинаций определяет технический комитет ФИЖ. Через каждые 2 года один комплект предметов заменяется.

Групповые комбинации составляются на основе трудности индивидуальных упражнений, совпадают и многие другие требования: к содержанию, музыке, композиции и исполнению. Но имеются и существенные отличия.

Особенности композиции групповых упражнений обусловлены одновременностью выступления 5-ти гимнасток и возможностями, которые этот факт представляет. А именно:

1 - большим разнообразием возможных построений и перестроений;

2 - целесообразностью взаимодействия гимнасток во время выступлений;

3 - разнообразием вариантов группового движения - одновременным выполнением как одинаковых, так и разных движений.

Построения и перестроения в групповых комбинациях

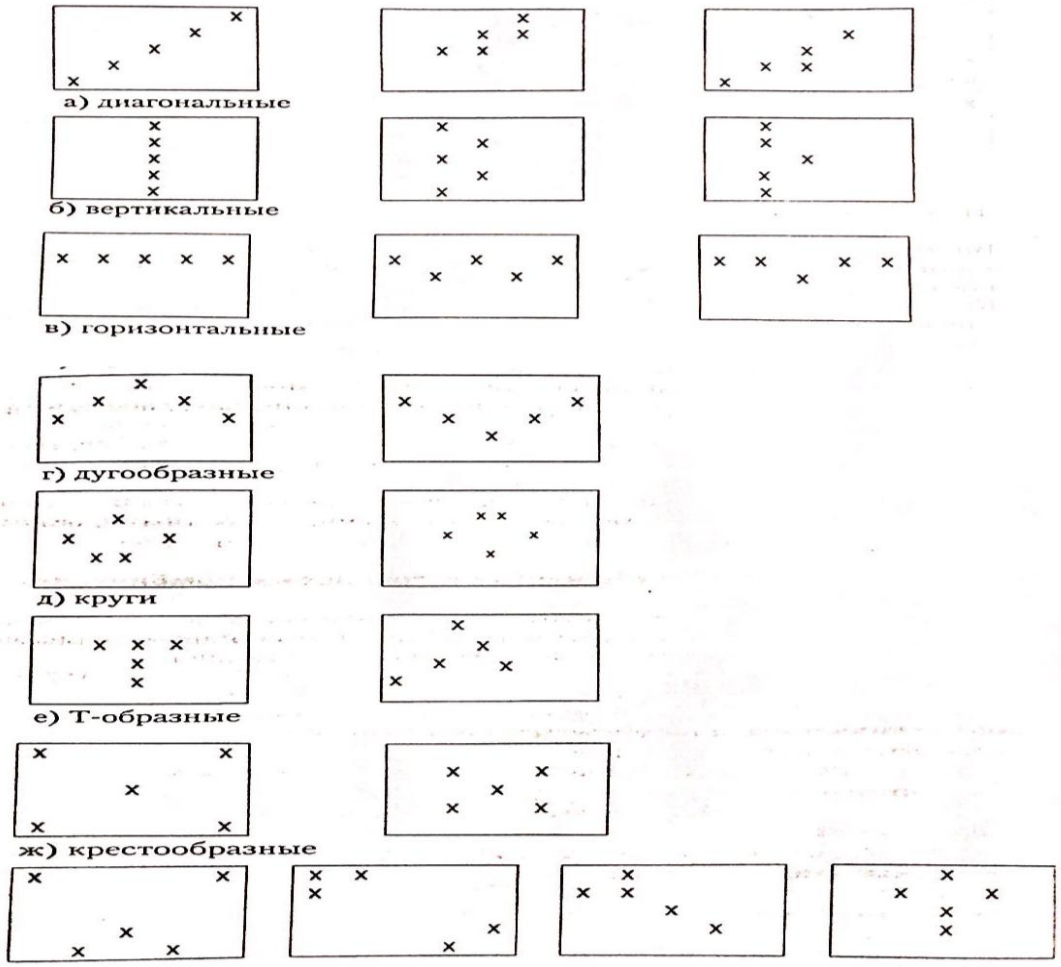
Каждая групповая комбинация должна содержать как минимум шесть различных рисунков построений и перестроений. Можно использовать как перестроения всех пяти гимнасток, так и различные варианты разделения на подгруппы. Выделяют:

I. Геометрически правильные построения;

II - сложные построения

Виды построений во многом определяют характер движений: статичные или динамичные; синхронные или асинхронные, во взаимодействии или без.

Кроме того, по мнению Т.С. Лисицкой и Т.В. Староверской (1984):
- использование горизонтальных направлений дает возможность показать состояние относительного покоя и тишины;
- параллельные линии усиливают единство действий;
- вертикальные направления подчеркивают состояние парадности, величия, приподнятости;
диагональные направления способствуют ослаблению или усилению движений:
диагональ справа налево лучше определяет устремленное действие, а диагональ слева направо - ослабляющее.
Очень важно, чтобы построения были четкими, с понятным рисунком. Перестроения должны быть быстрыми, логичными, незаметными, без излишней суеты.



Взаимодействия гимнасток в групповых комбинациях
Отличительной особенностью групповых комбинаций является наличие возможности взаимодействия гимнасток, которые обогащают композицию, делают ее более выразительной, эффектной и зрелищной.
Можно выделить 2 типа взаимодействий:
1 - взаимодействия посредством предмета;
2 - взаимодействия без участия предмета.
Взаимодействия посредством предмета может осуществляться:
а) обменом предметами: передачи, перекаты, переброски;
б) без обмена предметами: например, прыжок шагом в обруч, который удерживает партнерша.
Взаимодействия гимнасток без участия предметов может быть контактным и бесконтактным.

В элементах взаимодействия успех каждой гимнастки зависит от согласованности движений партнерш, поэтому их еще называют элементами сотрудничества.

Элементы сотрудничества или взаимодействия (как минимум 3) должны быть представлены во всех частях комбинации, так как без этого не будет эффекта целостности команды и ее еди-

ного действия.

Перебросски в групповых комбинациях.

Особое место среди элементов сотрудничества и взаимодействия занимают перебросски (элементы трудности обмена).

В настоящее время обязательным требованием к групповым комбинациям является наличие, как минимум, пяти "трудностей обмена" (перебросок).

Оцениваемая сложность перебросок зависит:

- расстояния между гимнастками;
- способа броска и ловли предмета;
- сложности движения телом во время перебросски.

При этом трудные движения телом могут выполняться:

а) во время броска;

б) во время полета предмета;

в) во время ловли.

Обмен (перебросски) могут выполняться как всей группой - пятью гимнастками, так и подгруппами: 2+2 или 2+2+1. Но засчитывается переброска, только если все гимнастки участвуют в двух элементах обмена, то есть бросают свой предмет и ловят предмет партнерши.

Уровень трудности обмена определяется по гимнастке, выполнившей самый легкий элемент.

Перебросски состоят из трех фаз: броска, полета предмета и ловли. Каждая из фаз имеет большое число вариантов. Кроме этого, разнообразия можно достичь за счет различных построений, направлений бросков и их последовательности.

Основные варианты перебросок:

№ п/п	Признаки	Виды
1	По способу обмена	Броском, отбивом, перекатом
2	По способу броска и ловли	Рукой, другими частями тела
3	По положению тела гимнасток	в прыжке, в позе стоя, сидя, лежа
4	По дальности	Близкие (4 м), дальние (5-6 м), очень дальние (более 6 м)
5	По высоте	Низкие, средние, высокие
6	По направлению	Назад, вперед, в сторону
7	По последовательности	Одновременные, поочередные, поточные
8	По количеству	Однократные, многократные
9	По построению гимнасток	Простые, сложные
10	По взаимодействию	5, 2+3, 2+2+1

Способы коллективного исполнения движений.

При одновременном выступлении группы гимнасток организовывать движения можно по-разному: (рис. 1)

I способ - синхронное исполнение движений, когда все гимнастики выполняют одинаковые движения, когда все гимнастки выполняют одинаковые движения одновременно;

II способ - асинхронное исполнение движений:

- поточное - в быстрой последовательности;
- поочередное исполнение движений подгруппами;
- контрастное исполнение подгруппами;
- "хоровое" исполнение - все гимнастки исполняют различные движения одновременно;
- движения в сотрудничестве.

Очевидно, что чем разнообразнее способы организации движений гимнасток в групповой комбинации, тем богаче и разнообразнее выглядит композиция. Но тут нужно соблюдать меру. Выбор способа группового движения, как и других элементов композиции, должен соответствовать единому замыслу и правилам соревнований.

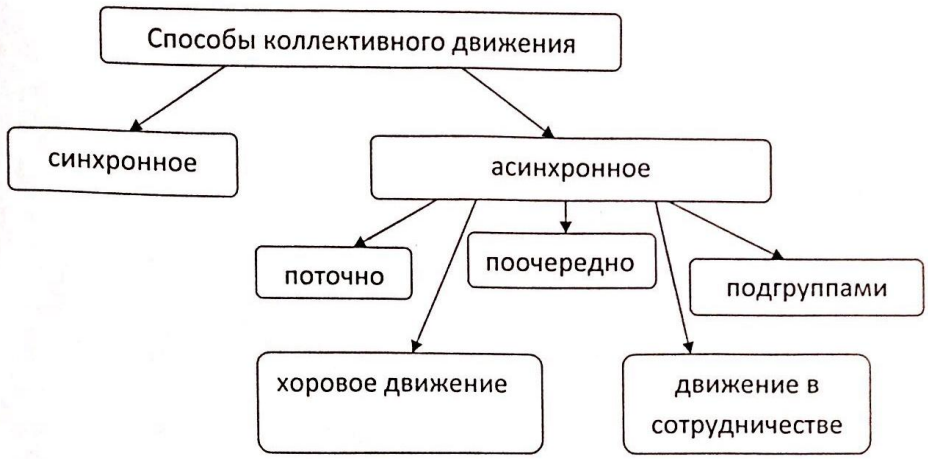


рис. 1. Способы коллективного движения в групповых комбинациях

Особенности методики составления групповых комбинаций.

Как и в составлении индивидуальных соревновательных программ, в составлении групповых комбинаций целесообразно выделять три этапа:

I этап - подготовительный;

II этап - составления;

III этап - совершенствования;

В содержание подготовительного этапа входит:

1) изучение регламентирующей документации;

2) выбор и тщательное изучение музыки;

3) изобретение и отбор элементов и соединений.

Содержание будущей композиции во многом зависит от возраста, внешнего вида, физической, технической и артистической подготовленности гимнасток.

Большая, по сравнению с индивидуальными комбинациями, длительность групповых упражнений (до 2,5 мин.) позволяет использовать более сложные музыкальные композиции. Это может быть композиция из нескольких, различных по характеру и динамике частей одного музыкального произведения и даже нескольких разных.

Важное значение в групповых комбинациях имеют построения и перестроения. Их определяют, как до выбора элементов, так и после или одновременно с ним.

В подборе элементов для групповых упражнений в первую очередь определяются элементы взаимодействия: передачи и переброски предметов, элементы сотрудничества. Вместе с этим намечаются и способы коллективного движения как синхронные, так и асинхронные.

Особое значение имеет рациональное распределение трудных элементов между гимнастками с учетом их индивидуальных возможностей. Необходимо предусмотреть рациональное взаимодействие гимнасток - попадание в двойки-тройки гимнасток со сходными внешними, техническими и психомоторными данными.

II этап - этап составления групповых комбинаций, сочетается с разучиванием отдельных фрагментов и частей. Иначе не понять реализуемость замысла. Как и в составлении индивидуальных программ, здесь возможны два варианта:

1) составление вначале схемы, затем ее детализация;

2) составление целостных фрагментов, а затем их соединение.

В составлении групповых комбинаций очень важную роль играет творчество, активность самих гимнасток. Когда комбинация составлена, нужно несколько раз проверить ее соответствие предъявляемым требованиям и внести соответствующие коррективы.

На III этапе ведется работа над углубленным изучение и совершенствованием исполнения элементов, фрагментов и частей комбинации в сочетании с улучшением самой композиции. В это же время разрабатываются способы поведения в экстремальных ситуациях при той или иной ошибке,

потере предмета, чтобы свести сбавку до минимума и как можно быстрее.

Особенности тренировки групповых комбинаций.

Групповые упражнения по своей сути резко отличаются от комбинаций одиночек. В индивидуальных упражнениях успех, как правило, зависит от индивидуальных физических, технических и артистических особенностей гимнасток. Чем ярче индивидуальность гимнастки, тем она интереснее.

В групповых упражнениях необходимо нивелировать свою индивидуальность, выполнять движения с единой амплитудой. скоростью, силой, высотой, дальностью, темпом.

Единообразие, согласованность, четкость и слитность - вот основные слагаемые успешного выступления в групповых упражнениях. Кроме этого важно добиться стабильности в исполнении взаимодействий и готовности к незапланированным действиям партнерши.

Таким образом, к числу важнейших задач в тренировке групповых упражнений относятся:

1. Формирование единообразия и согласованности в исполнении всех технических действий на высоком исполнительском уровне.
2. Освоение взаимодействий, тренировка их стабильности и готовности к незапланированным действиям партнеров.

Для решения вышеназванных задач необходима особая структура и методика тренировочной работы.

Тренировки по групповым комбинациям состоят, как и все тренировочные занятия, из трех частей:

I часть - подготовительная - групповая разминка;

II часть - основная - работа над групповыми комбинациями;

III часть - заключительная - коллективная физическая или тактическая подготовка.

Специальные исследования показали, что в предсоревновательном мезоцикле разминка в групповых упражнениях, как правило, продолжается 50-70 мин. и состоит из 5 фрагментов:

- аэробический;
- партерный;
- хореографический;

равновесно-вращательный;

- прыжковый.

В соревновательном мезоцикле продолжительность разминки сокращается, хореографический фрагмент заменяется разминкой у опоры (гимнастической стенки), равновесно-вращательный фрагмент переводится в основную часть - тренировку элементов и соединений соревновательных комбинаций.

Основная часть тренировочного занятия включает работу (рис. 2):

- над элементами и соединениями;
- над частями комбинации;
- по половинам комбинации;

над комбинацией в целом.

В работе над элементами и соединениями целесообразно выделять: элементы трудности обмена (переброски); элементы трудности без обмена (соединения, выполняемые каждой гимнасткой индивидуально); элементы взаимодействия, включающие риск в работе с предметами, и элементы мастерства (определенные правилами варианты бросков и ловли предметов).

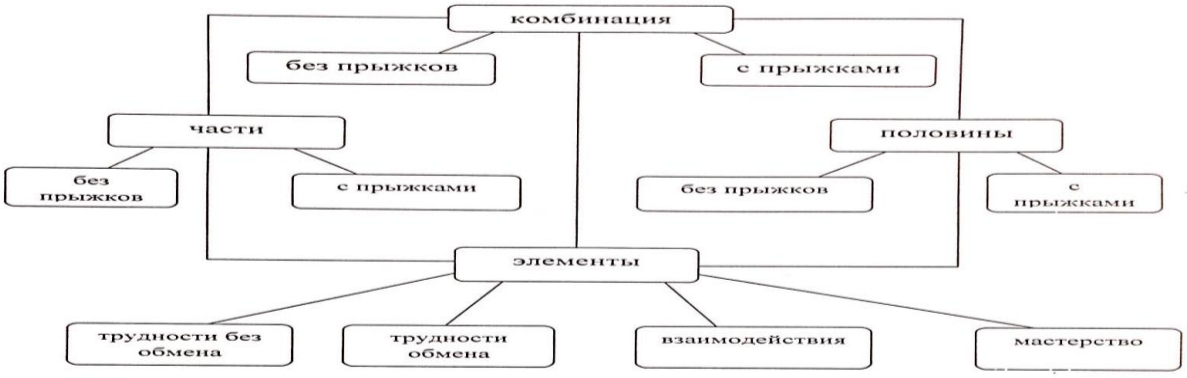


рис. 2 Схема работы с групповыми комбинациями

В III заключительной части тренировки по групповым упражнениям обычно проводится либо физическая, либо тактическая подготовка.

Физическая подготовка должна включать:

- функциональное совершенствование: бег, танцевальные блоки, прыжки, работу со скакалкой (или другим предметов) в форме мелких и быстрых манипуляций, перебросок, передач;

- "подтягивание" слабых сторон в индивидуальной подготовке: упражнения на растягивание, быстроту, силу, скоростно-силовую подготовку.

Тактическая подготовка может включать:

- просмотры видео как собственных, так и чужих исполнений с разбором ошибок и удачных моментов;

- разработку тактических "шаблонов", обеспечивающих наиболее рациональный выход из различных экстремальных ситуаций, возникающих в процессе исполнения комбинаций (реальных и искусственно созданных).

2.4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой — психологические особенности учащегося. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от гимнастки высоких результатов.

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому прежде чем готовить гимнастку к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить ее к трудной, порой монотонной и продолжительной работе.

Психологическая подготовка к тренировкам предусматривает решение двух основных задач:

1) формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;

2) формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

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

— формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;

— овладение методикой формирования состояний боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, своих силах;

— разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;

— совершенствование методики саморегуляции психических состояний;

— формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;

— отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;

— сохранение нервно-психической свежести, профилактику перенапряжений

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годичного цикла на периоды, этапы и мезоциклы.

2.5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий учащихся.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса.

Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия учащегося. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.

Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

С учетом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему ***методов убеждения и методов приучения.*** Методическая работа тренера - преподавателя ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность.

Контрольные нормативы

В результате освоения комплексных составляющих программы «Художественная гимнастика. Групповые упражнения» учащиеся выполняют юношеские и взрослые разряды, нормативы. Существуют определенные нормы выполнения упражнений.

Нормативы разработаны согласно возрастной категории и этапам тренировочной подготовки спортсменок.

1 год обучения

Каждое упражнение оценивается из **4 баллов** вычитанием суммы **сбавок** за неточное исполнение каждого упражнения в соответствии с общепринятой методикой:
незначительные нарушения – 1 балла;
значительные – 2 балла;
грубые – 3 балла;
невыполнение - оцениваются как 0 баллов.
45-60 баллов - высокий уровень подготовки;
20-44 баллов - средний уровень подготовки;
19 и ниже - низкий уровень подготовки.

№ п/п	Вид многоборья	Содержание нормативов
1	Упражнения без предмета	Равновесие "пассе" (2 с.), передняя волна
		Обратная волна, равновесие нога вперед 90˚ (2 с.)
		Поворот "пассе"
		Прыжок касаясь с места, упор сидя, кувырок назад
		Прыжок "чупа-чупс", валяшка
2	Упражнения со скакалкой	Прыжки на двух ногах вперед (мин. 8)
		Прыжки на двух ногах назад (мин. 8)
		Вращения скакалки вперед
		Вращения скакалки назад
		Скакалка сложена вдвое, винт на равновесие "пассе" (2 с.)
3	Упражнения с мячом	Обволакивание двумя руками на волне корпусом
		Удержание мяча на тыльной стороне кисти
		Передача мяча за спиной
		Прокат по двум рукам соединенным впереди
		Бросок и ловля мяча двумя руками (малый/средний)

2 год обучения

Каждое упражнение оценивается из **4 баллов** вычитанием суммы **сбавок** за неточное исполнение каждого упражнения в соответствии с общепринятой методикой:
незначительные нарушения – 1 балла;
значительные – 2 балла;
грубые – 3 балла;
невыполнение - оцениваются как 0 баллов.
45-60 баллов - высокий уровень подготовки;
20-44 баллов - средний уровень подготовки;
19 и ниже - низкий уровень подготовки.

№ п/п	Вид многоборья	Содержание нормативов
1	Упражнения без предмета	Передняя волна, равновесие "столик" (2 с.)
		Обратная волна, равновесие нога вперед в шпагат (2 с.)
		Боковое равновесие (2 с.), боковая волна
		Колесо, поворот "пассе"
		Прыжок "кольцо" с места, упор сидя, кувырок назад
2	Упражнения со скакалкой	Прыжки на двух ногах вперед/назад (мин. по 8)
		Прыжки скакалка сложена вдвое (мин. 4)
		Вращения скакалки вперед/назад
		Вращения скакалки над головой с передачей за спиной (4 повторения)
		Скакалка сложена вдвое, винт на равновесие "столик" (2 с.)
3	Упражнения с мячом	Обволакивание двумя руками на волне корпусом
		Удержание мяча на тыльной стороне кисти
		Передача мяча за спиной
		Прокат по двум рукам соединенным впереди
		Бросок и ловля мяча двумя руками (малый/средний)

3 год обучения

Каждое упражнение оценивается из **4 баллов** вычитанием суммы **сбавок** за неточное исполнение каждого упражнения в соответствии с общепринятой методикой:
незначительные нарушения – 1 балла;
значительные – 2 балла;
грубые – 3 балла;
невыполнение - оцениваются как 0 баллов.
60-80 баллов - высокий уровень подготовки;
30-59 баллов - средний уровень подготовки;
29 и ниже - низкий уровень подготовки.

№ п/п	Вид многоборья	Содержание нормативов
1	Упражнения без предмета	Обратная волна, равновесие нога вперед в шпагат (2 с.) на полупальце
		Передняя волна, равновесие "кольцо" (2 с.) на полупальце
		Поворот "аттитюд", валяшка, колесо на локтях
		Прыжок "кольцо", упор сидя, кувырок назад, равновесие "планше"
		Прыжок "шагом", переворот вперед
2	Упражнения со скакалкой	Прыжки скрестно вперед/назад (мин. по 8)
		Вращения скакалки скрестно вперед/назад (мин. по 8)
		"Эшаппе" скакалки
		Бросок одной рукой и ловля за 2 конца (маленький бросок)
		Скакалка сложена вдвое, вращение скакалки на равновесие "кольцо" (2 с.)
3	Упражнение с обручем	Вращения вокруг кисти на прыжке (на выбор)
		Вертушка вокруг кисти на равновесие (на выбор)
		Перекат по двум рукам
		Бросок в наклонной плоскости и ловля ногами
		Бросок обруча с мин. двумя вращениями тела вокруг любой оси (риск)
4	Упражнения с мячом	Обволакивание одной рукой на боковом равновесие
		Отбивы малые (мин. 3) на равновесие "столик"
		Большой отбив на прыжке (на выбор)
		Прокат по двум рукам
		Бросок и ловля мяча ногами на полу

4 год обучения

Каждое упражнение оценивается из **4 баллов** вычитанием суммы **сбавок** за неточное исполнение каждого упражнения в соответствии с общепринятой методикой:
незначительные нарушения – 1 балла;
значительные – 2 балла;
грубые – 3 балла;
невыполнение - оцениваются как 0 баллов.
90-120 баллов - высокий уровень подготовки;
40-89 баллов - средний уровень подготовки;
39 и ниже - низкий уровень подготовки.

№ п/п	Вид многоборья	Содержание нормативов
1	Упражнения без предмета	Обратная волна на одной ноге, равновесие "кольцо" (2 с.) на полупальце, переворот вперед на пол
		Передняя волна, равновесие "планше" (2 с.) на всей стопе
		Прыжок шагом (серия из 3), поворот "кольцо", шагом на полупалец "боковое равновесие".
		Переворот назад (2 р.), прыжок с места "подбивной прогнувшись", поворот с шага (нога вперед в шпагат с помощью)
		Прыжок со сменной ног (на выбор), переворот вперед на пол, "бочка"
2	Упражнения со скакалкой	Прыжки скрестно вперед/назад (8 сч.), 8 прыжков с двойным вращением
		"Винт" со скакалкой (на выбор)
		"Эшаппе" скакалки с ловлей конца без зрительного контроля (на шею, ногой, за спину) во вращательное
		Бросок одной рукой и ловля за 2 конца (высокий бросок)
		Бросок скакалки с мин. 2 вращениями тела вокруг любой оси
3	Упражнение с обручем	Передача обруча на равновесие "планше" на всей стопе
		Вертушка вокруг кисти на прыжке (на выбор)
		Перекат по двум рукам
		Бросок в наклонной плоскости и ловля ногами без зрительного контроля
		Бросок обруча с мин. двумя вращениями тела вокруг любой оси (риск), ловля ногами
4	Упражнения с мячом	Полная восьмерка, поворот (на выбор), мяч "баланс"
		Отбивы малые (мин. 3) на равновесие "планше"
		Большой отбив на прыжке (на выбор)
		Прокат по двум рукам , полная воьмерка, высокий бросок и ловля в одну руку
		Бросок мяча с мин. двумя вращениями тела вокруг любой оси (риск)
5	Упражнения с булавами	Мельница двухтактная (мин.), круговая, горизонтальная
		Перекаты булав по разным частям тела
		Маленькие переброски (из-за спины, серии различные по форме, ассиметричные броски, параллельный бросок двух булав
		Выполнение различных мастерств (серия из мин. 3) (на выбор)
		Бросок булавы с мин. двумя вращениями тела вокруг любой оси (риск)
6	Упражнения с лентой	Выполнение змейки, спиральки, восьмерки (мин. по 8 счетов)
		Серия из средних и больших кругов (в различных плоскостях)

		Проход через ленту
		Прокаты палочки
		Бросок ленты с мин. двумя вращениями тела вокруг любой оси (риск)

5 год обучения

Каждое упражнение оценивается из **4 баллов** вычитанием суммы **сбавок** за неточное исполнение каждого упражнения в соответствии с общепринятой методикой:
незначительные нарушения – 1 балла;
значительные – 2 балла;
грубые – 3 балла;
невыполнение - оцениваются как 0 баллов.
90-120 баллов - высокий уровень подготовки;
40-89 баллов - средний уровень подготовки;
39 и ниже - низкий уровень подготовки.

№ п/п	**Вид многоборья**	**Содержание нормативов**
1	Упражнения без предмета	Обратная волна на одной ноге, равновесие "кольцо" (2 с.) на полупальце, переворот вперед на пол
		равновесие "планше" (2 с.) на полупальце, передняя волна
		Прыжок шагом с поворотом (серия из мин. 2), поворот "кольцо", шагом на полупалец "боковое равновесие".
		Поворот "Фуэте" (мин. 3)
		Прыжок со сменной ног (на выбор), переворот вперед со сменной ног, равновесие переднее
2	Упражнения со скакалкой	Импровизация танцевальной дорожки с фундаментальной работой предмета
		Выполнение различных мастерств (серия из мин. 3) (на выбор)
		Выполнение динамических элементов с вращением и броском (с ловлей без помощи рук)
		Выполнение динамических элементов с вращением и броском (ловля без зрительного контроля)
		Различные виды ловли от партнера (без помощи рук, без зрительного, во вращательное)
3	Упражнение с обручем	Импровизация танцевальной дорожки с фундаментальной работой предмета
		Выполнение различных мастерств (серия из мин. 3) (на выбор)
		Выполнение динамических элементов с вращением и броском (с ловлей без помощи рук)
		Выполнение динамических элементов с вращением и броском (ловля без зрительного контроля)
		Различные виды ловли от партнера (без помощи рук, без зрительного, во вращательное с входом)
4	Упражнения с мячом	Импровизация танцевальной дорожки с фундаментальной работой предмета
		Выполнение различных мастерств (серия из мин. 3) (на выбор)
		Выполнение динамических элементов с вращением и броском (с ловлей без помощи рук)
		Выполнение динамических элементов с вращением и броском (ловля без зрительного контроля)
		Выполнение динамических элементов с вращением и броском (количество вращений мин. 3)

5	Упражнения с булавами	Импровизация танцевальной дорожки с фундаментальной работой предмета
		Выполнение различных мастерств (серия из мин. 3) (на выбор)
		Выполнение динамических элементов с вращением и броском (с ловлей без помощи рук)
		Выполнение динамических элементов с вращением и броском (ловля без зрительного контроля)
		Различные виды ловли от партнера (без помощи рук, без зрительного, во вращательное)
6	Упражнения с лентой	Импровизация танцевальной дорожки с фундаментальной работой предмета
		Выполнение различных мастерств (серия из мин. 3) (на выбор)
		Выполнение динамических элементов с вращением и броском (с ловлей без помощи рук)
		Выполнение динамических элементов с вращением и броском (ловля без зрительного контроля)
		Различные виды ловли от партнера (без помощи рук, во вращательное)

Ожидаемые результаты

Первый год обучения:

Учащийся должен знать:

- правила техники безопасности при занятиях гимнастикой и санитарно гигиенические требования;
- особенности гимнастики;

Учащийся должен уметь:

- правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- пробно исполнять акробатические и гимнастические упражнения на ковре,
- проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой.

Второй год обучения:

Учащийся должен знать:

- историю возникновения и развития гимнастики;
- обзор развития гимнастики в России;
- о пользе занятий физическими упражнениями;

Учащийся должен уметь:

- уметь быстро переключать внимание, проявлять такие качества, как терпение, аккуратность;
- выполнять простейшие строевые упражнения, сотрудничества (с элементами акробатики) и перестроения;
- выполнять простые танцевальные шаги группой;
- выполнять базовые элементы с предметами (скакалка, мяч, обруч) художественной гимнастики;
- выполнять простые специальные упражнения художественной гимнастики;
- распознавать характер музыкального произведения

Третий год обучения:

Учащийся должен знать:

- приемы расслабления;
- элементарные сведения об организме человека;
- правила здорового питания;
- понимать, распознавать характер музыкального произведения сопровождающего групповое гимнастическое упражнение.

Учащийся должен уметь:
- контролировать свое самочувствие;
- выполнять движения под музыку командой;
- выполнять танцевальные шаги синхронно в группе;
- выполнять специальные элементы с предметами художественной гимнастики (переброски парами, тройками, командой);

Четвертый год обучения:

Учащийся должен знать:
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль;
- основы техники и методика обучения групповым упражнениям художеств. гимнастики.

Учащийся должен уметь:
- согласованно выполнять двигательные действия;
- выполнять вспомогательные упражнения художественной гимнастики
– выполнять специальные элементы с предметами художественной гимнастики (отработка трудностей с обменом и без, отработка сотрудничеств с броском);
– согласованно выполнять двигательные действия группой;
– выполнять вспомогательные упражнения художественной гимнастики.

Пятый год обучения:

Учащийся должен знать:
- травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь приемы оказания первой помощи;
- приемы самоконтроля за физическим состоянием;
- приемы самоанализа;
- правила судейства, организация и проведение соревнований.

Учащийся должен уметь:
- четко выполнять базовые, специальные элементы;
- выполнять сложные соревновательные групповые упражнения;
- выполнять согласованные двигательные действия сложного характера под музыкальное сопровождение;
- распознавать ритм, темп и характер музыкального произведения;
- эффективно сотрудничать в паре, группе;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- уметь формулировать своё мнение и позицию.

К концу программы учащиеся:
- овладеют разнообразными двигательными умениями и навыками;
- приобретут навыки самоконтроля за состоянием здоровья;
- повысится адаптация организма обучающихся к физическим нагрузкам;
- улучшится гибкость и растянутость мышц ног;
- повысится координация;
- увеличится время выполнения равновесия;
- приобретут необходимые гигиенические навыки;
- разовьют физические и психомоторные качества;
- научатся творческому самовыражению посредством двигательных действий;
- разовьют художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию;
- научатся красиво, грациозно двигаться.

МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Физкультурно-спортивный зал (от 15*12 м до 36*18 м)
- Физкультурно-спортивный зал (до 15*12 м)
- Гимнастическая стенка (или шведская стенка)
- Станок хореографический
- Скакалка
- Мяч резиновый

- Лента гимнастическая
- Обруч гимнастический
- Булавы гимнастические
- Зеркало (напольное, настенное)

Список литературы

1. Карпенко Л. Художественная гимнастика: учебник. М., 2003г.
2. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореф. дис. канд. пед. наук. - Санкт-Петербург: ГАФК им. Лесгафта, 2003. - 25с.
3. Художественная гимнастика: Учебник. / Под ред. Л.А. Карпенко. - М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003. - С. 165-175, 257-267.
4. Литовко Т.В. Компьютерная диагностика при составлении композиции в художественной гимнастике: Автореф. дис. ... канд. наук по физич. восп. и спорту: 24.00.01. - К., 2002. - 20 с.
5. Нестерова Т.В. Проблемы и перспективы развития групповых упражнений по художественной гимнастике в Украине // Наука в Олимпийском спорте "женщина и спорт". - 2000. - спец. выпуск. - С. 67-75.
6. Новик М.Г. Структура и композиция комбинаций // Художественная гимнастика / Под ред. Т.С. Лисицкой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - С. 122-132.
7. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике. - Санкт-Петербург, 2000. - 39 *с.*
8. Боброва Г. Художественная гимнастика в школе, М., 1978г.
9. Круцевич Т. Теория и методика физического воспитания. М., 2003г.
10. Лисицкая Т. «Художественная гимнастика: учебник для институтов физической культуры», Физкультура и спорт, 1982г.
11. Сивакова Д. Уроки художественной гимнастики, М., 1968г.
12. Художественная гимнастика под ред. Л.Орлова, М., 1965г.
13. Аверкович Э.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике / Э.П. Аверкович: Методические рекомендации. - М.: ВНИИФК, 1989. - 17 с.
14. Шолих М. Круговая тренировка, М., Физкультура и спорт, 1967г.

Приложение 1
к программе «Художественная гимнастика. Групповые упражнения»

План индивидуальной подготовки учащихся на период летнего отдыха и отсутствия тренировочных занятий, на время болезни, отпуска и выезда на соревнования тренера-преподавателя.

Индивидуальный план занятия по программе "Художественная гимнастика. Групповые упражнения" в летний период (для групп с нагрузкой 3, 4 часа в неделю)

1. Разминка:

–различные виды ходьбы: на носках, на пятках, высокий шаг, в полуприседе, в приседе;
–различные виды бега: с высоким подниманием бедра, сгибая голень назад;
– острый шаг;
– перекатный шаг;
– различные движения руками;
– наклоны.

Во время выполнения разминки:

- следить за правильным выполнением упражнений (спину держать прямо, голова поднята, руки согнуты в локтях, локти отводить назад, носок согнутой ноги оттягивать);

В завершении разминки учащиеся выполняют дыхательное упражнение на восстановление дыхания (дышать через нос, глубоко, спокойно, живот во время дыхания втягивается;

2. Выполнение упражнений:

1) Общая физическая подготовка (использовать в упражнениях предметы художественной гимнастики: скакалка, мяч):

а) упражнения на гибкость:
- упражнения для рук, плечевого пояса;
- упражнения для шеи и туловища;
- упражнения для ног;
б) упражнения для развития общей выносливости;
в) упражнения на силу:
- упражнения для рук;
- упражнения для мышц голени и стопы;
- упражнения для мышц бедра;
- упражнения для мышц брюшного пресса;
г) упражнения для развития быстроты;
д) упражнения для развития ловкости.

2) Специальная физическая подготовка:

а) упражнения в равновесии без предмета и с предметом (скакалка, обруч, мяч);
б) маховые упражнения;
в) прыжки;
г) повороты;
г) акробатические упражнения.

3) Техническо-тактическая подготовка

Упражнения со скакалкой:

- качание, махи:

- двумя руками;
- одной рукой.

- круги скакалкой:

- два конца скакалки в двух руках;
- скакалка сложена вдвое;
- скакалка сложена вчетверо;
- один конец скакалки в одной руке, а середина – в другой.

- вращение скакалки:

- вперед и назад;
- скрестно вперед и назад;
- вуалеобразное.

- броски и ловля:

- одной рукой (вдвое, вчетверо сложенной скакалкой);
- «эшаппе» скакалки.

- передача скакалки около отдельных частей тела

- в лицевой плоскости;
- поперечная;
- горизонтальная.

- работа скакалкой:

- держа за один узел;
- держа за середину.

Упражнения с обручем:

- махи:

- в лицевой плоскости;
- поперечная плоскость;
- горизонтальная плоскость;
- восьмерки обручем.

- круги одной и двумя руками вверху и внизу
- вращения одной рукой вокруг туловища:

- вокруг шеи;
- вокруг кисти (по часовой стрелке и против нее).

- перекаты по полу в различных направлениях:

- с вращением;
- перекаты по рукам и корпусу.

- броски и ловля
- вертушки:

- однократные и многократные;
- с броском, на открытой ладони.

- пролезание в обруч:

- обруч в руках;
- обруч катится.

- передача из одной руки в другую:

- в различных положениях.

Упражнения с мячом:

- удержание мяча на кисти:

- пальцы соединены естественным образом;
- пресечь захват мяча пальцами рук;
- передача мяча из кисти в кисть;
- перед собой;
- за спиной;
- через верх;
- через низ;
- под ногой;
- ногами;
- удержание мяча на тыльной стороне кисти.

- переброски мяча:

- с ладони на тыльную (участвуют две кисти, участвует одна кисть);
- под ногой, ногами;
- из-за спины.

- обволакивания мяча:

- двумя кистями;

- одной кистью (по самой большой окружности мяча).

- выкруты кистью:

- без восьмерки;
- половина восьмерки;

- перекаты мяча:

- до локтевого сустава;
- до плечевого сустава;
- из кисти в кисть по грудной клетке;
- по ногам в положении сидя, лежа;
- по корпусу (передняя часть);
- по корпусу (задняя поверхность).

- отбивы мячом:

- пассивные;
- активные;
- разными частями тела.

- броски и ловля:

- бросок кистью (последними расстаются с мячом кончики пальцев, локоть прямой, активное движение в плечевом суставе);
- ловля кистью (первыми с мячом встречаются кончики пальцев, мяч накатывается на кисть, рука продолжая траекторию уходит сбоку назад);
- другой частью тела;
- из-под ноги;
- ловля в положении на полу.

- нестабильный баланс:

- удержание мяча на различных частях тела, связанное с риском потери мяча.

3. Заключительная часть занятия

а) Упражнения на растяжку:

– выпады;
– продольный шпагат;
– большие махи.

б) Упражнения на развитие координации:

– на согласование движений рук и ног.

Индивидуальный план занятия по программе "Художественная гимнастика. Групповые упражнения" в летний период (для групп с нагрузкой 6 часов в неделю)

1. Разминка:

–различные виды ходьбы: на носках, на пятках, высокий шаг, в полуприседе, в приседе;
–различные виды бега: с высоким подниманием бедра, сгибая голень назад;
– острый шаг;
– перекатный шаг;
– различные движения руками;
– наклоны.

Во время выполнения разминки:

- следить за правильным выполнением упражнений (спину держать прямо, голова поднята, руки согнуты в локтях, локти отводить назад, носок согнутой ноги оттягивать);

В завершении разминки учащиеся выполняют дыхательное упражнение на восстановление дыхания (дышать через нос, глубоко, спокойно, живот во время дыхания втягивается;

2. Выполнение упражнений:

1) Общая физическая подготовка (использовать в упражнениях предметы художественной гимнастики: булавы, лента):

а) упражнения на гибкость:

- упражнения для рук, плечевого пояса;
- упражнения для шеи и туловища;
- упражнения для ног;

б) упражнения для развития общей выносливости;
в) упражнения на силу:
- упражнения для рук;
- упражнения для мышц голени и стопы;
- упражнения для мышц бедра;
- упражнения для мышц брюшного пресса;
г) упражнения для развития быстроты;
д) упражнения для развития ловкости.
2) Специальная физическая подготовка:
а) упражнения в равновесии без предмета и с предметом (скакалка, обруч, мяч);
б) маховые упражнения;
в) прыжки;
г) повороты;
г) акробатические упражнения.
3) Техническо-тактическая подготовка

Упражнения со скакалкой:

- вращение скакалки:

- вперед и назад;
- скрестно вперед и назад;
- двойное вперед и назад;
- вуалеобразное.

- броски и ловля:

- одной рукой (вдвое, вчетверо сложенной скакалкой);
- одной рукой прямую скакалку;
- одной ногой прямую скакалку;
- двумя руками из основного хвата;
- обвивание и развивание вокруг тела
- «эшаппе» скакалки.

- передача скакалки около отдельных частей тела
- мельницы:

- в лицевой плоскости;
- поперечная;
- горизонтальная.

- завязывание и развязывание различных узлов:

- на трудности тела;
- без трудности тела.

- работа скакалкой:

- держа за один узел;
- держа за середину.

Упражнения с обручем:

- круги одной и двумя руками вверху и внизу
- вращения одной рукой вокруг туловища:

- вокруг шеи;
- вокруг ноги, ступни, колена;
- вокруг кисти (по часовой стрелке и против нее).

- перекаты по полу в различных направлениях:

- с вращением;
- перекаты по рукам и корпусу.

- броски и ловля:

- одной рукой вверх после маха или круга;
- одной рукой вперед с вращением кистью;
- после прохода через обруч;
- из-под ноги;

- без зрительного контроля;
- другой частью тела кроме кистей рук.

- вертушки:

- однократные и многократные;
- с броском, на открытой ладони.

- передача из одной руки в другую:

- в различных положениях.

- бумеранги с обручем.

<u>Упражнения с мячом:</u>

- удержание мяча на кисти:

- пальцы соединены естественным образом;
- пресечь захват мяча пальцами рук;
- передача мяча из кисти в кисть;
- перед собой;
- за спиной;
- через верх;
- через низ;
- под ногой;
- ногами;
- удержание мяча на тыльной стороне кисти.

- переброски мяча:

- под ногой, ногами;
- из-за спины.

- обволакивания мяча:

- двумя кистями;
- одной кистью (по самой большой окружности мяча).

- выкруты кистью:

- без восьмерки;
- полная восьмерка.

- перекаты мяча:

- из кисти в кисть по грудной клетке;
- из кисти в кисть по плечам и спине;
- по боковой части корпуса;
- по ногам в положении сидя, лежа;
- по корпусу (передняя часть);
- по корпусу (задняя поверхность).

- отбивы мячом:

- пассивные;
- активные;
- разными частями тела.

- броски и ловля:

- бросок кистью (последними расстаются с мячом кончики пальцев, локоть прямой, активное движение в плечевом суставе);
- ловля кистью (первыми с мячом встречаются кончики пальцев, мяч накатывается на кисть, рука продолжая траекторию уходит сбоку назад);
- без зрительного контроля;
- другой частью тела;
- из-под ноги;
- ловля в дальнейший перекат;
- ловля в положении на полу.

- вращения мяча:

- на пальце.

- захваты мяча:

- стопой;
- коленным суставом;
- локтевым суставом.

- нестабильный баланс:

- удержание мяча на различных частях тела, связанное с риском потери мяча.

Упражнения с булавами:

- малые круги кистевыми суставами:

- вперед;
- назад;
- в горизонтальной плоскости;
- во фронтальной плоскости.

- средние круги:

- локтевыми суставами;
- «улитка».

- большие круги:

- плечевыми суставами (булава - продолжение руки).

- хваты булав:

- жесткий;
- свободный;
- свободный хват ладонью кверху;
- свободный хват ладонью книзу;
- свободный хват между указательным и большим пальцами.

- мельницы:

- двухтактная;
- трехтактная;
- круговая;
- горизонтальная.

- перекаты булав:

- по разным частям тела;
- без трудности тела;
- с трудностью тела.

- отталкивание булав:

- различными частями тела.

- броски и ловля булав:

- маленькие переброски;
- из-за спины;
- серии различные по форме;
- ассиметричные броски;
- каскад бросков;
- без зрительного контроля;
- из-под ноги;
- параллельные броски двух булав;
- ловля булавы другой частью тела, кроме кистей;
- жонглирование булавами.

Упражнения с лентой:

- способы удержания палочки:

- локоть выпрямлен, ладонь книзу, указательный палец мысленно удлинить до крепления ленты с палочкой.

- змейки
- спиральки
- восьмерки
- средние круги
- большие круги

- броски бумерангом
- проход через ленту
- прокаты палочки
- рисунки на трудности тела.

3. Заключительная часть занятия

а) Упражнения на растяжку:

– выпады;

– продольный шпагат;

– большие махи.

б) Упражнения на развитие координации:

– на согласование движений рук и ног.