

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Юность» пгт Мостовского муниципального
образования Мостовский район**

Принята на заседании
педагогического совета
от « 28 » февраля 2023г.
Протокол № 3

Утверждаю:
Директор МБУДО СШ «Юность»
_____ В.Н.Батраков
« 28 » февраля 2023г.
Приказ № 54 « 28 » февраля 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА
ПО ВИДУ СПОРТА
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

Срок реализации программы - без ограничения
Возрастная категория от 5 до 17 лет
Состав группы 18 человек
Форма обучения – очная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID -номер программы в Навигаторе - 6244

Составители: Бегагаян М.Х., заместитель директора по учебно-спортивной
работе
Меньщикова Т.Е., тренер-преподаватель отделения
художественной гимнастики

**пгт Мостовской
2023г.**

Пояснительная записка

Учебная программа разработана для спортивно-оздоровительных групп физической культуры и спорта (СОГ) в целях предварительной подготовки к занятиям в группах художественной гимнастики, а также в целях общего оздоровления подрастающего поколения. Данная программа разработана на основании федеральных государственных требований, предъявляемых к разработке дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта.

При разработке программы учтены требования к программному материалу, методическим указаниям и примерным учебным планам в спортивно-оздоровительных группах.

Учебная программа по художественной гимнастике является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организационную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности, качествами необходимыми обучающимся для достижения поставленных целей.

Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей.

Здоровьесберегающие технологии . Их применение в процессе занятий художественной гимнастикой обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса с учетом возрастных, и индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований.

Технология обучения здоровью, включает гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение правил техники безопасности на занятиях, профилактику в разных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Воспитывают у занимающихся культуру здоровья, личностные качества, способствующие его сохранению и укреплению, формируют представление о здоровье как о ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Направления программы

Первое направление –общеподготовительное. Данный этап рассчитан на один год учебного процесса. В этот период создаются основы для развития базовых физических качеств и координационных навыков, закладывается представление о занятиях спортом. Методический материал данного этапа рассчитан на занятия с группами обучающихся 4-5 лет, где учащиеся занимаются 3 раза в неделю по 2 часа. Один час равен 35 минутам.

Задачи первого направления:

- ознакомить с правилами техники безопасности на занятиях;
- прививать навыки личной гигиены;
- обучать простейшим акробатическим упражнениям;
- формировать навыки группировки и самостраховки;
- обучать различным подвижным играм и эстафетам.

К занятиям в группы СО (4-5лет) допускаются все дети, не имеющие медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности.

Второе направление -специально-подготовительное. Данное направление рассчитано на два года учебного процесса. В этот период продолжается развитие основных физических качеств, координационных навыков и закладываются основы для дальнейших занятий в группах художественной гимнастики, а также создается возможность, по желанию или рекомендации тренера, переориентации на другие виды спорта. Методический материал данного этапа рассчитан на занятия с группами обучающихся 6-7 лет и 8-9 лет, где воспитанники занимаются 3 раза в неделю по 2 часа. Один час равен 45 минутам.

Третье направление –развитие физических качеств. На этом направлении освоения учебной программы допускаются все учащиеся не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие медицинское обследование. Это направление включает в себя несколько возрастных групп и подразделяется на следующие разделы:

- дети среднего возраста 10-11 лет, желающие заниматься борьбой дзюдо без предварительных занятий в группах СО;
- дети более старшего возраста 11-12 лет, пришедшие заниматься впервые и не имеющие начальной подготовки, будут заниматься в группах по II направлению;
- подростки 13-16 лет пришедшие заниматься впервые и не имеющие начальной подготовки, будут заниматься в группах III направления.

Задачи третьего направления

- Обучить правилам техники безопасности на тренировочных занятиях, привить навыки личной гигиены, обучить приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;
- пропагандировать здоровый образ жизни;
- воспитывать силовые качества, координационные навыки, закрепить навыки страховки и самостраховки;
- развивать мотивацию к познанию и совершенствованию своего тела, формировать потребность к регулярным занятиям спортом;
- развивать морально-волевые качества;
- обучить базовым элементам художественной гимнастики

В конце учебного года все занимающиеся сдают зачетно-переводные испытания, по итогам которых, комиссия определяет в какой группе будет заниматься ребенок на следующий год: либо в подготовительной, либо в

основной. Дополнительным критерием оценки учащегося служат: участие в соревнованиях и выполнение разрядных нормативов также промежуточное тестирование за каждое полугодие.

Реализация образовательной программы направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков.

Прогнозируемые результаты

В результате реализации программы могут быть достигнуты следующие результаты:

- оздоровление и физическое развитие учащихся;
- приобретение необходимых знаний в области теории и методики физической культуры и спорта;
- выполнение учащимися спортивных разрядов;
- успешное выступление разного уровня.

Нормативная часть

Учебная программа по художественной гимнастике содержит материал для занимающихся различного возраста на спортивно-оздоровительном этапе.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются учащиеся 4-17 летнего возраста имеющие письменное разрешение врача-педиатра и родителей. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники борьбы самбо и других видов спорта.

Занимающиеся на спортивно-оздоровительном этапе проходят подготовку в спортивно-оздоровительных группах (СОГ), различающихся возрастом, задачами подготовки и содержанием учебного материала.

Основные задачи для занимающихся 4-5 летнего возраста (СОГ-1):

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышение физической и умственной работоспособности;
- развитие моторики, формирование жизненно-необходимых умений и связанных с ними элементами знаний;
- направленное воздействие на комплексное развитие физических качеств;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Основные задачи для занимающихся 6-7 и 8-9 летнего возраста (СОГ-2 и СОГ-3):

- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- расширению диапазона двигательных умений и навыков;

- содействие развитию физических качеств;
- формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений;
- привитие знаний о режиме дня, личной гигиене, значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- формирование устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных эстетических, интеллектуальных и волевых качеств а также навыков культуры поведения;
- создание предпосылок для самовоспитания личностных качеств.

Задачи, решаемые на спортивно-оздоровительных занятиях с учащимися подросткового возраста 10-11 лет, 12-13 лет, 14-15 лет :

- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- изучение и совершенствование технико-тактических действий и формирование знаний в виде спорта;
- направленное развитие физических качеств занимающихся средствами данного вида спорта;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;
- содействие самовоспитанию и повышению организованности у занимающихся;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети , имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься художественной гимнастикой , не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки.

Тренировочная деятельность организуется в течении всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным планом, рабочим планом-графиком и календарным планом спортивно-массовых мероприятий.

Годовой учебный план рассчитан на 46 учебных недель. Основными формами тренировочного процесса являются групповые, тренировочные занятия, участие в соревнованиях школьного, муниципального и регионального уровня. Продолжительность одного тренировочного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать двух академических часов. Перевод в группу следующего года обучения осуществляется при условии выполнения учебной программы, выполнения контрольных нормативов по ОФП для младших групп и выполнения контрольных нормативов по ОФП и СФП для старших групп.

Контрольные упражнения выполняются в начале и в конце учебного года и по результатам, оценивается динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося. Результаты выполнения тестов для детей 6 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для

перевода на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе и зачисление в группу начальной подготовки.

Учебный план спортивно-оздоровительного этапа отделения борьбы дзюдо на 46 учебный недель

	Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап					
		4-5лет	6-7 лет	8-9 лет	10-11лет	12-13 лет	14-15 лет
1	Теоретическая подготовка	1,8%/6ч.	2,9%/8ч.	2,9%/8ч.	3,6%/10ч.	3,6%/10ч.	3,6%/10ч.
2	Общая физическая подготовка	52,7%/145ч.	45,1%/124ч.	41,1%/114	36,1%/100ч.	30%/83ч	30%/83ч.
3	Специальная физическая и хореографическая подготовка	30,5%/83ч.	34%/94ч.	36%/98ч.	36,3%/100ч.	34,4%/95ч.	32,4%/89ч.
4	Техническая подготовка	15%/42ч.	18%/50ч.	20%/56ч.	24%/66ч.	32%/88ч.	34%/94ч.
	Итого:	276	276	276	276	276	276
5	Выполнение контрольно-переводных нормативов	Определяется образовательной организацией					
6	Соревновательная деятельность	Согласно календарного плана официальных спортивно-массовых мероприятий (в соответствии с требованиями учебной программы) Вне сетки часов.					
7	Самостоятельная работа обучающихся	В каникулярное время					
8	Медицинское обследование (кол-во раз)	2	2	2	2	2	2
9	Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6
10	Количество тренировок в неделю	3	3	3	3	3	3
11	Минимальный возраст для зачисления	6 лет	8 лет	10 лет	12 лет	14 лет	16 лет
12	Наполняемость групп (чел)	18	18	18	15-18	15-18	15-18

Цели и задачи подготовки на спортивно – оздоровительном этапе:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию. повышение физической и умственной работоспособности;

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений, знаний и навыков;
- направленное воздействие на комплексное развитие физических качеств;
- привитие знаний о режиме дня, личной гигиене, значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- расширение диапазона двигательных умений и навыков;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушений;
- формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- изучение основ технико – тактических действий в избранном виде спорта;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- направленное развитие физических качеств средствами борьбы дзюдо;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, эстетических, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков культуры поведения.

Планирование и учет учебно–тренировочного процесса

1. Учебно – тренировочный процесс планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.
2. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового плана – графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно – тренировочных занятий.
3. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях и восстановительные мероприятия.
4. На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей художественной гимнастики, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения и технике выполнения упражнений, методике обучения двигательным навыкам, правилам и судейству соревнований.
5. На практических занятиях учащиеся овладевают техническими элементами художественной гимнастики, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом спортивно – массовых мероприятий.

Методические рекомендации по организации тренировочного процесса

В спортивную школу приходят маленькие девочки, а оканчивают её почти сформировавшиеся девушки. Весь период их роста протекает на глазах преподавателей с их активным участием. Восприимчивость детей к окружающей обстановке, поведению преподавателей и общей атмосфере жизни спортшколы очень остра. Педагогическое воздействие на них не ограничивается одними тренировками и беседами.

Воспитание начинается с чистого, светлого и просторного зала художественной гимнастики. Его оформление должно помогать тренеру воспитывать здоровых, красивых людей.

Первое условие красоты человеческого тела – это правильная осанка. Крупные фотографии на стендах, иллюстрирующие правильную и не правильную осанку, наглядно помогают её воспитанию. Фотография девочки показывает, какие тапочки, костюм и причёска должны быть у занимающихся художественной гимнастикой. Наконец, фотографии, отражающие моменты различных движений художественной гимнастики (прыжки, наклоны и т. д.), демонстрируют силу, гибкость и красоту тренированного тела. Это не скромные маленькие стендики, висящие в коридоре или в углу зала, а большие наглядные пособия, непроизвольно останавливающие глаз, каждой ученицы, вошедшей в зал. Такие же пособия желательно иметь по каждому разделу работы. Они особенно необходимы для занятия с младшими группами.

Первая тренировка – большое событие в жизни начинающих гимнасток. Её нужно провести правильно, чтобы оставить у детей яркое воспоминание. На первое занятие можно пригласить старших учениц и попросить их продемонстрировать простейшие упражнения, предлагаемые ещё ни чего не умеющим девушкам. Осанка, манера держаться и высокое качество показа вызовут у малышек желание стать такими же. Зрительное восприятие на детей младшего возраста действует гораздо сильнее объяснений.

При обучении следует учитывать быструю утомляемость внимания девочек. Чтобы сохранить его до конца тренировки, надо чередовать трудные упражнения с лёгкими. Длительное выполнение какого – либо упражнения без потери интереса к нему возможно путём варьирования условий его выполнения. Например, после того как дети овладеют координацией движения прыжка «скачок», для освоения формы прыжка и силы толчка можно предложить им различные упражнения:

1. Точное выполнение формы прыжка, затем силы толчка одновременно всей группой, подгруппами и поочерёдно каждой девочкой на оценку.
2. Музыкальное задание: передача в движении громкой и тихой музыки. На громкую музыку (форте) выполнить четыре энергичных скачка вперёд. На тихую музыку (пиано) - четыре мягких, крадущихся шага назад.

3. Игра на быстроту реакции. Построение тройками по кругу левым плечом к центру (дистанция 1м). Крайние в тройках, держась за руки, образуют ворота. Средние опускаются на левое колено.

Описание игры: на музыку для лёгкого бега (импровизация) средние бегут по кругу под воротами. Добежав до своей пары, они опускаются на левое колено. Пианист переходит на музыку для скачков (импровизация). Крайние (образующие ворота), не теряя сцепления, скачками продвигаются по кругу до своего среднего.

После двух – трёхкратного выполнения задания усложняется введением сигналов. Играющие обозначаются по номерам: крайние – «первые», средние – «вторые». Смена музыкального сопровождения для лёгкого бега и для скачков происходит по команде преподавателя. По команде «первый!» крайние в тройке выполняют скачки, а по команде «вторые» средние в тройке выполняют лёгкий бег. Чем чаще подаются команды для изменения музыки, тем живее становится игра. Завершая её, можно так часто менять команды, чтобы дети, не успевая реагировать на них запутались. Как правило, в этом случае игра кончается общим весёлым смехом.

Маленькие дети не могут быстро переключаться с одних движений на другие. Поэтому упражнения в равновесии, требующие напряжённого внимания и выдержки, целесообразно давать после упражнения в беге, прыжках, сильно возбуждающих игр или танцевальных комбинаций. Несмотря на небольшую подвижность, девочки младшего возраста не обладают быстрой реакцией, быстротой ориентировки в пространстве и быстротой организации своих действий. Для развития этих качеств используются подвижные и музыкальные игры с внезапными играми, сигналами и вызовами номеров, танцевальные комбинации с различными перестроениями, упражнения музыкально – двигательного раздела. Ловкость и расторопность развиваются упражнениями с мячом, скакалкой, обручем и другими предметами.

Для подготовительных групп характерна одновременность выполнения упражнения в течении всего занятия. Но небольшие индивидуальные упражнения необходимо давать уже с первого года обучения. Они не только приучают к самостоятельности, но и позволяют выявить трудолюбивых и настойчивых девочек. Наблюдения за тем, как ребёнок справляется с данным ему заданием; поможет составить представление о его психологических способностях. Наличие только лишь физических качеств (гибкость, прыгучесть, координированности и т.п.) совершенно недостаточно для воспитания спортсменов высокого класса. Поэтому одновременно с физическим развитием и техническим совершенствованием следует неустанно воспитывать волевые качества.

Основным методом ведения урока с группами младшего возраста является показ, создающий правильное представление о предлагаемом упражнении. Если преподавателю с возрастом трудно самому хорошо показывать упражнения, то он должен прибегать к помощи лучших учениц и

учащихся старших групп. Следует также использовать хорошие иллюстрации в учебниках, фотографии, киноплёнки.

Для тренировок с группами младшего возраста характерна занимательность, позволяющая дальше поддерживать интерес занимающихся. Живая, эмоциональная форма ведения урока повышает общий мышечный тонус и мобилизует организм на более плодотворное выполнение заданий. Занимательность достигается образностью объяснений, игровыми упражнениями и использованием движений танцевального характера. Образные объяснения подсказывают детям характер движений и их эмоциональную окраску. Дети легко переносятся в мир фантазий и сказку. При объяснении упражнений следует учитывать податливость детского воображения и прибегать к всевозможным сравнениям из мира игрушек, детских книг, окружающей нас природы.

Долго повторять и отшлифовывать одно и то же упражнение в тренировках не целесообразно, так как внимание детей быстро утомляется. Они перестают принимать указания преподавателя. Упражнения следует разучивать на протяжении нескольких занятий, тогда качество их исполнения постепенно улучшится.

Специфические качества движений художественной гимнастики, мягкость, плавность и слитность воспитывают постепенно.

У детей занимающихся в подготовительных группах, создаётся очень элементарное понятие о мягкости и плавности движений. Им предлагают сопоставлять контрастные движения очень напряженные с расслаблением.

Для воспитания умения плавно и мягко поднимать и опускать руки можно использовать такие подготовительные упражнения:

а) поднимание расслабленных рук партнёра, держа их снизу за плечи: убирая руки из-под плеч партнёра, предложить ему сохранить округлое положение рук;

б) поднимание «тяжёлых» рук с последующем их падением;

в) главное опускание и поднимание рук с отстающими кистями;

На первом году обучения достаточно научить девочек менять положение кисти только с переменной направления движения рук: руки поднимаются вверх – кисти вниз, и наоборот. На втором году следует научить их поднимать руки, предварительно округлив локти, а опускать, сначала опустив плечи. Лирический плавный характер музыкального сопровождения поможет придавать движению соответствующий характер.

На третьем и четвёртых годах обучения при освоении плавных движений руками в различных направлениях следует добиться постепенности опусканий и подниманием кисти, мягкости и округлости рук. Такие упражнения для рук как переводы их слева направо и обратно с отстающей кистью, особенно долго осваиваются детьми младшего возраста. Чтобы ускорить овладение упражнениями данного характера, можно использовать маленькие газетные платочки («листья на веточки»), при движении рук влево платочки – листья тянутся за руками, отставая от направления движения. Видно, как платочек не резко, а постепенно меняет

направления движения вслед за рукой. После этого следует предложить детям выполнить это же упражнение без платочков, указав что кисти, подобно платочку, должны двигаться за руками, как листья за веточкой.

Особенности тренировки с детьми среднего возраста обуславливаются физиологической перестройкой организма подростков и более высоким уровнем их технической подготовленности.

В основном на тренировках решаются оздоровительно – гигиенические задачи, однако занятия приобретают более спортивную направленность. Количество учениц в группах уменьшается. В связи с этим появляется возможность индивидуализировать подход к каждой из них. В тренировках отводится время для самостоятельного освоения упражнений. Новые методы работы предъявляют повышенные требования к воспитанию сознательной дисциплины, трудолюбия и товарищеской взаимопомощи.

Для повышения качества выполняемых упражнений приходится выполнять одни и те же упражнения в течении длительного периода. Чтобы поддерживать интерес к занятиям, повторность упражнений можно разнообразить: одно и то же движение выполнять в сочетании с другими.

Не рекомендуется заучивать не совсем понятные упражнения. Лишь убедившись в том, что ученицы правильно восприняли движения, можно разрешить им упражняться. Это положение очень важно соблюдать в занятиях с подростками, у которых вследствие неравномерности развития отдельных систем организма иногда замедляется освоение упражнений, сложных по координации. Поэтому разучивать такие упражнения следует не спеша, применяя сначала облегчённые варианты и постепенно переходя к более сложным.

При обучении детей более среднего возраста, очень внимательно надо следить за тем, чтобы они сознательно овладели техникой упражнений. Метод показа уже имеет меньший удельный вес, так как занимающимся доступен аналитический подход к движению. Они способны понять движение после разъяснения отдельных его элементов. Подростки легко приспосабливаются к интересным, но коротким нагрузкам и не справляются с длительными напряжениями. Поэтому нельзя для воспитания выносливости предлагать им несколько раз подряд выполнять обязательные упражнения.

Цель учащихся старшего возраста, прошедших систематическую подготовку в течение 6-7 лет и занимающихся по программам старших разрядов - достижение высоких результатов в области художественной гимнастики.

От учащихся старшего возраста необходимо требовать настойчивость в преодолении трудностей. Настойчивость стимулируется достижением успеха. После каждого урока гимнастики должны ощущать хотя бы маленький сдвиг вперёд – результат занятий.

Для этого в тренировке перед каждой девушкой надо ставить доступную ей конкретную техническую задачу и стремиться её решить. Результативность занятий стимулирует желание дальнейших

совершенствований. Активизирует и оживляет уроки соревнования на лучшее выполнения небольших связок движений, состоящих из сложных поворотов, равновесий, прыжков. Качество упражнений преподаватель оценивает сам.

В соревновательном периоде большое место в уроке занимает выполнения классификационных упражнений и последующий разбор допущенных ошибок. Без тщательного уточнения ошибок, имеющиеся недостатки закрепляются. При выполнении классификационных упражнений группу следует разделить пополам. Одна половина выполняет упражнения, другая следит за их качеством (каждой гимнастке даётся задание наблюдать за одной из исполнительниц) и по окончании упражнения разбирает и исправляет допущенные ошибки. Затем гимнастки меняются ролями. При такой системе занятий воспитывается чувство товарищеской взаимопомощи, умение анализировать движения, оценивать качество выполнения упражнений и находить самостоятельные приёмы для исправления ошибок.

Для овладения сложными равновесиями, поворотами и прыжками необходимо развивать силу. С этой целью занимающимся следует больше времени уделять общей и специальной физической подготовке.

Особое значение приобретает тренировка органов дыхания и кровообращения, без его невозможно развивать выносливость организма к большим динамическим нагрузкам. В переходном периоде и начале подготовительного периода с этой целью используются: бег на короткие и длинные дистанции, эстафеты с препятствиями, туристские походы, спортивные игры и т.д.; во второй половине подготовительного периода и в основном периоде выносливость развивается средствами художественной гимнастике. При этом используются различные методические приёмы:

- 1) увеличение плотности занятия;
- 2) увеличения интенсивности занятия за счёт изменения темпа и количества изменений повторений упражнения;
- 3) применение танцевальных упражнений с бегом и прыжками, выполняемые несколько раз подряд;
- 4) тренировка прыжков поточным методом: постепенное увеличение времени, отводимого им в уроке;
- 5) выполнения упражнений классификационной программы по несколько раз подряд.

В связи с увеличением количества и сложности прыжков, применяемых в тренировке, следует тщательно разминать мышцы ног. Различные элементы техники тренируются в усложненных изменяющихся условиях. Например: равновесия выполняются после поточных прыжков или поворотов; повороты после стремительного бега или акробатических упражнений и т. д.

Интенсивность тренировок в группах старшего возраста очень велика. Во избежание перенапряжений молодых гимнасток необходимо постоянно регулировать нагрузку, увеличивая интенсивность занятий. Если первая основная часть занятия произведена с большей нагрузкой, то во второй половине следует снизить её, предложив гимнасткам индивидуально

совершенствовать отдельные элементы и связки классификационной программы. С переходом к выполнению обязательной программы нагрузка вновь повышается. Варианты чередования нагрузки могут быть различными.

Если занятия с группами кандидатов и мастеров спорта проводятся четыре – пять раз в неделю, то следует изменять интенсивность отдельных уроков. Нагрузка в первом, втором и четвёртом занятиях может быть больше чем в третьем и пятом. Варианты чередования нагрузки в течение недели изменяются в зависимости от условий тренировки и реакции занимающихся на нагрузку прошедшего занятия.

В связи с большим увеличением физической нагрузки очень важно контролировать дыхание. При согласовании дыхания с ритмом движений дольше сохраняются силы гимнасток, создаются благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой системы. Движение необходимо сочетать с удобным ритмом дыхания и сохранять его при всех повторениях. Особенно важно установить моменты вдоха и выдоха при выполнении сложных равновесий и поворотов, часто связанных с произвольной задержкой дыхания и нарушений его ритма. Целесообразно продумать и закрепить удобный ритм и глубину дыхания при выполнении упражнений обязательной и произвольной программ, приспособить его к изменяющемуся ритму движений.

Для старшеклассниц характерно сознательное отношение к процессу обучения. Поэтому интерес к упражнениям активизируются короткими указаниями преподавателя о том, с какой целью они даются и чего в них добиваться.

Чем старше гимнастки и чем выше их техническая подготовленность, тем больше можно пользоваться методом слова. Объяснения упражнения должно быть кратким, точным и выразительным. Над речевым дыханием, дикцией, произношением слов надо специально работать.

Помимо учебных тренировок в спортшколах проводятся зачётные, методические и показательные тренировки.

ЦЕЛЬ ЗАЧЁТНЫХ ЗАНЯТИЙ – контролировать и анализировать успеваемость занимающихся в течении года. По окончании учебного года проводится зачёт в форме соревнований.

НА МЕТОДИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ изучаются приёмы преподавания отдельных упражнений или проведения урока в целом. Такие уроки, где демонстрируют процесс занятий, а не результат, обычно организуются для преподавателей художественной гимнастики.

ПОКАЗАТЕЛЬНЫЕ ИЛИ ОТКРЫТЫЕ тренировка имеют различные цели и задачи. Открытые тренировки в конце учебного полугодия или года проводятся в форме отчёта о проделанной работе перед родителями и администрацией спортшколы. В них включаются освоенные упражнения. Их цель – заинтересовать родителей проводимой работой с детьми и привлечь их к участию в ней. Организацию показательного урока следует тщательно продумать. Демонстрируемые упражнения должны быть интересными и зрелищными. По ходу тренировки тренер даёт краткие комментарии,

которые позволяют правильно понять задачи каждого упражнения и предмета в целом.

После урока проводится беседа с родителями, в которой разбираются успехи и недостатки каждого ученика. Родители младших девочек могут контролировать выполнение домашних заданий (зарядка, упражнения общей физической подготовки и др.). С родителями проводятся разъяснительные беседы на различные темы.

Показательные тренировки организуются и с целью пропаганды художественной гимнастики среди участников различных учебных заведений. Они могут проводиться в спортшколе, в общеобразовательной школе, ремесленном училище, на телевидении. О месте и дне проведения показательного урока зрители извещаются заблаговременно афишей или по радио (в зависимости от масштаба мероприятия).

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Теоретическая подготовка для спортивно-оздоровительного периода обучения

Теоретическая подготовка для всех периодов обучения

1. Физическая культура и спорт в России

Сведения о пользе физических упражнений и спорта для укрепления здоровья, формирование правильной осанки, физического развития детей школьного возраста.

Физическая культура - учебный предмет в школе и его роли во всестороннем воспитании школьников.

Значение ежегодной гигиенической гимнастики и домашних заданий по гимнастике.

2. Гигиена и закаливание

Правила личной гигиены. Формирование навыка личной гигиены – поддержание чистоты тела, содержание в должном порядке спортивного костюма. Навыки системного контроля за состоянием мест занятий в гимнастическом зале.

Закаливание, его сущность, значение для здоровья и спортивных достижений. Закаливание солнцем, водой, воздухом и в процессе занятия гимнастикой.

3. Правила поведения в гимнастическом зале и пользование гимнастическим инвентарем

Требования к занимающимся в гимнастическом зале. Организация занимающихся при входе, выходе из зала и во время занятий.

Правила пользования спортивным инвентарем.

Основные условия предупреждения травм.

4. Меры предупреждения спортивного травматизма

Причины травматизма. Соблюдение правил организации занятий в гимнастическом зале.

Воспитание дисциплины и взаимопомощи в процессе воспитания и обучения гимнастическим упражнениям. Виды помощи при выполнении гимнастических упражнений.

5. Врачебный контроль

Значение врачебного контроля при занятиях гимнастикой. Объективные данные: вес, рост, динамометрия, спирометрия. Обязанность спортсмена следить за состоянием своего здоровья.

6. Состояние и развитие художественной гимнастики в России

Значение художественной гимнастики в системе физического воспитания школьников. Российская классификация по гимнастике, спортивные разряды по гимнастике. Сильнейшие гимнастки России и зарубежных стран.

7. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на функциональную деятельность основных органов человека

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности и совершенствование двигательной функции человека.

Воспитание и совершенствование физических качеств человека (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости) по средствам физических упражнений. Совершенствование координации движений, точности их выполнений в пространстве, времени и степени мышечных усилий под влиянием систематических занятий физическими упражнениями.

Влияние занятий физическими упражнениями на функцию органов дыхания, кровообращения, органы пищеварения и обмена веществ.

8. Методика обучения и тренировки гимнастов

Физиологическая характеристика гимнастических упражнений и их влияние на функциональное состояние различных сторон организма. Взаимосвязь двигательной функции и функции внутренних органов. Соотношение рабочих фаз и интервалов отдыха в тренировочном занятии. Вработываемость и утомляемость. Оценка нагрузки при тренировочных занятиях.

Особенности реакции организма на тренировку с различными режимами работы.

9. Общая и специальная физическая и специально-двигательная подготовка гимнастов

Общая физическая подготовка, как основа воспитания физических качеств спортсменов.

Характеристика средств обеспечивающих повышение уровня развития физических качеств на разных этапах их подготовки.

Специальная физическая подготовка, её роль в тренировке гимнастов.

Методы воспитания основных физических качеств: силы, быстроты, скоростной силы, гибкости, специальной выносливости.

Специальная двигательная подготовка как основа обучения гимнастов оценивать движения по деятельности в пространстве и по степени мышечных усилий, а также совершенствования координационных способностей.

Взаимосвязь физической и технической, специально-двигательной с тактической подготовками.

10. Психологическая подготовка гимнастов

Цель общей психологической подготовки - воспитание у гимнастов морально-волевых качеств.

В специальной психологической подготовке решаются частные задачи: обучение гимнастов приемам активного саморегулирования: формирование у гимнастов искреннего желания участвовать в соревнованиях и стремиться к достижению намеченных результатов; умение мобилизовать свою психику.

Взаимосвязь всех видов психологической подготовки со спортивными достижениями.

11. Правила организации проведения соревнований

Значение соревнований по художественной гимнастике. Основные виды соревнований. Правила соревнований по художественной гимнастике. Методика оценки качества выполнения гимнастических упражнений. Организация и проведение соревнований.

12. Сведения о технической и тактической подготовке

Характерные особенности техники гимнастических упражнений.

Классификация гимнастических упражнений.

Разбор основных упражнений для каждого разряда.

13. Оборудование и инвентарь

Гимнастические залы, их оборудование и инвентарь. Современные требования к техническим средствам обучения. Проверка исправности и пригодности оборудования и инвентаря.

Санитарно-гигиенические требования к местам занятий. Оборудование мест для занятий и соревнований гимнастикой.

14. Терминология гимнастических упражнений

Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Способы и правила образования терминов. Правила применения терминов.

Термины сложных гимнастических упражнений. Правила записи гимнастических упражнений.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ
Программа обучения здоровью

Компонент здоровья	Содержание обучения	Педагогическая задача
<i>Занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах (4-5 лет)</i>		
Физический	Образ жизни, который укрепляет здоровье	Научить объяснять критерии
	Важность регулярного медицинского осмотра	Научить объяснять необходимость выполнения рекомендации врачей
	Защита зубов и десен	Объяснять необходимость соблюдения гигиенических правил
Психический	Положительные качества человека	Научить описывать свои и чужие качества
	Эмоции в повседневной жизни и при занятиях спортом	Описать разнообразие эмоций
	Поведение	Охарактеризовать приемлемое и неприемлемое поведение
Рост и развитие	Основные части тела	Научить называть и описывать
	Органы чувств	Научить описывать виды информации, полученные каждым органом чувств
Питание	Пища	Научить перечислять
	Личные предпочтения в еде	Обосновать и проанализировать источники «полезной» пищи
	Роль завтрака в повышении работоспособности	Рассказать и обосновать необходимость регулярного питания
Профилактика вредных привычек	Необходимость применения лекарственных средств	Разъяснить случаи необходимости применения по рекомендации врача
	Опасность применения незнакомых веществ	Научить объяснять, почему опасно
Болезни и их профилактика	Инфекционные заболевания	Ознакомить с причинами возникновения
<i>Занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах (6-7 лет)</i>		
Физический	Защита зубов и десен	Объяснить необходимость соблюдения гигиенических правил
Психический	Приятные и неприятные эмоции	Разъяснить основы самоконтроля
	Выражение эмоций	Охарактеризовать ответственное и безответственное проявление эмоций
Рост и развитие	Зрительные и слуховые анализаторы	Ознакомить с профилактикой заболеваний органов зрения и слуха
	Опорно-двигательный аппарат	Профилактика травматизма при занятиях в зале и на улице
Питание	Систематичность соблюдения	Объяснить необходимость соблюдения

	режима питания	режима питания
Профилактика вредных привычек	Воздействие табака на организм человека	Разъяснить невозможность сочетания активной жизни и курения
Профилактика болезней	Болезни дыхательной системы, зубов, десен	Объяснить возможность профилактики при помощи гигиенических средств
<i>Занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах (8-9 лет)</i>		
Физический	Роль гигиены и санитарии в учебно-тренировочном процессе и быту	Объяснение понятия «чистота» спортивного зала, инвентаря, формы для занятий
	Значение осанки для здоровья	Описать факторы, влияющие на формирование осанки
Психический	Поведение человека в коллективе	Разъяснить особенности взаимодействия в спортивном коллективе
	Сочувствие окружающим людям	Необходимость проявления сопереживания к людям, имеющим недостатки в состоянии здоровья
Рост и развитие	Система питания	Объяснить какие негативные воздействия несет нарушение режима питания
	Дыхательная система	Привести примеры положительного влияния физических упражнений на организм человека
Профилактика вредных привычек	Пассивное курение	Объяснить негативное воздействие курения на организм курильщика и окружающих людей
Профилактика болезней	Инфекционные и хронические болезни	Описать способы профилактики болезней
	Предотвращение травм опорно-двигательного аппарата	Сформировать требования к обязательному соблюдению техники безопасности на занятиях дзюдо и в быту

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

I. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№ п/п	Средства	Возраст занимающихся		
		СОГ-1 (4-5 лет)	СОГ-2 (6-7 лет)	СОГ -3 (8-9 лет)
1	Ходьба	Ходьба на носках, на пятках, внешнем внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, с крестным шагом, с перешагиванием через предметы	Выполнение ранее изученных упражнений. Ходьба коротким шагом, средним и длинным шагом, змейкой в полуприседе, приставным шагом левым, правым боком, с изменением направления со сменой направляющего	Выполнение ранее изученных упражнений, с изменением частоты шагов и темпа, с носка, на скорость 2-3м, в полуприседе, с различными положениями рук, по разметкам, широким шагом, с ускорением

2	Бег	Бег на носках, с высоким подниманием бедра, в колонке по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, бег с подскоком приставным шагом правым, левым боком	Выполнение ранее изученных упражнений. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени, челночный бег, бег с подскоком	Выполнение ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 3 мин., бег с выносом прямых ног вперед, назад, бег со скакалкой, бег с мячом, эстафеты на скорость, челночный бег.
3	Прыжки	Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов, прыжки с высоты 15-20см., в длину с места, через препятствие.	Выполнение ранее изученных упражнений, прыжок в упор-присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, прыжки с поворотом на 90 ⁰ , прыжки через линии, через предметы, через скакалку, прыжки в чередовании с ходьбой различными способами.	Выполнение ранее изученных упражнений, прыжки с высоты 30-40 см., в длину из полного приседа, из висов, через скамейку, со скамейки, с поворотом на 180 ⁰ , через короткую скакалку, на месте до 20 сек., отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе.
4	Акробатика	Группировки из положения сидя, лежа, перекаты в группировке вперед назад из положения упор-присев. Перекаты влево, вправо из и.п. –лежа на спине. Перекат назад из и.п.-лежа на животе « мост» из положения лежа, полушпагат	Выполнение ранее изученных упражнений стойка на лопатках, кувырок вперед, «мост» с помощью; кувырок вперед, через правое (левое) плечо, кувырок назад, полушпагат, шпагат (правой, левой). Переворот в правую (левую) сторону.	Выполнение ранее изученных упражнений. Кувырки вперед, назад. Мост с помощью и без помощи. Полушпагат, шпагат (правой, левой). Переворот в правую (левую) сторону.
5	Висы и упоры	Вис на гимнастической стенке, в висе сто на гимнастической стенке наклоны, упор -стоя на коленях.	В висе стоя и лежа: сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке. Подтягивание в висе –лежа. Упражнения в упоре-стоя на коленях гимнастической скамейке.	Передвижение в висе – стоя на гимнастической стенке, сгибание и разгибание рук, в упоре-лежа, на гимнастической скамейке. Вис-прогнувшись, на гимнастической стенке. Поджимание ног в висе.
6	Лазание	Лазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, перелезание через горку матов.	Лазание по наклонной скамейке в упоре-присев, в упоре-стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь руками по гимнастической стенке с согласованием движений рук и ног.	Лазание и перелезание через гимнастические снаряды. Выполнение ранее изученных элементов лазания.
7	Равновесия	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); Ходьба на носках по	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки,	Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами на носках, на одной ноге, приставными шагами, приседание и

		гимнастической скамейке, по лежащему шнуру, по линиям.	ходьба по линии приседая и делая повороты.	переход в упор –присев,в упор-стоя на коленях
8	Общеразвивающие упражнения	Без предметов: повороты, наклоны и круговые движения для головы, рук, ног и туловища. Исходные положения : стоя, сидя, стоя на коленях, лежа, стоя у опоры, лежа на животе. С предметами : малым и большим мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, лентой.	Без предметов: поднимание рук вверх, вперед, в сторону, отведение за спину из различных исходных положений. Размахивание руками назад, вперед, вращение согнутыми руками, повороты и наклоны в разные стороны из различных исходных положений. С предметами те-же, что и для первого года обучения.	Без предметов: поднимание рук вверх, вперед, в сторону. Одновременные и попеременные движения рук , сгибание рук в стороны из положения руки перед грудью, наклоны вперед, назад касаясь руками пола, разнообразные упражнений сидя , лежа на животе, на спине стоя на коленях, сочетания движений рук и ног. Общеразвивающие упражнения с предметами.

1.ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех групп)

1. Общеразвивающие упражнения без предмета. Общеразвивающие упражнения с предметами: с гимнастической палкой, с малым мячом, с большим мячом, с короткой скакалкой, с набивным мячом, с гимнастическим обручем, на гимнастической скамейке, на гимнастической лестнице и др.

2. Подвижные игры, эстафеты, музыкальные игры: «Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Удочка», «Поймай мяч», «Вызов», «Попрыгунчики-воробушки», «Лиса и куры», «Зайцы, сторож и жучка», «Волк во рву», «Запрещённое движение», «Фигуры», «Команда быстроногих», «Вызов номеров», «Белые медведи», «Зайцы в огороде», «Гонка мячей по кругу», «Линейные эстафеты», «Подвижная цель», «Встречные эстафеты», «Моя лошадка», «Запомни мелодию», «Рывок за мяч», «Запев, припев». «Пустое место» и др.

Игры с элементами волейбола, баскетбола, ручного мяча и других спортивных игр.

3. Лёгкоатлетические упражнения. Ходьба с изменением темпа. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками и преодолением препятствий, ходьба выпадами. Бег с изменением темпа и ускорениями. Бег на скорость 20-30 м. Бег 200-300 м. Бег, по пересечённой местности в чередовании с ходьбой до 3 км. Бег на скорость с ускорениями на 20,30,40,60 и 100м. Бег 300-400м. Бег с заданной скоростью на разные дистанции. Прыжки в длину, высоту и с разбега.

4. Акробатические и гимнастические упражнения: кувырки, перевороты, кувырки вперёд и назад с переходом в стойку на кистях, кувырки из стойки на кистях, переворот боком, переворот вперёд, переворот назад, парные кувырки вперёд и назад.

5. Плавание и прыжки в воду. Спортивные способы плавания: кроль на груди, кроль на спине, способом брасс, способом «дельфин». Прыжки со стартовой тумбочки и метрового трамплина.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех групп)

Упражнения для развития силы:

- поднимание и опускание рук вверх, вперед, в стороны (с гимнастической палкой и другими предметами);
- наклоны и повороты туловища в различных направлениях, из различных исходных положений;
- круговые движения туловищем;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, в висе нижней жерди или низкой перекладине;
- удержание положения, прогнувшись лежа на животе;
- в висе на гимнастической стенке поднимание согнутых ног до угла 90°;
- лежа на спине, руки над головой, ноги закреплены поднимание туловища до прямого угла;
- вис на гимнастической стенке;
- лазание и передвижение в висе на гимнастической стенке;
- приседание на двух ногах у опоры и без.

Упражнения для развития гибкости:

- круговые движения руками во всех направлениях;
- наклоны туловища вперед и в стороны;
- «мост» из положения лежа (с помощью);
- «полушпагаты»
- маховые движения ногами вперед, назад и в сторону у опоры;
- упражнения с гимнастической палкой в различных хватах;

Упражнения для развития быстроты:

- пробегание отрезков 7-8 м из разных стартовых положений;
- пробегание отрезков 10 м на скорость;
- челночный бег 4х5 м;
- выполнение упражнений на время : упор присев- упор лежа (3-4 раза);
- лазание по гимнастической стенке (вверх-вниз).

Упражнения для развития прыгучести:

- прыжки со скакалкой;

- прыжки на двух ногах с продвижением вперед;
- прыжки в глубину с высоты 40см.;
- прыжки в глубину с высоты 40см. с подскоком;
- прыжки через веревку натянутую на высоте 20см.на двух ногах (с продвижением вперед, правым, левым боком).

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех групп)

Для занимающихся в группах 4-5 лет, 6-7 лет и 8-9 лет одним из основных средств освоения двигательных навыков, являются подвижные игры.

Игры для совершенствования техники бега и прыжков: «Караси и жуки», «Белые медведи», «Эстафета зверей», « Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полосам», «Кто обгонит?».

Игры совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два мороза», «Волк во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Игры совершенствования техники выполнения метания, и бросков: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в цель».

Игры развивающие точность движений: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Погоня», «старт после броска».

Игры развивающие быстроту и ловкость: «Эстафеты с элементами равновесия», «День и ночь», «Перебежки с выручки», «Старт после броска», «Встречные эстафеты».

АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Группировка из различных исходных положений (из упора сидя сзади, положения лежа на спине, основной стойки).
2. Перекаты в группировке вперед-назад.
3. Перекаты в положении «лодочка» вперед, назад.
4. Кувырки вперед, назад из различных исходных положений.
5. Стойка на лопатках из упора сидя сзади, из упора присев.
6. «Мост» из положения лежа на спине.

IV. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Элементы классического танца

В классическом танце три позиции рук:
 -первая позиция- закругленные в локтях и запястьях руки, со сближенными кистями подняты перед собой на уровне желудка;

- третья позиция –разучивается после того, как изучена первая позиция, округлые руки наверху, над головой (чуть впереди);
- вторая позиция-округлые руки открыты в стороны на уровне плеч (чуть покато).

Помимо этих трех позиций руки могут также находиться в подготовительном положении.

В классическом танце пять выворотных позиции ног. Изучаются они лицом к палке в следующей последовательности: первая позиция, вторая позиция, третья позиция, пятая позиция и четвертая позиция.

Партерная хореография

- удержание положения «сед руки в стороны, носки вытянуты»;
- в упоре сидя сзади сгибание-разгибание стоп одновременно, поочередно;
- в упоре сидя сзади-носки на себя – разведение стоп в первую позицию;
- в упоре сидя сзади- круговые движения стопами ног;
- лежа на спине поочередно поднимание и удержание прямых ног;
- лежа на спине, поочередное отведение прямых ног в стороны;
- лежа на животе поочередное удержание поднятых прямых ног.

Элементы народно-характерного танца

- приставные, переменные шаги;
- шаги галопа вперед, в сторону, назад;
- шаги польки вперед;
- «русский шаг».

Музыкально-двигательные задания

- ходьба, подскоки и прыжки под музыку;
- движения руками и головой в такт музыке;
- импровизированные танцы.

Гимнастическая подготовка

Упоры:

- удержание положений на полу: упор-присев, упор-стоя согнувшись, упор-лежа сзади;
- переход из одного упора в другой различными способами (прыжком, шагом, переступанием);
- толчком двумя ногами, прыжок в упор-присев на возвышение высотой до 40 см.;
- прыжком упор на перекладине или на нижней жерди параллельных брусьев.

Висы:

- вис на перекладине;
- перехваты руками в висячем положении влево, вправо;
- качи, размахивание в висячем положении;
- вис на согнутых руках;
- вис согнув ноги;
- вис сзади.

Упражнения на батуте:

- ходьба по периметру, через центр, по диагонали;
- прыжки вверх с различным положением рук;
- прыжки ноги врозь, согнув ноги, в стойку на коленях, в сед;
- прыжки с поворотом на 90⁰, 180⁰.

Упражнения для развития равновесия:

- равновесие на двух ногах, стоя на носках, на полу, на низком бревне;
- равновесие на одной ноге, другая вперед – в сторону (назад);
- повороты переступанием на ограниченной площади;
- выполнение равновесия на одной ноге, стоя на рейке гимнастической скамейки;
- ходьба по бревну (низкому, среднему).

Прыжковые упражнения:

- прыжки на двух ногах в разных сочетаниях;
- наскок на горку гимнастических матов с места, с нескольких шагов, с разбега, с отскоком;
- прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног);
- прыжки с места (с разбега) на заданное расстояние.

СТРУКТУРА КЛАССИЧЕСКОГО УРОКА

1. Exercise – комплекс движений у станка, которые вырабатывают силу ног, выворотность, эластичность мышц и устойчивость: плие, тандю, жете, фондю, фрапе, сутеню, девлопе, релевелян, гран батман.

2. Середина – весь экзерсис переводится на середину зала (без опоры). Начиная с маленького адажио и заканчивается большим (танцевальным) адажио.

3. Allegro – это прыжки различного характера от маленьких до больших.

Хореографическая подготовка включает в себя обучение элементам четырёх танцевальных систем:

- классической
- народно-характерной
- историко-бытовой
- современной.

КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ. Школа классического танца является основой основ для всего искусства хореографии и которая представляет собой огромный комплекс движений.

Классический урок состоит из нескольких разделов.

1. Экзерсис – комплекс движений у станка, которые вырабатывают силу ног, выворотность, эластичность мышц и устойчивость. Движения выполняются ежедневно в определённой последовательности:

- дэмп и гран пине;
- батман тандю и батман тандю жэте;
- рон дэ жамб пар тэр;
- батман фондю;
- батман фраппэ и батман дубль фраппэ;
- рон дэ жамб ап лер;
- пжи батман сюр лек ку-дэ-пье;
- батман ролевэлян и батман дэвлёппэ;
- гран батмен жэтэ.

2. Весь экзерсис переводится на середину зала (без опоры). Начинается с маленького (рабочего) адажио и заканчивается большим (танцевальным) адажио.

Маленькое адажио – проучивание и отработка новых движений, используемых в последствии в большом адажио.

Большое адажио- развитие танцевальности и выразительности.

Аллегро - это прыжки различного характера от маленьких до больших.

ПОЗИЦИЯ РУК

В классическом танце три позиции рук:

- первая позиция – закруглённые в локтях и запястьях руки, со сближёнными кистями подняты перед собой на уровне желудка;
- третья позиция – разучивается после того, как изучена первая позиция; округлые руки наверху, над головой (чуть впереди);
- вторая позиция – округлые руки открыты в стороны на уровне плеч (чуть покато).

Помимо этих трёх позиций руки могут также находиться в подготовительном положении.

ПОЗИЦИЯ НОГ

В классическом танце пять выворотных позиций ног. Изучаются они лицом к палке в следующей последовательности: первая позиция, вторая позиция, третья позиция, пятая позиция и четвёртая позиция.

Маленькие прыжки (Allegro)

Прыжки подразделяются на маленькие, средние и большие. Маленькие прыжки, в свою очередь, делятся на прыжки с минимальным отрывом от пола и на прыжки с максимальным отрывом от пола и броском ноги на 25-35⁰.

Прыжки классического танца применяются во время учебно – тренировочных занятий для развития у учениц прыгучести и формирования правильной техники отталкивания и приземления. В этих целях используются маленькие прыжки: temps leve sante (там левэ сомэ); chagement de pied (шажман дэ пье); pas echappe (па эшанэ); pas assemble (па ассамблее); маленькое pas iete (па жэтэ); sissone simple (сиссон сампль); sisson tombe (сиссон томбэ).

Вращения

В художественной гимнастике существует огромный комплекс самых разнообразных поворотов и вращений. Видное место в этом комплексе принадлежит вращениям, заимствованным из классического танца. Например: fouette (фуэтэ); grand fouette en face (гран фуэтэ анфас, или итальянское); tours chaîne (туры шэнэ), а также всевозможные туры в большие позы. Tour fouette на 45⁰ (фуэтэ на 45⁰); tour fouette en dedans (тур фуэтэ ан дэдан – обратное фуэтэ); tour pique en dedans (тур пике ан дэдан); tour chaîne (туры шэнэ); tour en dehors с приёма degage (ткр ан дэор с приёма дегажэ).

Народно – характерный танец

Народно – характерный урок делится на три части:

1. Exercice (экзерсис) у станка. Народно – характерный экзерсис базируется на движениях классического

-Demi u grand plie (деми и гран плие);

-Battement tendu u battement tendu jete (батман тандю и батман тандю жэтэ);

-Rond de jambe par terrei rond de pied (рон дэ жамб пар тэр и рон дэ пье);

-подготовка к «верёвочке» и «верёвочка»;

-Battement developpe (батман дэвлёппэ);

-Battement fondu (батман фондю);

-Упражнения со свободной стопой и flic – flac (флик – фляк);

-Выстукивание в русском характере;

-Выстукивание в испанском характере;

-Grand battement jete (гран батман жэтэ);

-Port de bras (пор дэ бра)

2. Народно – характерные этюды на середине. Многие движения, изученные ранее у станка, переносятся на середину зала, где они усложняются и, где к ним добавляются новые движения.

3. Народно – характерные танцы на середине. В данном случае танец – это большое, развёрнутое, законченное танцевальное произведение, в котором могут быть задействованы, как один исполнитель так и несколько. Все перечисленные виды танцев исполняются под национальную музыку

различных народов с использованием соответствующих характеру музыки движений и положений рук, ног, корпуса и головы.

ПОЗИЦИИ РУК

В народно – характерном танце позиции рук соответствуют трём позициям классического. Однако в характерном танце иначе, чем в классическом группируются кисти рук.

ПОЗИЦИИ НОГ

В народно – характерном танце позиции ног те же, что и в классическом, но к ним добавляются ещё VI позиция.

Основные движения народно – характерного танца: деми гран плие; батман тандю; батман тандю жэтэ; рон дэ жамб пар тэр и рон дэ пье; подготовка к «верёвочке» и «верёвочка»; батман фондю; упражнения со свободной стопой флик - фляк; упражнения на выстукивания; батман дэвлэппэ; гран батман жэтэ; пор дэ бра – нести руки; на тортые – зигзагообразный; подготовка к «штопору» и «штопор»; «качалка»; «голубец»; одинарное и двойное заключение; ход руки «восьмёрка»; опускание на подъём; кабриоль вытянутыми ногами на 45°; опускание на оба колена; «винт».

ИСТОРИКО - БЫТОВОЙ ТАНЕЦ

Историко – бытовыми считаются те танцы прошлых веков, которые получили широкое распространение далеко за пределами своей эпохи и места возникновения

Танец ГАЛОП. Родиной галопа считается Венгрия. По мере проучивания шагов галопа во все направления можно комбинировать их между и на этой основе строить танцевальную комбинацию.

ПОЛЬКА является старинным танцем Чехии. Исполнение польки требует лёгкости и изящества. По мере усвоения всех разновидностей шага польки их можно комбинировать между собой и с другими родственными движениями и на этой основе строить развёрнутые комбинации.

ВАЛЬС просуществовав уже почти двести лет, до сих пор пользуется большим успехом и не утратил своего бывшего значения.

ПОЛОНЕЗ. Родина полонеза – Польша, откуда его первоначальное название «польский». Характер шага полонеза – торжественный и, вместе с тем, мягкий и изящный. Разучивание полонеза вырабатывает хорошую походку и осанку. Используется он, преимущественно, в заключительной части урока.

МАЗУРКА. Истоки мазурки исходят от народного польского танца – мазуру, замечательному по красоте и разнообразию движений.

В учебно – тренировочных занятиях с гимнастками рекомендуется использовать следующие основные движения бальной мазурки: па курю – лёгкий бег; па галя – парадный шаг; ау дэ талон – удар каблуком.

IV ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка в художественной гимнастике – необычайно ёмкий и многогранный процесс. В учебно – тренировочном процессе выделяют следующие разделы технической подготовки.

1. Беспредметная подготовка – формирование техники движений.
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.

Упражнения без предмета.

Пружинные движения характеризуются одновременным сгибанием и последующим разгибанием во всех суставах с определённой скоростью и степенью мышечного напряжения. Программа обучения:

Изучить пружинные движения отдельно ногами и руками.

1. Освоить положения круглого приседа.
2. Разучить упражнение в целом.

Расслабление – это полное или частичное, снятие напряжения со всего тела или его частей: рук, ног, шеи, туловища.

Виды расслаблений:

1. Простые – «роняя» руки, голову или туловище.
2. Посегментные - поочерёдно «роняя» кисти, предплечья, локти, плечи, шею, туловище, сгибая ноги, «упасть» на пол, на спину или бок.
3. Стекание – одновременное, но постепенное снятие мышечного напряжения со всего тела или его части.

Волна характеризуется последовательным сгибанием и разгибанием суставов, когда во время сгибания одних суставов, в других – завершается разгибание и «гребень» волны постепенно переходит от одних суставов к другим вдоль линии волны.

Различают волны: волна вперёд, обратная волна, боковая волна.

Взмах характеризуется энергичным толчкообразным началом и постепенным ослаблением (затуханием) к концу.

Взмахи выполняются;

- руками – в переднее - заднем и боковом направлениях;
- туловищем из седа на пятках, седа на бедре с согнутыми ногами и стоя – «роняя» туловище вперёд в сочетании с движениями рук в переднее – заднем и боковом направлениях;
- целостно – вперёд, в сторону и в сторону с поворотом.

НАКЛОНЫ И РАВНОВЕСИЯ

Наклоны – это сгибание туловища в различных направлениях, с различной амплитудой и из разных исходных положений. Наклоны широко используются в художественной гимнастике как самостоятельные элементы и как составляющие других движений: равновесий, поворотов, прыжков, акробатических и партерных движений.

Наклоны различают:

- по направлению;
- по амплитуде или глубине;
- по исходному положению или опоре.

Равновесия как технические элементы – это стойки на одной ноге или колене с разными положениями туловища, рук и безопорной ноги в условиях требующих умения сохранять устойчивость.

Равновесия классифицируются:

- по направлению наклона туловища;
- по амплитуде наклона;
- по амплитуде отведения свободной ноги;
- по положению свободной ноги;
- по способу удерживания свободной ноги;
- по способу опоры.

ПОВОРОТЫ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Повороты в художественной гимнастике – это вращение тела гимнастки вокруг вертикальной оси.

Повороты классифицируются:

- по способу исполнения;
- по позе;
- по продолжительности.

По способу исполнения повороты: переступанием, скрещением, смещением стопы, одноимённым вращением в сторону опорной ноги, разноимённым вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно.

Позы поворотов: простые позы – согнув ногу вперёд к колену опорной, пазе, согнув ногу назад колено к колену опорной; позы переднего равновесия – высокого, горизонтального, низкого, активные и пассивные, позы бокового равновесия; позы заднего равновесия; позы атиттюда – активно и пассивно; позы кольцом – пассивно и активно.

По продолжительности вращения различают повороты на 90° , 180° , 360° , 540° и 720° , далее трёхоборотные, четырёхоборотные, пятиоборотные и т. д. вращения.

Базовые повороты: скрестный поворот на 360° , повороты, переступая на носках, поворот на 180° и 360° шагом на носок, повороты переступая на всей стопе, поворот из выпада с ногой, поднятой назад, поворот с ногой, согнутой в сторону, носок у колена опорной, поворот махом с выкрутом в тазобедренном суставе, повороты в амплитуде.

Прыжки в художественной гимнастике

Элементы «школы», базовые навыки:

1. Прыжок выпрямившись.
2. Прыжок выпрямившись с поворотом на 360°
3. «Открытый» толчком двумя ногами, приземлением на одну.
4. В кольцо одной толчком двумя.
5. Шаг – носок на две.
6. Ассамбле.
7. Скачок.
8. Толчком одной, махом вперёд другой.
9. «Открытый» толчком одной.
10. Пружинный бег.
11. Касаясь толчком одной.
12. Со сменной прямых ног впереди, сзади.

Профилирующие элементы:

1. Толчком двумя.
2. Толчком двумя «разножка».
3. Толчком двумя прогнувшись
4. Толчком двумя в кольцо одной.
5. Толчком одной махом вперёд другой с выкрутом.
6. «Казак».
7. Шагом толчком одной.
8. Касаясь в кольцо.
9. Перекидной.

Акробатические и партерные элементы.

Акробатические элементы широко применяются в художественной гимнастике.

Первая группа – статические положения:

- мосты – на двух и одной ногах, руках;
- шпагаты – на правую, левую ногу, поперечный;
- упоры – стоя, сидя, лёжа;
- стойки на лопатках, груди, предплечьях, руках и др.

Вторая группа динамические движения:

- перекаты;
- кувырки;
- перевороты;
- сальто.

Партерные элементы – это различные позы и движения в низких положениях: седах, упорах и положениях лёжа.

Классификация партерных элементов:

- седы: обычный, на пятках, бедре, ноги врозь, углом;
- упоры: присев, на коленях, сидя, лёжа, лёжа на бёдрах, сзади;
- положение лёжа: на спине, животе, боку;
- движения: повороты, переползания, перекаты.

Техника владения предметами

Скакалка обычно удерживается за два конца хватом за узелки. Узелок располагается на середине ладони, пальцы сжимаются в кулак и зажимают в узелок, скакалка проходит между большим и указательным пальцами. Хват не должен быть слишком сильным, чтобы скакалка могла двигаться находясь в кулаке. Скакалку можно держать:

- за один конец;
- за два конца одной рукой;
- за середину одной и двумя руками;
- за середину и в конец;
- сложенной в 2-4 раза одной и двумя руками.

Обруч обычно удерживается одной рукой и имеет два способа хвата:

- жёсткий хват – обруч зажимается в кулак, как скакалка;
- свободный хват – обруч располагается на внутреннем ребре ладони между большим и указательным пальцами.

В связи с тем, что обруч – предмет плоский, его положения и движения различают по плоскостям:

- лицевой;
- боковой;
- горизонтальный;
- наклонной.

В некоторых случаях обруч может удерживаться двумя руками жёстким хватом снизу и сверху.

Мяч обычно удерживается на ладони при слегка разведённых пальцах кисти, основная опора мяча о ладонь не касается мяча, подушечки пальцев касаются мяча лишь слегка, фиксируют, но не вжимаются в него. Запрещено прижимать мяч к запястью, предплечью или телу.

Баланс мяча по сути – это сохранение устойчивого положения по отношению к кисти.

Лента удерживается следующим образом: конец палочки опирается в основание ладони, все пальцы, кроме указательного, собираются в кулак и зажимают палочку, указательный палец вытягивается вдоль палочки и фиксирует её.

Булавы обычно удерживаются за головку двумя способами:

- жёстким хватом (как палочку ленты);
- свободным хватом (как концы скакалки);
- за середину шейки (как жёсткий хват обруча)
- за тело (таким же способом, как и за шейку).

Вращательные движения предметами.

Вращательные движения предметами классифицируются:

- по месту расположения оси вращения;
- по гибкости вращения;
- по части тела, осуществляющей вращение.

Неполное круговое движение называется махом или покачиванием.

Круговые движения, в которых ось вращения проходит через диаметр предмета, называется вертушками. Вертушки могут быть

- связанные с удержанием;
- свободные, опорные и полётные;

В том случае, когда ось вращения располагается снаружи от предмета и на какой-то части тела, выполняются обарутки. Обарутки могут быть:

- руки;
- ноги;
- шеи;
- туловища;
- всего тела.

Кроме того, что вращательные движения различают по типу вращений, они различаются по плоскости движений:

- лицевой;
- боковой;
- горизонтальной;
- наклонной.

ФИГУРНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ПРЕДМЕТАМИ

Фигурные движения – это условное название группы движений, в результате которых предметы описывают в пространстве определённый рисунок – фигуру.

Фигурные движения классифицируются:

- по рисунку предмета, фигуре;
- по плоскости движений предметами.

В результате таких движений могут быть нарисованы следующие фигуры;

- круги (малые – кистью, среднее - предплечьем, большие – от плеча);
- мельницы – сочетание малых кругов в определённой последовательности:
 - а) двухтактные – два последовательных круга справа от кистей, затем два последовательных круга слева от кистей;
 - б) трёхтактные – три последовательных круга справа, а затем от кистей.
- спирали – серия малых кругов, вытянутых в поперечную линию в виде спирали;
- восьмёрки – это серия кругов в сочетании со смещением руки в названной форме. В зависимости от величины – малые, средние и большие;
- змейки – колебательные движения кистью вверх – вниз или вправо влево с вытянутой в длину формой.

Плоскости выполнения фигурных движений могут быть:

- лицевые;
- боковые;
- горизонтальные;
- наклонные;
- круговые.

БРОСКОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ ПРЕДМЕТОВ

Бросковые движения – это безопорные (полётные) движения предметов:

1. По способу перехода предмета в безопорное положение:

- выбросом – броски;
- выпуском – переброски;
- отскоки – отбивом.

2. По способу движения бросающей части тела:

- махом;
- разгибом.

3. По части тела, осуществляющей бросковое движение:

- рукой или её частью;
- ногой или её частью;
- туловищем.

4. По направлению:

- вверх;
- вперёд – вверх;
- назад – вверх;
- в сторону – вверх.

5. По наличию условного препятствия:

- под руку;
- под ногу;
- под плечо;
- за спиной;
- за головой.

Перекатные движения предметов

Перекаты- это движение предметов путём ката по опорной поверхности от одного места до другого.

1. по месту ката:

- по полу;
- по телу или его части.

2. По продолжительности:

- большой;
- средней;
- малый.

3. По линии горизонта:

- горизонтальные;
- горизонтально – вниз;
- горизонтально – вверх.

4. По направлению:

- вперёд;
- в сторону;
- назад;
- обратный;
- по дуге или кругу.

5. По наличию или отсутствию сопровождения и коррекции:

- свободный;
- сопровождаемый.

Медико-педагогический контроль

Учащиеся спортивно-оздоровительного этапа ежегодно перед началом учебного года предоставляют справку о состоянии здоровья, на основании которой осуществляется допуск к занятиям в группе СО.

Медико - педагогический контроль в группах СО осуществляется тренером-преподавателем совместно с фельдшером спортивной школы и предусматривает следующее:

- воздействие спортивных занятий на организм занимающихся,
- рациональное питание,
- обеспечение своевременного медицинского обследования,
- рекомендации по режиму дня,
- рекомендации по включению профилактических процедур с использованием ванн, сауны, поливитаминных комплексов и др. средств восстановления,

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в дзюдо бывают при нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины — локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед выполнением упражнений.

Во избежание травм рекомендуется:

- 1.Выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц.
- 2.Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
- 3.Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
- 4.Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
- 5.Применять упражнения на расслабление и массаж.

При занятии дзюдо год от года возрастают объемы тренировочных нагрузок, количество тренировочных занятий. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности в свою очередь зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяются на три типа:

- педагогические,
- медико-биологические,
- психологические.

На спортивно-оздоровительном этапе преимущественно применяются педагогические средства восстановления, к которым относятся:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки этапах начальной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на

преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Для каждого дзюдо начинается с поклона. Дзюдоист кланяется, тем самым он объявляет о своей готовности подчиниться закону дзюдо, сохранить его дух. Традиционные способы приветствия соблюдаются дзюдоистами всего мира. Выполнение специальных правил не только формальное проявление уважения к старшим и более опытным, но и обязательное условие для каждого спортсмена. Приветствие всегда используется в начале и конце тренировки - «ДЗАРЕЙ» - приветствие на коленях или «РИЦУРЕЙ» - приветствие стоя. Приветствие стоя происходит перед началом и после встречи. В течении тренировки этим способом приветствуют спортсмены друг друга в начале каждого рандори или технического упражнения, если партнеры меняются. Приветствуют спортсмены свободно, спокойно, достойно. Дзюдоисты кланяются друг другу, выражая тем самым признательность за оказанную помощь в изучении техники борьбы. За каждое неосторожное движение, причинившее партнеру неудобства, следует извиниться поклоном.

Система контроля и зачетные требования

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся, осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных количественных и качественных показателях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям борьбой дзюдо и участия в соревнованиях осуществляется медицинским работником ДЮСШ и врачом медицинских учреждений.

Контроль за физической и технической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль эффективности физической подготовки определяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими, уровень развития физических качеств. При планировании проведения контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день-испытание на скорость, во второй на силу и выносливость.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки в апреле-мае месяце. Для

приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера – преподавателя отделения, утверждается планом –графиком проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом аттестации.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляются на следующий этап подготовки.

Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП

Нормативы оценки морфологических данных гимнасток

№	Компоненты оценки	Требования (в скобках -юн.)	Сбавка, баллы
1	Длина тела	6-8 лет: 118-130см. 9-10 лет: 128-140см. 11-12 лет: 135-155см. 13-14 лет: 150-160см. 15-16 лет: 156-166см. 17-18 лет: 158-168см.	За каждый лишний или недостающий см сбавка 0,1 балл, за 0,5см - 0,5 балла
2	Индекс Брока (вес = рост-100)	120-125см - 2-5 126-130см - 6-9 131-135см - 9-10 136-140см - 11-12 141-145см - 13-14 146-150см - 15-16 151-155см - 17-19 156-160см - 20-16 161-165см - 21-15 166-170см - 22-14	За каждый лишний кг веса сбавка 1,0 балл, за каждые 100г - 0, 5 балла
3	Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, рук и ног	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные - 1,0 балл
4	Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения -1,0 балл
5	Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые изгибы позвоночника (шейного,	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения

		грудного, поясничного), положение плеч, лопаток, таза	-1,0 балл
6	Ноги	Внешне хорошо воспринимаемые пропорции бедер, голени, стоп, а также форма ног, коленей и стоп	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения -1,0 балл

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовленности**

Для групп начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	результат
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	"5" - касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6 - 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	"5" - 45° "4" - 30° "3" - 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны Рисунок (не приводится)	"5" - удержание положения в течение 6 секунд "4" - 4 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки на скакалке	5- 10 прыжков 4- 8 3 - 6 оцениваются прямые ноги и натянутые колени
Гибкость, подвижность позвоночного	Мост на коленях	5 - колени вместе, локти прямые 4 - недостаточная складка в наклоне, руки согнуты

столба		3 - недостаточная складка, согнутые руки, колени врозь 2 - наклон назад, руками до пола 1 - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость	Мост из положения стоя	5 - мост вплотную руками к пятке 4 - 2-5 см от рук до стоп 3 - 6-10 см от рук до стоп 2 - 11-15 см от рук до стоп 1 - 20 см и более
Гибкость подвижность тазобедренного сустава	Шпагаты на полу 1 с правой ноги 2 с левой ноги 3 поперечный	5 - плотное касание пола правым и левым бедром 4 - 1-5 см от пола до бедра 3 - 6-10 см 2 - 15 см 1 - более 15 см
Пресс силовые способности	Из И.п. лежа на спине 1. Сед до горизонтали 2. И.п.	5 - 10 раз 4 - 9 раз 3 - 8 раз 2 - 7 1 - 6
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.п. лежа на животе руки за голову, ноги закреплены 1. Прогнуться назад 2. И.п.	5 - 10 раз до горизонтали 4 - 8 3 - 6 2 - 5 1 - 4

для учебно-тренировочных групп до 2 лет

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой со скамейки, руки вверх, наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги 3- поперечный шпагат	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром "4" - 1 - 5 см от пола до бедра "3" - 6 - 10 см от пола до бедра "2" - 15 см "1" - 20 см
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения 4 - И.П.	"5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до

		пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" И.П. - основная стойка Рисунок (не приводится) 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 - 7 фиксация положения 8 - И.П.	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2 - 6 см от рук до стоп "1" - 7 - 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд "5" - 10 раз "4" - 9 раз "3" - 8 раз "2" - 7 раз "1" - 6 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе Рисунок (не приводится) 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
Скоростно- силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 10 раз "4" - 8 раз "3" - 6 раз "2" - 4 раз "1" - 3 раз
Гибкость	Складка вперед со скамейки И.п. стойка, ноги вместе 1. Наклон вперед 2. И.п.	По шкале
Статическое равновесие	И.п. Стойка, руки в стороны на полупальцах правой и левой ноги рабочая нога назад 90	5 - 5 сек. 4 - 4 3 - 3 2 - 2 1 - 1

Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Рисунки (не приводятся) Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер 1 - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога
Гибкость	Отведение рук назад (со скакалкой) с проворотом	5 - 15 см 4 - 20 2 - 30 1 - 40

Список литературы

1. «Художественная гимнастика». Карпенко Л.А., Москва, 2003г.
2. «Хореография в спорте», И.В.Шепилина, Ростов на Дону, 2004г.
3. «Обучение детей художественной гимнастике»-М.; Физкультура и спорт ,1985г.
4. «Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой».-Ленинград, ГДИФОК, 1989г.
5. «Основы технической подготовки в художественной гимнастике». Методические рекомендации.-Киев, Изд-во КГИФК, 1991г., Овчинникова Н.А.
6. «Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике».-Говорова М.А., Плешкань А.В.,- Всероссийская федерация художественной гимнастики.-М.2001г.
7. Музыкально- ритмическое воспитание в художественной гимнастике». Т.Ротерс, М-1989г.
8. «Художественная гимнастика»- Ю.Шишкарёва, и Л.Орлова. М: Физкультура и спорт, 1954г.
9. «Художественная гимнастика в школе».-М.,1978г.
- 10.«Методические рекомендации по организации и методам отбора в ДЮСШ по специализации художественная гимнастика», Киев, РНМЖ,1978г.

