

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ДВОРЕЦ СПОРТА «ЮНОСТЬ»»

СОГЛАСОВАНО:

на педагогическом совете

Протокол № 1 от «31» 08 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «СШ

«ДС «Юность»»

И.В. Горячев

«31» 08 2019 г.



ПРОГРАММА
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
СРЕДИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ
В МАУ «СШ «ДС «ЮНОСТЬ»»
ПО ВИДУ СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

Возраст обучающихся: с 5 лет

Срок реализации: 10 месяцев.

Авторы программы:

Тренеры по художественной гимнастике

Баскакова Е.Л., Брыгина И.И., Рогова А.А.

Старший инструктор-методист

Крисина М.А.

Нижний Новгород

Спортивно-оздоровительная программа по виду спорта «художественная гимнастика»
содержит:

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	8
2.1. Организация тренировочного процесса.....	8
2.2. Организационно-методические указания.....	8
2.2.1. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса с детьми младшего школьного возраста.....	9
2.3. Материально-техническое обеспечение Программы.....	11
III. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.....	12
IV. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	15
V. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЧАСОВ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППА.....	16
VI. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	17
6.1. Теоретическая подготовка.....	17
6.2. Общая и специальная физическая подготовка.....	18
6.3. Избранный вид спорта.....	22
6.4. Обеспечение безопасности при проведении тренировочных занятий.....	26
VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	28
VIII. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	35
IX. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	42

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная спортивно-оздоровительная программа по художественной гимнастике разработана в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных учреждений. При разработке использованы следующие нормативные документы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 09 августа 2010г № 613Н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04 июля 2014г № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание» от 20 августа 2019 г. № 675.

Целью программы является создание единого направления в тренировочном процессе для формирования физического, хореографического, музыкального развития занимающихся, чтобы на основе интереса детей к занятиям художественной гимнастикой создать благоприятные условия для раскрытия способностей формирующейся личности, развития в дальнейшем стремлении к спортивному самосовершенствованию и укреплению здоровья.

Задачи программы:

Спортивные:

- обучать основам художественной гимнастики;
- помогать в овладении, закреплении и совершенствовании разнообразных двигательных умений и навыков;
- укреплять здоровье занимающихся.

Оздоровительные:

- способствовать нормальному росту и развитию ребенка, формирование потребности в здоровом образе жизни;

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие его высокую дееспособность;
- воспитывать жизненно важные гигиенические навыки;
- формировать эстетический вкус, грациозность, изящество, чувство гармонии и пластики движений.

Воспитательные:

- развивать волевые и нравственные качества, определяющие формирование личности ребёнка;
- развивать чувство ритма и музыкальности детей;
- способствовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы.

Новизна программы: заключается в том, что она учитывает специфику спорта и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта. Она даёт возможность заниматься художественной гимнастикой с «нуля», т.к. такого раздела нет в школьной программе по физической программе, а также представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки с элементами вида спорта Художественная гимнастика. Данная программа определяет соотношение разносторонней спортивной подготовки занимающихся, обеспечивающий оздоровительный эффект.

Актуальность программы заключается в том, что разнообразные формы, методы и средства обучения и воспитания, предполагаемые программой, позволяет не только благотворно влиять на физическое развитие девочек, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, формировать нравственные и волевые качества, содействовать здоровому образу жизни, но и оказывать влияние на развитие так называемого женского начала, т.е. призваны помочь девочке осознать свою женскую индивидуальность, неповторимость, научиться видеть красоту вокруг себя и в себе.

Настоящая программа является документом, который определяет с одной стороны стратегию массового спорта, т.е. подготовку физически развитых, здоровых людей, а с другой – выявляющим способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования. Одной из массовых форм занятий физкультурно-спортивной направленности является художественная гимнастика. В последние годы у неё становится всё больше поклонников среди людей самого разного возраста.

Для развития вида сегодня характерны тенденции омоложения спортсменок, усложнения упражнений, обострения конкурентной борьбы, а также статус олимпийской дисциплины.

Правила соревнований с учетом тенденций развития художественной гимнастики, предъявляют повышенные требования к технической сложности композиций, совершенной хореографии и абсолютной музыкальности ее построения.

На начальном этапе уровень функционирования художественной гимнастики опирается также на массовые занятия практически всех желающих детей 4-6 лет. Основной отбор в спортивно-оздоровительные группы целесообразен в возрасте 5 лет по вышеизложенным причинам. Разработка данной Программы вызвана необходимостью совершенствования учебно-тренировочного процесса в связи с ростом требований к подготовке гимнасток. Для решения этих задач необходима прочная основа двигательного потенциала гимнасток, а также эстетическое чутье, основанное на музыкальности и хореографичности (уже в детском возрасте).

Программа разработана для тренеров, инструкторов, педагогов, работающих в образовательных учреждениях спортивной направленности, и в том числе, развивающих художественную гимнастику.

Целесообразность Программы заключается в создании особой развивающей среды для выявления и развития общефизических и творческих способностей занимающихся, формирование их психического и нравственного здоровья, что может способствовать не только их приобщению к занятиям физкультурно-спортивной направленности, причём не только видом спорта Художественная гимнастика, но и раскрытию лучших человеческих качеств.

При разработке этой программы составлена модель физической культуры личности, одной из составляющих которой являются социально-духовные ценности:

1. Нравственность—физкультурно-спортивная поведения, общения, культуры.
2. Волевые проявления - смелость, решительность, настойчивость и др.
3. Отношение к труду – трудолюбие, умение довести начатое дело до конца, осознанное желание трудиться.
4. Эстетика – ощущение и оценка красоты движений и поз.
5. Здоровый образ жизни – соблюдение оптимального здорового режима.
6. Мировоззрение – высокий уровень знаний и убеждений.

Таким образом, в основу программы заложены духовно-нравственное и физическое воспитание ребёнка средствами физической культуры и спорта, в частности, средствами художественной гимнастики.

Отличительной особенностью данной Программы от программ спортивных специализированных школ является адаптация к условиям работы на массовость, а не на спортивное мастерство.

Формы занятий определяются тренером самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и освоения материала. Формы проведения занятий разнообразны:

- фронтальная (работа со всеми одновременно);
- групповая (разделение занимающихся на группы для выполнения определённой работы);
- текущий контроль и итоговая аттестация.

Ожидаемые результаты:

1. Всестороннее гармоничное развитие занимающихся.
2. Владение разнообразным арсеналом двигательных действий.
3. Потребность в желании выбора здорового образа жизни.

Занимающиеся должны знать в конце обучения:

1. Вид спорта, которым занимаются и в каком спортивном Учреждении занимаются.
2. Правила поведения до и после тренировки, питьевой режим, гигиенические знания, умения и навыки.
3. Иметь понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре в художественной гимнастике.
4. Краткую историю выбранного спорта.
5. Основные правила судейства в художественной гимнастике.
6. Упражнения, корригирующие осанку.
7. Требования техники безопасности при занятиях художественной гимнастикой.
8. Терминологию, применяемую в художественной гимнастике.

Занимающиеся должны уметь в конце обучения:

1. Выполнять простые комплексы упражнений.
2. Применять правила техники безопасности на занятиях.
3. Выполнять основные технические действия, предусмотренные программой.
4. Выполнять нормативы итоговой аттестации.
5. Работать в группе.

Занимающиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

1. Владение основами гигиены.
2. Использование простейших видов закаливания.
3. Улучшение физической подготовленности и укрепления здоровья.
4. Приобретение опыта командных действий, воспитание личностных качеств.

Занимающиеся должны быть способны проявлять следующие отношения:

- стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп:

- стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;

- освоение техники;

- улучшение качества набора способных и одарённых детей для привлечения их в группы спортивной подготовки по виду спорта Художественная гимнастика.

Систематический сбор информации об успешности тренировочного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности занимающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для занимающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для занимающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей занимающихся. По окончании обучения проводится итоговая аттестация. Результаты итоговой аттестации служат рекомендацией для зачисления на реализуемые в Учреждении программы.

Подготовка занимающихся в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

II. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Организация тренировочного процесса

Обучение в Учреждении ведётся на русском языке. Реализация Программы осуществляется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Учебные занятия начинаются 1 сентября и заканчиваются 30 июня. Продолжительность учебного года для спортивно-оздоровительного этапа – 42 недели.

При реализации Программы предусматриваются занятия в условиях Учреждения. В каникулярный период занимающиеся могут получать самостоятельные задания, которые выполняются при непосредственном контроле их родителей. Продолжительность учебной недели 7 дней, включая каникулы. В каникулярный период тренировочные занятия проходят согласно утверждённому директором Учреждения расписанию.

Состав группы может изменяться в течение года. В случае выбытия занимающегося из группы, инструктору по спорту рекомендуется принять меры по её документированию. Зачисление занимающегося в состав группы в течение учебного года производится при наличии вакантного бюджетного места при условии выполнения Программы. Перевод из группы в группу, от одного инструктора по спорту к другому осуществляется на основании решения тренерского совета. Перевод из другого учреждения спортивно-физкультурной направленности в Учреждение осуществляется при наличии вакантного места в группах.

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам. Продолжительность одного тренировочного занятия занимающихся не может превышать 2 академических часа (90 мин).

Расписание занятий составляется с учётом создания благоприятных условий и режима тренировочных занятий, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях или нахождения в дошкольных учреждениях.

Организация образовательного процесса в Учреждении регламентируется годовым учебным (тренировочным) планом (далее – учебный план), годовым календарным графиком, расписанием тренировочных занятий.

2.2. Организационно-методические указания

Многолетняя подготовка гимнасток строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, необходимых для осуществления качественного тренировочного процесса. Художественная гимнастика – сложно-координационный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества сложно-технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию.

При организации тренировочных занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста необходимо учитывать ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение высоких спортивных результатов.
2. Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию педагогического контроля состояния здоровья и физического развития.
4. Надёжной основой успеха юных спортсменов в будущем является приобретённый фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

Особенности формирования групп и объём недельной тренировочной нагрузки

Таблица 1

Год обучения	Возраст занимающихся	Минимальная наполняемость (чел.)	Максимальная наполняемость (чел.)	Максимальное кол-во часов в неделю	Требования к спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный этап (СОГ)					
1 год	5 лет	12	25	6	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП

2.2.1. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса с детьми младшего школьного возраста

Дошкольный возраст – это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом.

Из-за не большой продолжительности активного внимания, сосредоточенности умственной работоспособности, занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми. Количество повторений одного элемента должно быть ограничено. Основным методом работы с данным возрастом должен быть игровой.

Так же следует обратить внимание на то, что слишком большие нагрузки на детский не сформировавшийся организм могут замедлить рост и даже повлиять на не пропорциональное развитие тех или иных частей тела.

Развитие разных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов. Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в художественной гимнастике. Для этого тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных спортсменов (таблица 2).

Возрастные особенности обучения и тренировки учащихся 5-6 лет

Таблица 2

Возрастные особенности	Методические особенности
Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов	Необходимо большое внимание уделять формированию осанки
Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости
Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких.	При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения
Регуляторные механизмы сердечно –сосудистой и дыхательной систем не согласованы, дети быстро устают.	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер.
Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелика.	Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения.
Велика роль подражательного и игрового рефлексов	Показ должен быть идеальным, занятие -игровым
Антропометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых.	Применять предметы пропорционально уменьшенных размеров.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

В спортивно-оздоровительных группах официально соревнования не проводятся. Тренировочное занятие имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части. В подготовительной части тренировочного занятия особое внимание уделяется подготовки организма занимающихся к тренировочному занятию, воспитанию дисциплины и организованности, правильной осанке. В основной части тренировочного занятия решаются задачи как обучения двигательным действиям, так и задачи развития специальных физических качеств. Заключительная часть тренировочного занятия направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния занимающихся. Наблюдения и

контрольные испытания позволяют объективно составить мнение о пригодности детей к занятиям художественной гимнастикой и в определённой мере оценить их одарённость и перспективность.

Каждое тренировочное занятие должно иметь конкретные задачи, содержание и последовательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения тренировочных нагрузок, а также организационно-методические указания (где проводится, условия, возможные ошибки и пути их исправления и др.)

Распределение времени на основные разделы подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами.

2.3. Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение Программы – это спортивные залы, душевые, раздевалки, медицинский пункт, основной и вспомогательный спортивный инвентарь, необходимый для обучения Программы.

Тренировочные занятия проходят в хореографическом зале Учреждения.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре:

- наличие тренировочного спортивного зала,
- наличие коврового покрытия,
- магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера),
- скамейки гимнастические,
- стенка гимнастическая,
- маты гимнастические,
- мячи для художественной гимнастики,
- обручи гимнастические,
- скакалки гимнастические.

III. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Освоение Программы предусматривает итоговую аттестацию. Для проведения итоговой аттестации создается в Учреждении комиссия. Аттестация проводится в формах, определенных учебным планом.

Условием эффективной подготовки занимающихся является система контроля, позволяющая корректировать содержание тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировочного занятия.

Контроль и оценка подготовки подготовленности занимающихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. На занятиях со спортивно – оздоровительными группами применяются такие виды и методы контроля:

- предварительный контроль в начале учебного года. Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность) и определения готовности занимающихся к предстоящим занятиям. Данные такого контроля позволяют решить учебные задачи, средства и методы их решения;
- оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии;
- текущий контроль (дает возможность оценить состояние занимающихся в течение дня);
- итоговый контроль в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявление положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих.

Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень нормативных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

Метод наблюдения, как правило, применяется в качестве оперативного контроля. Контроль уровня нагрузки на занятиях проводится по карте наблюдения за степенью утомления учащихся (таблица 3).

Карта о наблюдения за степенью утомления в ходе тренировочного занятия

Таблица 3

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая
Цвет кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице
Дыхание	Учащенное ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющее беспорядочным дыханием
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности занимающихся группы, прирост их физического развития и освоения упражнений.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнения тренировочного задания занимающимися по результатам проверки. В течение года инструктор по спорту осуществляет текущий контроль успеваемости занимающихся. Текущий контроль осуществляется путем систематической проверки приобретенных знаний и умений занимающимися в процессе обучения. Инструктор следит за правильностью выполнения заданий по всем разделам Программы, за посещаемостью занятий. Отметку текущего контроля инструктор осуществляют в журналах учета работы тренировочной группы.

По окончании обучения Программы проводится итоговая аттестация

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с гимнастками на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

На спортивно-оздоровительном этапе требуется более вариативный подход к оценке уровня подготовленности детей по итогам учебного года, который нашёл своё отражение в оценочной характеристике выполнения нормативов **контрольно-переводных испытаний** (КПИ).

Цель: контроль над качеством специального и физического развития занимающихся, овладения ими технических действий и приёмов.

Задачи: определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности учащихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний: контрольные испытания по ОФП, СФП занимающихся отделения проводятся в сроки установленные приказом директора Учреждения в конце учебного года на тренировочных занятиях, согласно учебного плана.

Формы аттестации по разделам подготовки:

- Теоретический – устный опрос / тесты.
- Практический – контрольные задания – нормативы.

Медицинский контроль

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал МАУ «СШ «Дворец спорта «Юность». В соответствии с приказом Министерства Здравоохранения РФ от 1.03.2016г. № 134н «О порядке организации медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом» зачисление детей производится только при наличии медицинской справки с указанием конкретного вида спорта. Медицинское обследование учащиеся проходят 1 раз в год.

Рекомендуется давать родителям рекомендации по рациональному питанию детей, занимающихся художественной гимнастикой. В периоды (сезоны) роста ОРЗ необходимо проводить ультрафиолетовое облучение, давать витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж.

Организация спортивного контроля

Управление спортивной подготовкой гимнасток предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок.

С этой целью применяется спортивный контроль, который должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:

- контроль тренировочной деятельности;
- контроль состояния спортсменов.

IV. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Планирование и учет являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки занимающихся. Планирование – это определение задач, средств, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

Основными документами являются годовой учебный план подготовки и рабочий план (месячный) (таблицы 4, 5), представляющий поурочное распределение учебного материала для группы, с планами тем отдельных занятий. Годовой учебно-тематический план включает почасовое распределение всех видов физической подготовки во всех возрастных группах.

Примерный учебный план на 42 недели тренировочных занятий

Таблица 4

Содержание занятий	Спортивно-оздоровительный этап
Срок реализации программы	10 месяцев
Количество учебных недель	42
Количество тренировочных занятий	126
Количество занятий в неделю	3
Максимальное количество часов в неделю	до 6 часов (акад. час)
Продолжительность тренировочного занятия	2 (акад. час)
Общее количество часов в год из них:	252
Теоретическая подготовка (ТП)	12
Практическая подготовка (ПП):	240
- общая и специальная физическая подготовка	64
- элементы технико-тактической подготовки	112
- хореографическая подготовка	64

Примерный план на 42 недели тренировочных занятий

Таблица 4□

Содержание занятий	Спортивно-оздоровительный этап
Срок реализации программы	10 месяцев
Количество учебных недель	42
Количество тренировочных занятий	126
Количество занятий в неделю	3
Максимальное количество часов в неделю	до 3 часа (акад. час)
Продолжительность тренировочного занятия	1 (акад. час)
Общее количество часов в год из них:	126
Теоретическая подготовка (ТП)	6
Практическая подготовка (ПП):	120
- общая и специальная физическая подготовка	32
- элементы технико-тактической подготовки	56
- хореографическая подготовка	32

□ вариант тренировочного плана на 3 часа в неделю

V. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ

Таблица 5

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
	42 недели													
Объем по видам подготовки (в часах)														
Теоретическая подготовка	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1			12	
Общая и специальная физическая подготовка	10	8	6	6	4	4	4	6	8	8			64	
Избранный вид спорта	10	10	12	11	10	14	14	12	10	9			112	
Хореографическая подготовка	5	6	7	7	5	5	7	7	7	8			64	
ИТОГО	26	26	26	26	20	24	26	26	26	26	26	-	-	252

Таблица 5 □

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
	42 недели													
Объем по видам подготовки (в часах)														
Теоретическая подготовка	1	1	-	1	-	1	-	1	-	1			6	
Общая и специальная физическая подготовка	5	4	3	3	2	2	2	3	4	4			32	
Избранный вид спорта	5	5	6	5	5	7	7	6	5	5			56	
Хореографическая подготовка	2	3	4	4	3	2	4	3	4	3			32	
ИТОГО	13	13	13	13	10	12	13	13	13	13	13	-	-	126

□ вариант тренировочного плана на 3 часа в неделю

В группах спортивно-оздоровительного этапа, с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема. Учебный план утверждается приказом директора Учреждения.

VI. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая (общая и специальная), хореографическая), средства, методы и формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений. Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода обучения.

Этап спортивно-оздоровительной подготовки обеспечивает относительную стабильность состава занимающихся, динамику прироста показателей общей физической подготовленности, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля. На данном этапе решаются задачи:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.
3. Начальная техническая подготовка.
4. Начальная хореографическая подготовка.
5. Начальная музыкально-двигательная подготовка.

6.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния художественной гимнастики, строении и функциях организма человека, понятие о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни. Темы и содержание теоретических занятий:

- история развития и современное состояние художественной гимнастики:
истоки; история развития; анализ результатов и достижений российских гимнасток; задачи, тенденции и перспективы развития;
- строение и функции организма человека:
краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы;
- общая и специальная физическая подготовка:
понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия); основные термины;
- режим питания и гигиена:
понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене гимнастики.

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

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны. При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

6.2.Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью общей физической подготовки занимающиеся овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать, прыгать, передвигаться на лыжах, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными занимающиеся;
- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнасток с учетом специфики художественной гимнастики.

Средствами общей физической подготовки являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипеде, спортивные и подвижные игры.

Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения

1.Общеразвивающие упражнения:

Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонна», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой.

2.Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в четыре раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

3.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; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с небольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

4.Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног. Маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

5.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, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

6. Упражнения для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;

- бег с ускорениями;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

7. Игры и игровые упражнения:

Сюжетные игры: «Веселая бабочка» - свободная ходьба и бег с размахиванием руками.

«Веселые воробышки» - подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» - ползание на коленях, «Догоняй-ка» - дети бегают друг за другом.

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

В настоящее время выделяют 8 основных физических способностей:

1. координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности;
2. ловкость- способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой (для развития применяются – задания, игры, эстафеты, включающие сложно координированные действия и упражнения с предметами);
3. гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
4. сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;
5. быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
6. прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
7. равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

8. выносливость – способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке и соответственно выступлениям на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

Основные средства специальной физической подготовки на раннем этапе обучения:

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

- наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры);
- наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног);
- шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки;
- движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Примечания:

- упражнения включаются в каждое занятие;
- упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек второго года обучения усложнять изменением исходных положений, применением захватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

2. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия:

- различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, перекатным, пружинными шагами);
- выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки с толчком с поворотом на 180-360 градусов (сериями 10 раз с открытыми глазами и 10 раз – с закрытыми).

3. Упражнения для развития координации движений:

выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него).

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы.

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

6.3.Избранный вид спорта

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 подготовки являются:

1. формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;
2. развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике.

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие *компоненты*:

1. *Беспредметная подготовка* – формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая, хореографическая и музыкально-двигательная подготовки (таблицы 5, 6).
2. *Хореографическая подготовка* - двигательно обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность, ритмичность, эмоциональность и выразительность.
3. *Музыкально-двигательная подготовка* - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развития умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей – поиска соответствующих музыке движений.

Средствами музыкально-двигательной подготовки являются:

- теоретические основы музыкальной грамоты;

- специальные упражнения на согласование движений с музыкой;
- творческие задания и импровизация;
- музыкальные игры.

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

- специальные теоретические занятия;
- практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;
- музыкальные игры.

Классификация упражнений беспредметной подготовки

Таблица 5

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинистые движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
Расслабления	простые	
	посегментные	
	стекание	
Волны	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
Взмахи	переднезадние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	45,90(горизонтальные),135 и ниже (низкие)
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
Повороты	по способу исполнения	Переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги
	по позе	Простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда, кольцом
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	Выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь
	толчком одной, приземление на две	шаг-наскок на две, ассамблее, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног – разножка, в кольцо, касаясь в кольцо

	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан
Ходьба и бег спортивные виды ходьбы	строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, в полуприседе, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды бега	семенящий, бег высоко поднимая бедро, бег захлестывая голень назад, выбрасывая ноги вперед и назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом	

Акробатические элементы

Таблица 6

<i>статические положения</i>		
мосты	на двух и одной ногах, руках	
шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
<i>динамические движения</i>		
перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно

4. *Предметная подготовка* - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, мячом, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты (таблица 7).

Классификация упражнений с предметами

Таблица 7

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
броски и переброски	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
отбивы	об пол	вперед, назад, в сторону
ловли	простые	вперед и над собой, сбоку
передачи	простые	перед собой, над собой
перекаты	по полу	вперед, назад, в сторону, обратный, по дуге
вращения	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
вертушки	на полу	без и со смещением
Прыжки через предмет	с 1-3 вращениями в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад, в сторону, с различными положениями тела
Элементы входом в предмет	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу

Хореографическая подготовка

Специальная техническая подготовка в художественной гимнастике невозможна без использования дополняющих ее других видов подготовки, к которым относятся хореография.

Содержание и методика работы по хореографической подготовке:

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических упражнений;
- умение соблюдать требования ТБ при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- навыки сохранения собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

Упражнения классического танца могут выполняться у опоры, на середине зала:

- у опоры – лицом или боком к опоре;
- на середине движения выполняются на месте, в полповорота, с продвижением со сменой мест в шеренгах, по диагонали, по кругу.

Эффективность воздействия элементов классического танца зависит от правильной техники выполнения, которую можно достичь, применяя подводящие упражнения и контролируя работу необходимых групп мышц. Подготовительные упражнения – основное средство хореографической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Занятия хореографией являются составной частью подготовки гимнастов.

Упражнения, выполняемые под музыку, помогают решить ряд важнейших вопросов подготовки. Хореография позволяет развить музыкальность и выразительность, овладеть комплексом двигательных навыков, способствующих повышению координационных возможностей, повысить уровень развития физических качеств, и в первую очередь гибкость, быстроты и силы.

Одно из основных условий достижения спортивных результатов учащимися – единство общей и специальной физической подготовки, а также их рациональное соотношение.

Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения результата. Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки (таблица 8).

Соотношение средств физической, технической и хореографической подготовки (в %)

Таблица 8

№ п/п	Разделы подготовки	Этап подготовки СОГ
1.	Общая и специальная физическая подготовка	15 - 25
2.	Избранный вид спорта	не менее 45
3.	Хореографическая подготовка	20 - 25
4.	Техническая подготовка	5 - 10

6.4. Обеспечение безопасности при проведении тренировочных занятий

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. К занятиям гимнастикой допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

1.3. При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- Травмы при выполнении упражнений;
- Травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования матов, покрытия;
- Травмы при выполнении упражнений с использованием спортивных предметов с влажными ладонями.

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить инструктору по спорту, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом инструктору.

1.5. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Протереть гимнастические предметы сухой ветошью.

2.3. Убедиться в отсутствии посторонних предметов на покрытии (ковре).

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Не выполнять упражнения без инструктора.

3.2. Не выполнять упражнения с использованием гимнастических предметов с влажными ладонями.

3.3. Не стоять близко при выполнении упражнений другими занимающимися.

3.4. При выполнении прыжков приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

4.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При плохом самочувствии, появлении во время занятий боли в руках, покраснении кожи или потертости на ладонях прекратить занятия и сообщить об этом инструктору.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом инструктору.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, при этом четко выполнять распоряжения инструктора, исключив панику.

5.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. Снять спортивную обувь и спортивный костюм.

5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

5.3. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

6.РОДИТЕЛЯМ

6.1.Родители или другие лица не должны приводить ребёнка задолго до начала занятий и тем более не оставлять его одного в школе Учреждения.

6.2.Просьба доводить ребёнка непосредственно до входа в спортивный комплекс.

6.3.Не разрешается приводить ребёнка на занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях.

6.4.В случае травм и физических заболеваниях заблаговременно предупредить инструктора о причине невозможности посещения занятий. После предоставить медицинскую справку с указанием диагноза и разрешением к посещению занятий.

6.5.При получении ребёнком травмы непосредственно до, во время или после занятий, после осмотра инструктора и медсестры, в случае необходимости будет вызвана скорая помощь, о чём немедленно будут оповещены родители занимающегося. В случае отказа от медицинской помощи, родитель должен написать записку об отказе.

6.6.Если в дальнейшем профессиональная медицинская помощь понадобилась, необходимо срочно оповестить об этом инструктора. После выздоровления необходимо предоставить справку с диагнозом из травмпункта, а также справку с разрешением врача посещать занятия. Большая просьба к родителям, периодически сообщать инструктору о состоянии ребёнка.

VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В возрасте 5-6 лет ребенок овладевает основными видами движения, которые становятся более осознанными. Понятия и представления ребенка также развиваются. В этот период жизни ребенка улучшается наблюдательность и зрительно-осязаемая ориентировка. Однако внимание пока еще удерживается с трудом. Поэтому в процессе обучения надо использовать новые, ясные и краткие раздражители для удержания внимания детей. В этом возрасте целесообразнее использовать целостный метод обучения. Показ должен сопровождать и даже опережать объяснение. Однако для активизации мыслительной деятельности ребенка показ можно предварять описанием движения.

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки: теоретическая, физическая (общая и специальная), хореографическая (таблица 9). К каждому разделу содержания программы прилагается организационно-методические рекомендации.

Содержание программы для группы первого года обучения

Таблица 9

№ п\п	Тема	Содержание	Методические рекомендации
1	Вводное занятие	Цели, задачи, содержание программы	Форма проведения: беседа, рассказ
2	Теоретическая часть	<ul style="list-style-type: none"> - история развития художественной гимнастики; - строение и функции организма; - понятие о правильном питании гимнасток. 	Форма проведения: беседа, рассказ
	Инструктаж по технике безопасности	<p>Общие требования безопасности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - к занятиям художественной гимнастикой допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр; - опасные факторы – травмы при выполнении упражнений с предметами вблизи стен и других занимающихся; травмы при нарушении правил проведения занятий; - занятия проводятся в спортивной одежде, при необходимости следует использовать средства защиты – пояс, гетры, наколенники; - необходимо выявлять и устранять неровности гимнастического ковра; - не входить в спортивный зал без инструктора; - занимающиеся должны в ходе тренировочного процесса выполнять команды и требования инструктора; - при выполнении упражнений соблюдать достаточные интервалы для предотвращения столкновений; - при ухудшении самочувствия, появлении боли необходимо прекратить занятие и 	

		сообщить инструктору.	
3	Общая физическая подготовка	Строевые упражнения: - построение; - выравнивание; - ходьба на месте и в движении; - переход с шага на бег и обратно.	При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться строгого соблюдения интервалов и дистанций. При передвижении по залу используются: маршевый шаг, различные виды ходьбы и бега с переменной темпа, ритма и скорости движения. Повторяется ранее пройденный материал.
		Общеразвивающие упражнения - для рук и плечевого пояса; - для шеи и туловища; - для ног; - для мышц голени и стопы; - для развития быстроты, ловкости, общей выносливости.	Дозировка зависит от степени подготовки и индивидуальной выносливости. Предложить выполнение упражнений под счет или музыку; вносить творческие задания, предлагая что-то изменить, выполнить упражнения по-другому (одной гимнастке или группе)
		Игры и игровые упражнения: - сюжетные игры; - учащиеся игры; - игры с преимущественным воздействием на двигательные качества; - малые подвижные игры.	Перед началом игры тренер объясняет ее ход и правила. После игры необходимо дать объективный анализ поведения всех играющих, соблюдения ими правил.
4	Специальная физическая подготовка	<i>Базовые упражнения:</i> 1. Шаги: - шаг на полупальцах; - шаг на пятках; - острый шаг; - скользкий шаг; - шаг с высоким подниманием бедра; - шаг с захлестыванием голени; - приставной шаг; - переменный шаг. 2. Бег: - бег на полупальцах по кругу; - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлестыванием голени; - подскоки.	Упражнения следует выполнять с чередованием мышечного напряжения и расслабления, в разном ритме
		<i>Специальные упражнения:</i> 1. упражнения в равновесии: - равновесие на полупальцах на двух ногах; - равновесие в приседе на двух ногах; - переднее равновесие; - равновесие «пассе». 2. волны: - волны руками («Пружинка», «Полоскание»); - волна туловищем вперед; - взмахи. 3. вращения: - переступанием;	Можно включить соревновательный элемент: «А кто может сделать без ошибки?» При обучении используются сюжетные игры: имитация движений крыльев птиц, бабочек, игры с размахиванием руками и их расслаблением. Все виды вращений разучиваются сначала у

		<ul style="list-style-type: none"> - скрестный поворот; - одноименный поворот на 180° - поворот нога на пассе. <p>4.прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжок ноги вместе (вертикальный) - прыжок на правой и левой ноге; - прыжок со сменой ног вперед («ножницы»); - поджатые прыжки; - прыжок ноги врозь; -прыжок выпрямившись с поворотом на 90° и 180°. 	<p>опоры. Необходимо внимательно относиться к дозировке, так как многократное однообразное выполнение упражнений неблагоприятно влияет на вестибулярный аппарат.</p> <p>При разучивании подскоков и прыжков важно эффективно использовать пружинящие движения ног. Обратить внимание на приземление с пальцев на пятки, полуприсед и выпрямление. В полете стремиться достичь предельной амплитуды.</p>
5.	Техническая подготовка	<p><i>Акробатика:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - стойка на лопатках «березка»; - мост из положения стоя с поддержкой; - «корзиночка»; - «ёжики» (группировка); - кувьрки (вперед); - мост из положения лёжа. <p><i>Хореография и музыкально-двигательная подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - позиции рук и ног; - комплекс движений у станка; - экзерсис на середине зала (без опоры) <p><i>Понятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - музыкальный ритм; - музыкальный размер; - музыкальный такт; - музыкальный темп; - воспроизведение характера музыки посредством движений; - музыкальные игры. <p><i>Упражнения со скакалкой:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - «винт» правой и левой рукой; - закручивание и раскручивание; - обвивание и развивание вокруг тела; - вращение вперед вдвое сложенной скакалкой перед собой; - качание и махи; - прыжки через скакалку. <p><i>Упражнения с мячом:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - удержание мяча; - передача мяча; 	<p>В ходе обучения исходить из возрастных особенностей и физической подготовленности детей. Использовать наглядные пособия и показ. Прибегать к образным сравнениям, активизирующим подражательные способности занимающихся.</p> <p>Классический урок выработывает силу ног, выворотность, эластичность мышц и устойчивость.</p> <p>Формы музыкально-ритмического обучения: музыкальные игры (сюжетные и соревновательные) для развития чувства ритма. Можно включать различные задания: воспроизводить звуки хлопками, топанием.</p> <p>Ввиду высокой интенсивности упражнений их требуется тщательно дозировать.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - перекаты по рукам и ногам; - перекаты по полу; - бросок и ловля двумя руками; - бросок с отбивом о стену и ловля; - отбивы. <p><i>Упражнения с обручем:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - хват обруча сверху, снизу; - повороты обруча; - перекаты обруча по полу и с партнером; - вращения на шее и талии. 	Упражнения с мячом могут выполняться в парах, в группах и индивидуально.
6.	Показательные выступления	Подготовка номеров для выступления на различных мероприятиях.	

Формы проведения занятий

Программа предполагает использование следующих форм организации занятий:

занятие – игра, занятие – соревнование, показательные выступления, беседа, беседа – игра.

Методы организации занятий

Фронтальный метод помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда занимающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

Групповой метод позволяет объединять занимающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

Индивидуальный метод обеспечивает индивидуальный подход к занимающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

Основными средствами ОФП являются строевые, общеразвивающие и игровые упражнения.

При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться с самых первых занятий строгого сохранения интервалов и дистанций. Строевые упражнения легче усваиваются, если использовать подходящие образные сравнения.

При выполнении ОРУ важно правильно дозировать упражнение. Дозировка зависит от индивидуальных возможностей занимающихся. Выполняя ОРУ необходимо последовательно включать в работу разные группы мышц.

Основными средствами СФП являются хореография и акробатика.

Шаги и бег в художественной гимнастике способствуют воспитанию выразительности, пластичности и грациозности, укрепляют мышечную силу и суставно-связочный аппарат. При разучивании шагов целесообразно использовать целостный метод обучения. 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.

Акробатические упражнения способствуют развитию и совершенствованию важнейших двигательных, психомоторных и психических качеств. Важно при этом обеспечить безопасность выполнения, учитывая особенности психики детей этого возраста.

Основными элементами упражнений являются повороты, равновесия, волны, прыжки. Повороты представляют собой динамические упражнения, правильное исполнение которых зависит от умения сохранять равновесия. Кроме этого, успешное выполнение поворотов зависит от правильного поворота головы. Она должна в начале движения несколько отставать от поворота туловища, а затем обгонять его. Для овладения поворотами, занимающимся необходимо хорошо стоять на высоких полупальцах, держать в подтянутом положении туловище.

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

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

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

При обучении упражнений со скакалкой, прежде всего, нужно научиться свободно, держать её, сохранять форму движения и не допускать касания тела, скручивания и запутывания. При выполнении упражнений со скакалкой важно сохранять правильную осанку, излишне не напрягать мышцы. Что приводит к быстрой утомляемости занимающимся.

Мяч – постоянный спутник игр детей, он удовлетворяет активное стремление ребенка к движениям. Упражнения с мячом способствуют развитию координации, ловкости, скорости движений. Развитию глазомера, ориентировке в пространстве. При выполнении упражнений с мячом необходимо сохранять правильную осанку. Перемещение мяча сопровождать движениями туловища и головы, постепенно увеличивать амплитуду движений.

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

Воспитательная работа

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки.

Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера:

- воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях художественной гимнастикой, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного;
- формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни;
- привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором «СШ «Дворца спорта «Юность», в процессе тренировочных занятий.

Цель деятельности в физическом воспитании девочек, занимающихся художественной гимнастикой, объединяются общей направленностью:

- формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие.

Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых занимающимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности.

К воспитательной работе относится также, и работа с родителями занимающихся. Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих; проводы выпускников; просмотр соревнований, проведение Дней здоровья.

Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения – положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках занимающегося. Метод наказания – это выявление ошибок в поведении и их осуждение. Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления недисциплинированности, недобросовестности и других отрицательных качеств. Эти методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь детям осознать свои достоинства или недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать свое поведение.

VIII. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

На спортивно-оздоровительном этапе требуется более вариативный подход к оценке уровня подготовленности детей по итогам учебного года, который нашёл своё отражение в оценке выполнений нормативов КПИ.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с гимнастками на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Качество подготовки занимающихся находится под постоянным контролем инструктора по спорту. Текущий контроль успеваемости проводится на всех годах обучения.

Целью проведения текущего контроля успеваемости является оценка уровня освоения занимающимися Программы. Формой проведения текущего контроля успеваемости занимающихся по Программе по художественной гимнастике является – проверка журналов учета тренировочных занятий не реже 1 раза в месяц. Не допускается пропуск занятий без уважительных причин более 5 дней в месяц.

Время и сроки проведения испытаний: контрольные испытания по ОФП, СФП занимающихся отделения проводятся в сроки установленные приказом директора Учреждения на тренировочных занятиях, согласно учебного плана.

При организации итоговой аттестации при дальнейшем переводе занимающихся на следующий этап подготовки необходимо учитывать, что основными показателями работы «СШ «ДС «Юность» на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость занятий (журнал учета занятий);
- динамика роста показателей физической подготовленности (контрольные нормативы);
- уровень освоения основ техники (открытый урок).

В спортивно-оздоровительных группах в конце освоения образовательной программы (май - июнь) проводятся открытый урок и сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Итоговая аттестация считается успешной в случае, если занимающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе – получил зачёт по теоретической подготовке и выполнил нормативы комплекса контрольных упражнений по ОФП и СФП (таблица 10).

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по ОФП и СФП

Таблица 10

Нормативы
<u>Пресс за 30 сек.</u> (количество раз) Оценка – «5» - 15 раз, «4» - 13, «3» - 12.
<u>Прыжки толчком двух ног</u> , ноги прямые, высота от пола не менее 5 см, за 20 сек. (кол-во раз) (не менее 10 раз). Оцениваются прямые ноги и натянутые колени. Оценка - «5» - 30 прыжков, «4» - 20 прыжков, «3» - 17 прыжков
<u>«Шпагаты на полу»</u> : с правой ноги, с левой ноги, поперечный. Оценка - «5» - плотное касание пола правым и левым бедром «4» - 1-5 см. от пола до бедра, «3» - 6-10 см., «2» - 15 см., «1» - 20 см и более
<u>«Щучка»</u> , (количество раз) И.П. лежа на животе руки за голову, ноги закреплены, прогнуться назад, И.П. Оценка - «5» - 10 раз до горизонтали, «4» - 7 раз, «3» - 5 раз
<u>«Складка»</u> в положении стоя. И.П. – стоя, ноги вместе. Наклон вниз – фиксация положения 5 счётов. Оценка - «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

Контрольные вопросы по теоретическому разделу Программы

1. Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Также они служат прекрасным средством физического воспитания девочек, девушек и женщин. Сугубо женский вид спорта. Что за вид спорта?

- А) Легкая атлетика
- Б) Художественная гимнастика
- В) Плавание
- Г) Спортивная гимнастика

2. Какова продолжительность индивидуально упражнения?

- 1 минута
- 1 минута 30 секунд +
- 2 минуты
- 5 минут

3. Какими снарядами могут пользоваться гимнастки?

- Мяч, обруч, лента +
- Б\п, булавы, мяч
- Гиря, шест, обруч

4. В чем гимнастка может выполнять упражнение?
- Шортах и майке
 - Платье
 - Купальник, босиком
 - Купальник и гимнастические чешки +
5. Команда в групповых упражнениях состоит из:
- 3 человека
 - 1 человек
 - 5 человек +
 - 8 человек
6. В художественной гимнастике оценивают выступления
- На снарядах
 - С предметом +
7. Можно ли на соревнованиях использовать допинг?
- Да
 - Нет +
8. Известная гимнастка
- Мария Шопорт
 - Лейсан Рудничок
 - Карнелия Лопортит
 - Алина Кабаева +
9. С какого возраста можно заниматься гимнастикой?
- 0
 - 1
 - 3
 - 4 +
10. Какая прическа должна быть у гимнастки?
- Хвост
 - Коса
 - Дуля +
 - Распущенные волосы
11. Какие акробатические упражнения НЕ выполняют спортсмены в художественной гимнастике?

- а. Кувырки
- б. Стойка на лопатках
- в. Шпагат
- г. Опорный прыжок. +

Результаты ответов заносятся в таблицу 10

Таблица 10

№ вопроса	ответ	№ вопроса	ответ	№ вопроса	ответ
1		6		11	
2		7		12	
3		8		13	
4		9		14	
5		10		15	

**Критерии набора детей на отделение «Художественная гимнастика»
в спортивно- оздоровительные группы
по дополнительной общеобразовательной программе**

1. Возраст детей: 5 лет на 1 сентября текущего года.
2. Конкурсный отбор проводится в 2 (два) этапа:
 - выполнение 2-х показателей на 1-м этапе;
 - выполнение 3-х показателей и 3-х нормативов на 2-м этапе.

Поступающие, не набравшие на 1-м этапе 4 балла, ко 2-му этапу не допускаются.
Конкурсный отбор проходит в один день.

Форма проведения

1. I этап конкурсного отбора – просмотр поступающего без стажа занятий в форме оценивания внешних данных поступающего по 2 показателям:
Тип телосложения и Осанка.
Поступающие, набравшие по сумме двух показателей 4 балла и более, допускаются ко II этапу конкурсного отбора.
2. II этап конкурсного отбора – тестирование поступающего без стажа занятий в форме оценивания поступающего по 3 показателям и 3 нормативам:
Показатели – Выворотность, подъём стопы и Танцевальный шаг;
Нормативы:
 - Гибкость (наклон вперёд, колечко, отведение рук назад),
 - Скоростно-силовые качества,
 - Координационные способности.

Система оценки тестов и контрольных нормативов

1. Оценивание внешних данных поступающего на обучение без стажа занятий на 1-м этапе проводится по 3-х бальной шкале.

1 этап конкурсного отбора

1-й показатель «Тип телосложения».

Конституция человека – совокупность индивидуальных морфологических и функциональных особенностей организма, которые сложились на основе наследственных и приобретённых свойств.

3 балла	2 балла	1 балл
Эктоморфный тип (худощавый)	Мезоморфный тип (преобладание костей и мышц)	Эндоморфный тип (преобладают поперечные размеры над продольными)
<ul style="list-style-type: none"> - узкостопная; - с нормальным или слегка удлинённым корпусом; - с узкими или в норме плечами; - с удлинёнными ровными ногами; - голова и шея пропорциональны телу 	<ul style="list-style-type: none"> - не очень широкая грудная клетка и плечи; - с пропорциональными ровными ногами; - мускулатура хорошо развита, особенно в области конечностей; - подкожной жировой клетчатки немного; - голова и шея пропорциональны телу 	<ul style="list-style-type: none"> - грудная клетка широкая, такая же талия; - с широкими и укороченными пропорциями тела: при длинном туловище имеют короткие руки и ноги, при широких плечах - широкий таз; - массивные бёдра, крупные и развитые ягодичные мышцы, крупные суставы, стопы и кисти; - голова: непропорциональная большая, угловатой формы, крупная нижняя челюсть, большой подбородок; - шея: короткая и широкая

2-й показатель «Осанка»

Осанка – это умение человека держать своё тело в различных положениях, привычная поза непринуждённо стоящего человека. При правильной осанке туловище выпрямлено, плечи расправлены, живот подобран, голова поднята, взгляд устремлён вперёд.

3 балла	2 балла	1 балл
<ul style="list-style-type: none"> - изгибы позвоночника выражены умеренно, правая и левая части симметричны: уголок лопаток на одной высоте и на одном расстоянии от позвоночника, ось тела, проходя через общий центр тяжести, проецируется на середину площади опоры; - пропорциональное соотношение 	<ul style="list-style-type: none"> - незначительный изгиб в поясничном отделе; - незначительно выступающие лопатки; - незначительное отклонение от пропорционального конечностей и туловища; - допускается при Х-образных ногах расстояние между стопами не более 10-12 см, при О-образных ногах расстояние между 	<ul style="list-style-type: none"> - Искривлённый позвоночник: выраженный кифоз (сутулость или «круглая» спина); гиперлордоз («седлообразная» поясница); выраженный сколиоз 2 и 3 степени (выраженная асимметрия лопаток). - Резко выделяющиеся, приподнятые или асимметричные ключицы, а также выступающие грудинные и плечевые концы, с широкой и угловатой формой плеч и с крыловидными и асимметричными лопатками. - Асимметрия грудной клетки. Узкая

конечностей и туловища	голенями и бёдрами не должно превышать 3-3,5 см.	форма с деформацией рёбер, выступающая грудина («килеобразная» или «куриная» грудь), заметное западание грудины (воронкообразная деформация). - Большой живот при отсутствии подкожных жировых отложений. - Сильно выраженные «саблевидные», Х-образные и О-образные ноги. - Скошенные, широкие с крупной лодыжкой выраженным плоскостопием стопы.
------------------------	--	---

2. Выполнение показателей и нормативов поступающего на обучение без стажа занятий на 2 этапе конкурсного отбора проводится по 3-х бальной шкале.

2 этап конкурсного отбора

1-й показатель – «*Выворотность*»

Выворотность – способность развернуть ноги (бедро, голень, стопу) наружу.

3 балла	2 балла	1 балл
Головка бедренной кости незначительно входит в вертлужную впадину, связки, фиксирующие бедренную кость в вертлужной впадине мягкие	Головка бедренной кости глубоко входит в вертлужную впадину, связки, фиксирующие бедренную кость в вертлужной впадине жесткие	«Косолапость»

2-й показатель – «*Подъём стопы*»

Подъём стопы – изгиб стопы вместе с пальцами, находится в прямой зависимости от строения стопы и эластичности связок.

3 балла	2 балла	1 балл
Форма подъёма - высокая	Форма подъёма - средняя	Форма подъёма - маленькая

3-й показатель – «*Танцевальный шаг*»

Танцевальный шаг – способность свободно поднимать ногу на определённую высоту в сторону, назад, вперёд при выворотном положении обеих ног. Выполнять с обеих ног.

3 балла	2 балла	1 балл
Нога свободно поднимается выше 90°	Нога свободно поднимается на 70 – 90°	Нога поднимается меньше 70°

4-й показатель – «*Гибкость тела*»

Гибкость тела – зависит от гибкости позвоночного столба. Степень подвижности определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.

«Наклон вперёд»: исходное положение – сед на полу, ноги вместе, руки вверх. Оценивается плотность складки, положение кистей рук по отношению к стопам, положение ног.

<i>3 балла</i>	<i>2 балла</i>	<i>1 балл</i>
Плотная складка, колени прямые	При наклоне вперёд кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые	При наклоне вперёд кисти рук на линии стоп, колени полусогнуты

«Колечко»: исходное положение – упор лёжа на животе, прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. При выполнении движения колени обязательно вместе. Измеряется расстояние между лбом и стопами.

<i>3 балла</i>	<i>2 балла</i>	<i>1 балл</i>
Касание стопами лба	Расстояние между лбом и стопами до 5 см	Расстояние между лбом и стопами 6 - 10 см

«Отведение рук назад»: ИП – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад. Измеряется расстояние.

<i>3 балла</i>	<i>2 балла</i>	<i>1 балл</i>
45°	30°	20°

2-й норматив – «Скоростно-силовые качества»

«Прыжки толчком двух ног»: зависят от силы мышц, согласованности работы всех частей тела (сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев).

<i>3 балла</i>	<i>2 балла</i>	<i>1 балл</i>
Лёгкость прыжка, толчок, высота отрыва более 10 см	Лёгкость прыжка, толчок, высота отрыва 5 - 10 см	Незначительный отрыв, согнутые ноги

3-й норматив – «Координационные способности»

«Удержание положения»: равновесие на одной, другую согнуть вперёд, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в сторону. Удержание положения. Выполнять с обеих ног.

<i>3 балла</i>	<i>2 балла</i>	<i>1 балл</i>
Удержание положения в течении 6 сек	4 сек	2 сек

Заключительные результаты: для зачисления на обучение по спортивно-оздоровительной программе по виду спорта «художественная гимнастика» поступающий должен набрать не менее 16 баллов.

IX. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев, Олимпийская литература, 2005 -303 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. –М. ФиС, 1988 -331 с.
3. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике. Автореф. Дис.Канд.Пед.Наук. – СПб. 2003-20с.
4. Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Е., Терехина Р.Н. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития. – М. «Человек». 2014 -198 с.
5. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов.- М. ФиС, 2004 -328 с.
6. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств. Современная система спортивной тренировки.- М. «СААМ», 1995
7. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой. Учебное Пособие. СПб. Из-во СПбГАФК,1998-26 с.
8. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой. Учеб.Пособие ВФХГ, СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта –2007 -76 с.
9. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва.- М. ВНИИФК, 1994-320с.
10. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М. ФиС. 1974-232 с.
11. Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Е., Терехина Р.Н. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования. М. «Человек».2014-120с.
12. Сосина Б.Ю., Нетоля В.А. Коллекция забавных гимнастических упражнений. Методические рекомендации.- Киев. Олимпийская литература, 2013-432 с.
13. Карпенко Л.А., Румба О.Г.Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. М.Советский спорт. 2014- 264 с.
14. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов и техникумов культФиС. Художественная гимнастика.1987-128с.
Учебник под редакцией Л.А.Карпенко. Всероссийская федерация художественной гимнастики. – М., 2003-381 с. Перечень

Интернет – ресурсы, необходимые для использования при реализации программы:

1.Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (электронный ресурс) [http:// www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

2.Официальный интернет-сайт Всероссийской Федерации художественной гимнастики (электронный ресурс) [http:// www.vfg.ru](http://www.vfg.ru)

3.Официальный интернет-сайт Нижегородской Федерации художественной гимнастики (электронный ресурс) [http:// nnovrgf.ru](http://nnovrgf.ru)