

СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ №6
протокол № 01 «28» 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ №6
Н.П. Грецкая
приказ № 95 от «28» 08 2020

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Художественная гимнастика, с элементами спортивной акробатики (комплексно – интегрированная)

Срок реализации программы 10 лет



Разработчики программы:

*Грецкая Н.П. – директор МБУ ДО ДЮСШ №6
Иванова М.А. – заместитель директора
по учебно-спортивной работе,
Третьякова Ю.Г. – старший тренер-
преподаватель высшей квалификационной
категории,
Остапенко С.К. - инструктор-методист,
Романова А.Н. - инструктор-методист,*

город Ростов-на-Дону
2020 год

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план.
3. Содержание изучаемого курса.
4. Методическое обеспечение
5. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.
6. Список литературы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы- физкультурно - спортивная

Программа составлена на основе нормативных документов, регламентирующих деятельность спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», законодательством Российской Федерации, Указами и распоряжениями Президента Российской Федерации, постановлениями Правительства Российской Федерации и региональных органов власти. При ее разработке использовались и учитывались новейшие данные научных исследований и передовой опыт работы детско-юношеских спортивных школ.

В программе нашли отражение задачи работы с обучающимися: содержание учебного материала по физической, тактической и теоретической подготовке, распределение времени на виды подготовки; планы-графики прохождения учебного материала на каждый год обучения в соответствии с недельной нагрузкой: 6 час/нед, 5 час/нед, 4 час/нед в соответствии с учебного плана школы.

Содержание разделов программы может изменяться и дополняться новыми материалами, исходя из свободно возникающих и растущих в процессе занятий интересов обучающихся к различным видам спорта, изменяющимся индивидуальным, физическим и образовательным потребностям.

Количество часов в тематическом плане является примерным. Тренер - преподаватель может вносить коррективы в распределение времени, содержание занятий в зависимости от физической и психологической подготовки обучающихся.

Новизна программы состоит в том, что она предлагает курсы:

- художественная гимнастика;
- спортивная акробатика

дает понятия об этих видах спорта, развивает умение общаться, формирует активную жизненную позицию.

Поиск примерных аналогичных образовательных программ не дал результатов.

Целью программы является

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Задачи подготовки в художественной гимнастике и спортивной акробатике в общем виде сводятся к следующему:

• Вовлекать максимальное количество детей в систематическое занятие спортом, выявлять их склонность и пригодность для дальнейших занятий спортом, воспитывать устойчивый интерес к ним;

• Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни, осуществлять всестороннее гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;

• Формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике и спортивной акробатике с последующим самоопределением по виду спорта.

- Воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств;

Развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма.

Минимальный возраст зачисления детей в спортивную школу на отделение художественной гимнастики 6 лет, а учитывая специфику художественной гимнастики - моложе.

Возраст обучающихся – до 18 лет.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста, спортивной и физической подготовленности.

Спортивно-оздоровительные группы формируются, как из вновь зачисляемых в спортивную школу обучающихся, так из обучающихся, не имеющих возможность продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься художественной гимнастикой или акробатикой.

Для таких обучающихся содержание работы включает в себя:

- выполнение и сдачу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП согласно возрасту обучающегося;

- участие в соревнованиях также согласно возрасту и спортивному разряду.

Выполнение контрольно-переводных нормативов и разрядных норм ЕВСК дает право отдельным учащимся продолжить обучение в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования.

Программа рассчитана на многолетнюю подготовку гимнасток на этапе:

№ п/п	Этапы	Возраст	Требования к подготовке
1	Спортивно-оздоровительный	6-18 лет	Выполнение контрольных нормативов.

Спортивно-оздоровительный этап - охватывает всех желающих заниматься художественной гимнастикой с элементами спортивной акробатики, а именно цирковой акробатики - это совокупность цирковых номеров, характеризующихся определенными средствами и только им присущими действительными признаками. Акробатическими приемами владеют и гимнастки. Виды цирковой акробатики можно подразделить на две группы:

1. Динамическая (переворачивания тела: сальто, пируэты, перекаты).
2. Статическая (сохранение равновесия в различных положениях).

Подготовка и тренировка с элементами акробатики направлена на изучение новых элементов и упражнений. Основная задача – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурную-спортивных занятий.

Основные задачи этапа:

- повышение общего функционального уровня;
- постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапов - учебно – тренировочный и спортивного совершенствования;
- обучение основам технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на дальнейшие занятия спортом..

Этап подготовки	Период обучения	Возраст	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)
Спортивно-оздоровительный	1 год	6-18	15	30	6

Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу

В системе подготовки обучающихся применяются следующие виды контроля: текущий – контроль во время проведения занятий; этапный – контроль подготовки за определенный этап, период; углубленный контроль – углубленное обследование после период или годового цикла подготовки.

Основными организационными формами контроля являются:

- самоконтроль обучающихся – регистрация спортсменом ЧСС, самочувствия, массы тела, качества сна, аппетита, оценка состояния после тренировки;

- педагогический контроль используется для определения эффективности технической, физической, тактической, психологической интегральной подготовки с применением контрольных упражнений и технических средств.

При зачислении обучающиеся сдают приемные нормативы по общефизической подготовке.

Перевод из группы проводится на основании решения тренерского совета при выполнении обучающимися контрольных и переводных нормативов.

Нормативы оценки морфотипических данных обучающихся групп

№ п/п	Компоненты оценки	Требования	Сбавка, баллы
1.	Длина тела	7-8 лет: 118-130 см 9-10 лет: 128-140 см 11-12 лет: 135-155 см 13-14 лет: 150-160 см 15-16 лет: 156-166 см 17-18 лет: 158-168 см	За каждый лишний или недостающий см сбавка 1,0 балл, за 0,5 см — 0,5 балла
2.	Индекс Брока $\left(\frac{\text{вес}}{\text{рост}} - 100 \right)$	120-125 см — 2 —5 126-130 см —6 —8 131-135 см —9 —10 136-140 см —11 —12 141-145 см —13 —14 146-150 см —15 —16 151-155 см —17 —19 156-160 см —20 —16 161-165 см —21 —15 166-170 см —22 —14	За каждый лишний килограмм веса сбавка 1,0 балл, за 100 г —0,1 балла
3.	Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, ног и рук	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 — 1,0 балл
5.	Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые изгибы позвоночника (шейного, грудного, поясничного), положение плеч, лопаток, таза	Незначительные нарушения — 0,5 балла; значительные — 1,0 балл
6.	Ноги	Внешне хорошо воспринимаемые пропорции бедер, голени и стоп, а также форма ног, коленей и стоп	Незначительные нарушения — 0,5 балла; значительные — 1,0 балл

Контрольные нормативы ОФП и СФП (приметный перечень упражнений для оценки пройденного материала)

Гимнастка считается переведена на следующий год обучения при выполнении 60% упражнений по ОФП.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прямое положение туловища, сгибание рук производить до касания грудью пола, руки на ширине плеч. Подсчитывается количество правильно выполненных движений.

2. «Прыжок вверх» На гимнастку надевается пояс с сантиметровой лентой так, чтобы отметка «100 см» была на сантиметровой ленте. И.п.- основная стойка. Выполняется выпрыгивание точно вверх точком двумя ногами (без прогибания). По вытяжению сантиметровой ленты определяется высота выпрыгивания. Прыжок выполняется 3 раза, учитывается лучший результат, см.

3. «Книжечки». Из положения лежа на спине сед углом, касаясь руками носков. Учитывается количество выполненных движений за 15 секунд.

Гимнастка считается переведена на следующий год обучения при выполнении 60% упражнений по СФП.

1. «Мост». И.п.- стойка, ноги врозь, руки вверх. Выполнить мост с максимальным прогибанием. Измерить расстояние от пяток до конца третьего пальца рук, см.

2. «Складка, сидя на полу». И.п.- сед, ноги вместе. Выполнить наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов.

3. «Наклон вперед, стоя на скамейке». И.п.- стойка на скамейке. Выполнить наклон вперед-вниз, стараясь дотянуться руками до пола. Измерить расстояние от плоскости скамейки до конца третьего пальца руки., см

4. «Шпагат с опоры». Выполнить шпагат на правую (левую) ногу с опоры. Измерить расстояние от пятки до пола.

5. «Перевод палки». Перевод гимнастической палки с сантиметровой разметкой спереди назад и обратно. Измерить расстояние между кистями рук при выкруте палки прямыми руками.

6. «Рыбка». И.п. – лежа на животе. Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и стопами.

7. «Поднимание туловища назад». Из положения лежа на животе, ноги закреплены на ширине плеч, руки вверх в замок. Поднимание туловища до вертикали. 15 повторений движения.

8. Равновесие на одной ноге. «Пассе» Равновесие на правой ноге на всей ступне. Левую ногу согнуть, прижимая стопу к коленному суставу правой ноги, руки в стороны. Засекается время удержания, не сходя с места и не меняя позы, в секундах. Равновесие на одной ноге. «Пассе» Равновесие на правой ноге на полупальце. Левую ногу согнуть, прижимая стопу к коленному суставу правой ноги, руки в стороны. Засекается время удержания, не сходя с места и не меняя позы, в секундах.

9. Прыжки через скакалку на двух ногах с прямыми ногами в воздухе. Без учета времени.

10. Равновесие на одной ноге. «Арабеск» Равновесие на правой ноге на полупальце, левая назад на 90 градусов, руки в стороны. Засекается время удержания, не сходя с места и не меняя позы, в секундах.

11. Приседание на одной ноге у гимн. стенки (пистолеты). (Кол-во раз на каждой ноге 10,8,6).

12. Упор присев, упор лежа, (кол-во раз за 30 сек 10,8,6).

13. Прыжки в группировке на месте (бедро на линию горизонта), (кол-во раз 15,10,8)

14. Сгибание – разгибание рук в упоре лежа от скамейки (отжимания), (кол-во раз 10,8,6).

15. Упражнение СФП №1

1. Стойка на голове
2. Стойка махом у опоры
3. Угол ноги врозь – 3 сек

Стойка толчком согнувшись у опоры

16. Упражнение СФП №2

1. Стойка на лопатках
2. Кувырок вперед-назад
3. Опускание-вставание с моста

Колесо

2. Учебно-тематический план

Спортивно-оздоровительный этап охватывает дошкольный (6 лет) и младший школьный возраст (7-8 лет), решающий возраст в жизни ребенка. Это этап набора и отбора детей.

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

Цель I этапа многолетней подготовки в художественной гимнастике – выявить способных детей и основательно осуществить начальную подготовку – заложить прочный фундамент.

Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

* Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);

* Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

* В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленности обучающихся и их физическим развитием.

* Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

* Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ
ГОДИЧНОГО ЦИКЛА 52 НЕДЕЛИ (6 час /нед)**

СОДЕРЖАНИЕ	Уч. часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Август
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	3	1			1			1					
Лекционная													
в ходе практических занятий	3	1			1			1					
Самостоятельная													
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	180	14	14	14	15	15	15	16	16	16	15	15	15
ОФП:	90	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8
ОРУ (упражнения у опоры, на середине)	50	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4
Бег и ходьба (спортивный и специфический)	16	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
Спортивные и подвижные игры	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
СФП:	90	7	7	7	8	8	8	8	8	8	7	7	7
На ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;													
На гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление;	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
На силу – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.	30	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2
На быстроту – упражнения на развитии скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;													
На прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
На равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной													

опоре;													
На выносливость - выполнение различных заданий на фоне утомления													
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	120	11	12	12	10	7	11	9	10	5	11	11	11
–Беспредметная – освоение техники упражнений без предмета, освоение базовых упражнений (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы (разновидности группировок; –перекаты вперед, назад, боковые;кувырки вперед, назад; –стойки на лопатках, на голове;колесо,«мостик»,шпагаты,	38	4	4	4	3	2	3	2	2	2	4	4	4
Предметная – освоение техники упражнений с предметами	35	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	4	4
Хореографическая – упражнения у опоры, упражнения на середине, прыжковая подготовка, танцевальные элементы, разновидности ходьбы, бега	19	2	2	2	2	1	2	2	2		2	1	1
Музыкально-двигательная – освоение элементов музыкальной грамоты и музыкально-двигательных заданий, развитие музыкальности	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
Композиционно-исполнительская – составление и отработка соревновательных программ, показательных выступлений	13	1	2	2	1	1	2	1	2	1			
КОНТРОЛЬНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ	9					4				5			
ПРИМЕРНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ
ГОДИЧНОГО ЦИКЛА 52 НЕДЕЛИ (5 час /нед)**

СОДЕРЖАНИЕ	Уч. часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Август
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	3				1	1		1					
Лекционная													
в ходе практических занятий	3				1	1		1					
Самостоятельная													
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	92	11	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12
ОФП:	38	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5
ОРУ (упражнения у опоры, на середине)	40	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3
Бег и ходьба (спортивный и специфический)	20	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
Спортивные и подвижные игры	10	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1
СФП:	34	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5
На ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;													
На гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление;	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
На силу – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.	20	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
На быстроту – упражнения на развитии скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;													
На прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;	12		1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
На равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной													

опоре;													
На выносливость - выполнение различных заданий на фоне утомления													
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	115	11	11	11	10	7	11	9	10	7	11	9	10
Беспредметная – освоение техники упражнений без предмета, освоение базовых упражнений (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы	38	4	4	4	3	2	3	2	2	2	4	4	4
Предметная – освоение техники упражнений с предметами	35	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	4	4
Хореографическая – упражнения у опоры, упражнения на середине, прыжковая подготовка, танцевальные элементы	19	2	2	2	2	1	2	2	2		2	1	1
Музыкально-двигательная – освоение элементов музыкальной грамоты и музыкально-двигательных заданий, развитие музыкальности	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
Композиционно-исполнительская – составление и отработка соревновательных программ, показательных выступлений	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
КОНТРОЛЬНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ	4					2				2			
ПРИМЕРНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	260	22	22	22	22	22	22	22	22	21	21	21	21

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ
ГОДИЧНОГО ЦИКЛА 52 НЕДЕЛИ (4 час /нед)**

СОДЕРЖАНИЕ	Уч. часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Август
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	3				1	1		1					
Лекционная													
в ходе практических занятий	3				1	1		1					
Самостоятельная													
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	92	9	9	9	8	5	8	8	8	5	8	8	7
ОФП:	58	6	6	6	4	3	5	5	5	2	5	6	5
ОРУ (упражнения у опоры, на середине)	40	4	4	4	3	2	4	3	3	3	3	4	3
Бег и ходьба (спортивный и специфический)	10	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1
Спортивные и подвижные игры	8	1	1	1	1		1				1	1	1
СФП:	34	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
На ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;													
На гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление;	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
На силу – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.	10	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1
На быстроту – упражнения на развитии скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;													
На прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
На равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;													

На выносливость - выполнение различных заданий на фоне утомления													
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	109	9	9	9	9	9	9	9	9	10	9	9	9
Беспредметная – освоение техники упражнений без предмета, освоение базовых упражнений (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Предметная – освоение техники упражнений с предметами	34	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3
Хореографическая – упражнения у опоры, упражнения на середине, прыжковая подготовка, танцевальные элементы	17	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1
Музыкально-двигательная – освоение элементов музыкальной грамоты и музыкально-двигательных заданий, развитие музыкальности	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
Композиционно-исполнительская – составление и отработка соревновательных программ, показательных выступлений	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
КОНТРОЛЬНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ	4					2				2			
ПРИМЕРНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	208	18	18	18	18	17	17	17	17	17	17	17	17

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную подготовку

Виды и компоненты спортивной подготовки в группах СОГ

№ п/п	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленности работ
1.	Физическая	Общезначительная	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами
		Функциональная	«Выведение» гимнасток на высокие объемы и интенсивности нагрузок
2.	Техническая	Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета
		Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
		Композиционно-исполнительская	Составление и отработка соревновательных программ
3.	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	
		Модельные тренировки	
		Прикидки	

В спортивной подготовке гимнасток применяются упражнения и сопутствующие мероприятия трех типов: основные (соревновательные), вспомогательные (тренировочные) и восстановительные.

Основные средства – это упражнения, из которых составляются соревновательные программы гимнасток;

Вспомогательные – это те, что применяются только в тренировочном процессе с целью всестороннего и гармоничного развития гимнасток;

Восстановительные средства особо значимы на этапе высшего спортивного мастерства, так как позволяют гимнасткам выполнять необходимый объем работы без ущерба для здоровья.

Классификация средств реализации программы

№	Типы	Виды	Структурные группы элементов
1	Основные	Без предмета (телодвижения)	равновесия, наклоны, повороты, прыжки, волны – взмахи; акробатические элементы; шаги-бег; танцевальные и партерные движения.

		С предметами	броски, переброски, отбивы, ловли; перехваты, передачи, перекаты; вращения, вертушки, обкрутки, выкруты; круги, спирали, змейки, мельницы; элементы входом и прыжком через предметы.
2	Вспомогательные	Спортивные	строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения. Упражнения общей и специальной физической подготовки.
		Танцевальные	Элементы классического, историко-бытового, народного и современного танцев.
		Музыкально-двигательные	Музыкальная грамота, музыкально-двигательные задания, творческие задания и игры.
3	Восстановительные	Педагогические	Рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха, разнообразие средств и методов, упражнения на расслабление, дыхание и коррекцию.
		Психологические	Создание положительного эмоционального фона, значимых мотивов, благоприятных отношений, саморегуляции, идеомоторные и психорегулирующие тренировки, отвлекающие мероприятия.
		Гигиенические	Рациональный режим, достаточный сон, сбалансированное питание, витаминизация, гигиенические процедуры.
		Физиотерапевтические	Разнообразные души, ванны, бани, массажи, спортивные растирки, аэризация, ультрафиолетовые ванны.

3.1. Физическая подготовка обучающихся

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

1. Всестороннее развитие организма обучающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
2. Укрепление здоровья и повышение работоспособности;
3. Развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений художественной гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие обучающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, спортивные и подвижные игры и т.д.

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 и спортивной акробатики

Основными принципами СФП являются:

соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;

сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям видов спорта;

опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения художественной гимнастики и акробатики, а также специальные упражнения:

на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;

на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;

на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;

на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

Статическая сила проявляется в малоподвижных движениях: удержании положения тела или его частей, поднимании тяжелых предметов, отжимании, подтягивании, приседах. Динамическая сила проявляется в упражнениях со значительными перемещениями: беге, ходьбе и других.

Взрывная сила проявляется в прыжках и метаниях.

При оценке силы важно различать:

Абсолютную и относительную силу. Абсолютная - суммарная сила многих мышечных групп в каком-то движении. Относительная - сила, приходящаяся на 1 кг веса;

Максимальную силу одного движения и силу за определенный промежуток времени.

Средствами развития силы являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

Виды сопротивлений делятся на: вес собственного тела или его частей; сопротивление партнера; вес предметов (гири, гантели, набивные мячи и др.); сопротивление растягиваемых предметов (резина, эспандер и др.); смешанные сопротивления.

Упражнения на развитие силы *классифицируются по анатомическому признаку:*

На силу мышц рук и плечевого пояса;

На силу мышц ног и туловища;

На силу мышц ног и тазового пояса.

Методы развития силы:

Метод повторных усилий:

а) Выполнение упражнений определенное количество раз или предельное количество - "до отказа";

Метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время;

Метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время;

Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

Быстрота - это способность выполнять движения в максимально короткий отрезок времени. Выделяют четыре элементарные формы быстроты:

Время реакции;

Время одиночного движения;

Резкость - быстрое начало;

Частота (темп) движений.

Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты.

Средства развития быстроты:

Упражнения, требующие быстрой реакции: на движущийся объект - остановка, ловля, отбив или откат предмета.

Упражнения, которые необходимо выполнять быстро, т.е. во время полета предмета (кувырки, повороты, перевороты и др.).

Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой, т.е. бег, вращение скакалки, обруча, булавы, ленты, малые круги, мельницы, спирали, змейки, жонглирования.

Правила развития быстроты:

Использовать только хорошо освоенные задания;

Задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время;

Трудность задания повышать постепенно.

Методы развития быстроты:

Облегчение условий - выполнение заданий "с горки", реакция на подвешенный или подаваемый предмет;

Выполнение заданий "за лидером";

Ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка;

Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околопредельной скоростью, сериями;

Усложнение условий - "в горку", на "неудобной" опоре, с неудобной и неожиданной подачи;

Игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

Прыгучесть - это способность к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, результатом которой является преодоление силы земного притяжения и переход в безопорное положение на некоторое время.

Мерилом прыгучести является время нахождения в безопорном положении, косвенным показателем - высота или длина отталкивания (прыжка).

Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения мышц. Кроме того, важное значение имеет эффективность техники отталкивания, полета и приземления.

Средства развития прыгучести:

Упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание;

Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;

Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;

Упражнения для изучения и совершенствования техники:

а) приземления - схождение и спрыгивание с возвышения;

б) отталкивания - пружинные движения, прыжки на двух и на одной ноге с координированной работой рук, туловища и головы;

в) полетной фазы - прыжковых поз;

Прыжки в глубину;

Упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, через препятствие, на ориентир;

Упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки со скакалкой.

Методы развития прыгучести:

повторный - повторное выполнение заданий с достаточным интервалом отдыха;

ориентировки по скорости;

усложнения условий - на мягкой или сыпучей опоре, с утяжелением;

игровой и соревновательный методы.

Координация - это способность к целесообразной организации мышечной деятельности за счет включения в работу только необходимых мышечных групп с целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений. Критерием координации

является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и мышечных усилий.

Ловкость - это способность быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость измеряется по времени, необходимому для освоения новых движений или для перестройки действий.

Средства развития координации и ловкости:

упражнения на расслабление;

упражнения на быстроту реакции;

упражнения на согласование движений разными частями тела;

упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени пространства и силы;

упражнения с предметами;

акробатические упражнения;

подвижные игры с необычными движениями

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость достигается за счет мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счет приложения внешних сил. Измеряется гибкость угломером, прикладываемым к суставу.

Гибкость зависит от:

строения суставов, их формы и площади;

длины и эластичности связок, сухожилий и мышц;

функционального состояния нервных центров, регулирующих тонус мышц;

температуры среды - чем выше, тем лучше;

суточной периодики - утром она снижена;

утомления - пассивная улучшается, активная ухудшается;

наследственности, пола и возраста - дети и женщины гибче.

Средства развития гибкости:

упражнения на расслабление (дают прирост на 12-15%);

плавные движения по большой амплитуде;

повторные пружинящие движения;

пассивное сохранение максимальной амплитуды;

активное сохранение максимальной амплитуды;

махи с постепенным увеличением амплитуды.

Методы развития гибкости:

повторный;

помощь партнера;

применение отягощений и амортизаторов;

игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления.

На первых порах упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем - ежедневно.

Равновесие - это способность сохранять устойчивое положение тела. Различают статическое равновесие - в позах и динамическое равновесие в движениях.

Длительность сохранения равновесия - это показатель не только уровня развития, но и функционального состояния ЦНС. Этот показатель используют так же как критерий тренированности и готовности гимнасток к соревнованиям.

Существенная роль в регуляции положения тела отводится двигательному и вестибулярному анализаторам, а также тактильному и зрительному.

Средства развития функции равновесия:

упражнения на силу мышц ног и туловища;
упражнения на уменьшенной опоре - на носках, носке одной ноги;
упражнения на повышенной опоре - скамейке, бревне;
упражнения с отключением зрительного анализатора - с закрытыми глазами;
упражнения с раздражением вестибулярного анализатора - движения головой,
наклоны, повороты, кувырки, перевороты;
фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.

Методы развития функции равновесия:

повторный;
ориентировки;
усложнения условий;
игровой и соревновательный.

Выносливость - способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу без снижения эффективности.

Различают общую и специальную выносливость: общая - в различных видах умеренной интенсивности, специальная - в определенном виде - скоростная, прыжковая, равновесная, предметная и другие.

Выносливость зависит от:

способности нервных клеток длительно поддерживать возбуждение;
работоспособности органов дыхания и кровоснабжения;
наличия энергоресурсов и экономичности обменных процессов;
степени совершенства двигательных навыков;
способности бороться с ощущениями утомления при помощи воли.

Методы развития выносливости:

равномерный - выполнение задания за заданное время;
повторный - несколько раз по 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут;
переменный - несколько раз меняя продолжительность работы и отдыха.

Средства развития выносливости:

общей - бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание;
специальной - основные виды деятельности;
общей и специальной - прыжки через скакалку, аэробные упражнения, танцевальные комплексы.

Хореография

При занятиях хореографией развиваются:

Выворотность;
Гибкость;
Координация;
Устойчивость;
Легкий высокий прыжок;
Вырабатывается правильная осанка;
Укрепляется опорно-двигательный аппарат;
Формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков)

Хореографическая подготовка является лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки;

Хореографу, необходимо считаться с постоянным дефицитом времени, наличие которого объясняется тем, что хореография не является основным видом деятельности спортсменов, и связана с различными возрастными рамками.

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

Речь идет о развитии специальной выносливости, однако важность и трудоемкость работы дают основание для выделения ее в качестве особого вида подготовки.

Средствами функциональной подготовки могут быть:

Бег, кросс, плавание;

15-20 минутные комплексы аэробики, акробатики;

танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;

прыжковые серии упражнений, как без предмета, так и с предметами; особенно ценны прыжки со скакалкой;

сдвоенные соревновательные комбинации;

круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

Реабилитационно-восстановительная подготовка – это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы обучающихся. *Восстановительные мероприятия:* массаж с растиркой; корригирующая гимнастика в положениях сидя и лежа; водные процедуры: душ, бассейн, море; витаминизация: травы, настойки и поливитамины; пассивный отдых: дневной и ночной сон; отвлекающие мероприятия: просмотр кинофильмов, посещение концертов, дискотеки, прогулки и др.

3.2. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка осуществляется, является необходимым элементом эффективного выполнения всех других разделов.

В соответствии с общей направленностью в учебных группах изменяется тематика, вопросы и средства теоретической подготовки, рассматриваемые в темах.

3.3. Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей занятий со спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения гимнаста во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

С первых занятий следует начинать воспитывать *дисциплинированность*. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера - преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер - преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать *спортивное трудолюбие* - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать начинающих гимнасток, что успех в современном спорте

зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами приобретает огромное значение *интеллектуальное воспитание*, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру - преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учениками задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность на успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит *методам убеждения*. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным. Для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является *поощрение* юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является *дисциплинарное взыскание*, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий ученика. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, организовывать походы и тематические вечера, вечера отдыха и конкурсы самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у гимнасток.

3.4. Восстановительные мероприятия в подготовке

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психические, гигиенические и физиотерапевтические.

Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, и

рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия: обучение приемам психорегулирующей тренировки, управление свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов) и т.д.

Особо важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, тренировочных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Физиотерапевтические группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Физиотерапевтические средства назначаются врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

4. Методическое обеспечение

4.1. Принципы спортивной подготовки

Принципы – это наиболее общие положения управления тренировочным процессом. В подготовке занимающихся по программе следует руководствоваться тремя группами принципов: общепедагогическими (дидактическими), спортивной тренировки и методическими принципами подготовки.

Классификация принципов спортивной подготовки

№ п/п	Группа принципов	Название принципов	Сущность принципов
1	Общепедагогические	Воспитывающего обучения	Воспитание в процессе обучения активной жизненной позиции, трудолюбия, старательности и доброжелательности.
		Сознательности и активности	Формирование стойкого интереса к занятиям, сознательного контроля и анализа своих действий, творческого отношения, инициативности и самостоятельности.
		Доступности и индивидуализации	Учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха.
		Наглядности	Создание правильного представления (точного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия.
2	Спортивной тренировки	Прочности и прогрессирувания	Достаточное количество повторений, регулярное возвращение к пройденному, постоянное обновление учебного материала и повышение требований.
		Специализация и индивидуализация	Сосредоточение времени и сил на избранной специализации, учет индивидуальных особенностей в тренировочном процессе.
		Единства всех сторон подготовки	Имея общую цель, все виды подготовки должны осуществляться в единстве, подкрепляя и дополняя друг друга.
		Максимальности и постепенности повышения требований	Достижение цели невозможно без высокого уровня всех сторон подготовки, но максимум – величина относительная, регулярное применение максимальных требований делает их привычным и позволяет постепенно повышать их.
3	Методические принципы подготовки гимнасток	Волнообразности нагрузок	Постоянное повышение тренировочных требований без ущерба для здоровья возможно при волнообразном наращивании нагрузок, как в одном занятии, так и в циклах разной продолжительности.
		«Опережения»	Опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективной программы.
		Многоборности	Формирование высокой эффективности во всех видах.
		Сопряженности	Поиск путей экономизации процесса, решение одновременно нескольких задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку.
		Соразмерности	Оптимальное и сбалансированное развитие всех физических качеств

4.2. Методы спортивной тренировки

Метод – это принципиальный путь (способ) решения той или иной задачи. Методические приемы – это конкретные способы действия преподавателя в реализации того или иного метода.

В художественной гимнастике и спортивной акробатике широко применяются разнообразные методические приемы общепринятых словесного, наглядного и практического методов, а также вспомогательные методы: помощи, идеомоторный и музыкальный.

Методы спортивной подготовки

№ п/п	Методы	Методические приемы	Примечание
1.	Словесный	Команды и распоряжения.	Эффективны эмоциональные сигналы.
		Указания и инструктаж.	Максимально точно и кратко.
		Описания и объяснения.	Объяснения предпочтительнее описания.
		Пояснения и сравнения.	Целесообразны образные сравнения.
		Обсуждения и оценка.	
		Убеждение и принуждение.	Убеждение предпочтительнее принуждения
		Самоотчеты и самооценки.	Эффективны графические отчеты.
		Лекции и беседы.	
2	Наглядный	Показ тренера и обучающихся Фото и кинопоказ. Графическое изображение.	Виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсный
3	Практический	Целостного и расчлененного упражнения.	Эффективен контроль исходных и промежуточных положений.
		Упрощенного и усложненного упражнения.	У опоры, с поддержкой, за лидером, «с горки», «в горку» и др.
		Стандартного и переменного упражнения.	Меняются условия и количественные компоненты движений.
		Игровой, круговой и соревновательный.	По принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше
4	Помощи	Физической помощи: Тренера; Соученицы; Тренажера.	Виды: фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения.

		Ориентировочной помощи: Зрительной; Слуховой; Тактильной.	Виды: Зрительные ориентиры, звуковые сигналы (хлопки, счет) Музыка Материальные ограничители.
5	Идеомоторный	Представление. Мысленное воспроизведение. Мысленная тренировка.	При разучивании, отработке, перед оценкой, в период вынужденной неподвижности
6	Музыкальный	Выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты.	Позволяет правильно расставить акценты в движениях, подсказывает время приложения усилия и относительного расслабления мышц.

5. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

Общие требования.

1.1. К тренировочным занятиям допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности.

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

1.3. Тренировочные занятия должны проходить под непосредственным контролем тренера-преподавателя (концертмейстера). Самовольные занятия обучающихся без контроля педагогических работников – запрещены.

1.4. Не допускается присутствие в спортивном зале посторонних лиц, не относящихся к тренировочному процессу.

1.5. При проведении тренировочных занятий с элементами спортивной акробатики возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- Травмы при занятиях сложнокоординационным видом спорта (спортивная акробатика);
- a. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю (концертмейстеру) и администрации ДЮСШ. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
 - b. Тренировочные занятия должны проводиться в удобной, облегающей, по возможности закрытой спортивной одежде, на ногах обязательно должны быть гимнастические тапочки (носки) с нескользкой подошвой.
 - c. Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности.
 - d. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и в дальнейшем, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2 Требования безопасности перед началом тренировочных занятий.

- 2.1. Снять украшения (кольца, браслеты, серьги, цепочки с кулонами и т. д.), часы, очки.
- 2.2. Надеть спортивную форму и гимнастические тапочки (носки) с нескользкой подошвой.
- 2.3. Проверить надежность покрытия акробатического/гимнастического ковра, целостность его состояния.
- 2.4. Проверить надежность крепления хореографического станка.
- 2.5. Подготовить гимнастические маты для страховки
- 2.6. Проверить надежность покрытия акробатической дорожки, целостность состояния акробатических матов в «зоне приземления».
- 2.7. После установки снарядов в рабочее положение нужно под каждый снаряд положить необходимое количество гимнастических матов.
- 2.8. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на акробатическом/гимнастическом ковре.
- 2.9. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на акробатической дорожке.
- 2.10. Спортивное оборудование и спортивные предметы, не используемые во время тренировочных занятий, убрать в места для хранения.
- 2.11. Действия обучающихся по установке и приведению спортивных снарядов в

должное «рабочее» положение организовываются и осуществляются по команде тренера-преподавателя (концертмейстера).

- 2.12. Провести разминку.
- 2.13. Тщательно проветрить спортзал.

3. Требования безопасности во время тренировочного занятия.

- 3.1 Не проводить самовольные занятия без контроля педагогических работников.
- 3.2. Начинать и заканчивать выполняемые упражнения на спортивных снарядах только по команде тренера-преподавателя.
- 3.3. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя
- 3.4. Строго соблюдать правила проведения в спортивном зале.
- 3.5. По окончании учебно-тренировочных занятий вспомогательный спортивный инвентарь (стоялки, мостики, гимнастические маты, штанги, отягощения и т.д.) необходимо убрать в отведенное для хранения место.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- 4.2. При появлении во время занятий боли в руках, ногах, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при головокружении или плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю (концертмейстеру) или администрации МБУ, оповестить родителей (законных представителей), при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.4. Группу обучающихся необходимо передать под контроль другого педагогического работника, присутствующего в спортивном зале, до окончания занятия. При отсутствии педагогических работников – обучающиеся должны быть выведены из спортивного зала в холл, где должны находиться до прихода родителей (законных представителей).
- 4.5. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить тренировочные занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Тренировочные занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.6. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя (концертмейстера), исключив панику.

5. Требования безопасности по окончании тренировочных занятий.

- 5.2. Снять спортивную форму и гимнастические тапочки (носки).
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
- 5.4. По окончании занятий вспомогательный спортивный инвентарь (стоялки, мостики, гимнастические маты, штанги, отягощения) необходимо убрать в отведенное для хранения место.
- 5.5. Провести влажную уборку и проветривание спортивного зала.

6. Информационное обеспечения программы

Нормативные документы

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.12 часть 5);
- Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- от 29.08.2013 года №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года №730
- «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта»,
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года №731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»,
- приказа 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»,

Методическая литература

1. Анцупов Е.А., Филимонова Г.С. – «Акробатика» – Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, г. Москва, 1991 год.
2. Верхошанский Ю.В. - Основы специальной подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с..
3. Зациорский В.М. - Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
4. Менхин Ю.В. – Физическое воспитание: теория, методика, практика. Учебное пособие, 2006г, Москва, ФиС., 312с.
5. Озолин Н.Г. - Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: АСТ : Астрель , 2004. - 863 с.
6. Павлов И.Б., Тулупчи Н.В. – Технология проведения учебной практики студентов академии физической культуры и спорта при занятиях по гимнастике (раздел «Строевые упражнения») / Учебно-методическое пособие, Ростов-на-Дону, 2014, 126 с
7. Фискалов ВД. - Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник. - М.: Советский спорт, 2010. - 392 с.
8. Компоненты структуры технической подготовки акробатов. // «Теория и практика физической культуры», 2003, № 9
9. Спортивная акробатика. Учебник для ИФК. Под ред. В.П. Коркина- М., 1981.
10. Карпенко Л. Художественная гимнастика: учебник. Москва, 2003.
11. Шиманская В. Пять стихий художественной гимнастики. Москва, 2004.
12. Художественная гимнастика: Учебник под общей редакцией профессора Л.А. Карпенко, Москва 2003.-381с.
13. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: методические рекомендации. – Ленинград 1999 –25 с.

- 14.Лагутин А.Б. Двигательное задание и упражнение для физического развития для детей 4-6 лет: Методическая разработка для студентов и слушателей факультета повышения квалификации Академии. – М.: Типография фирмы “Аякс-Н”, 1996. – 52 с.
- 15.Лях В.И. Координационные способности школьников//теория и практика физической культуры. №1, 2000.
- 16.Лях В.И. Гибкость и методика её развития//Физкультура в школе. №1, 1999 – с.25
- 17.Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет: Методическая разработка для тренера. – М.: 2001. – 39 с.

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru
4. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
5. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>.