

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОД-КУРОРТ ГЕЛЕНДЖИК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СТАРТ»

ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ПО ВИДУ СПОРТА

«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями
по виду спорта художественная гимнастика

Возраст спортсменов – от 5 до 24 лет

Срок реализации – до 10 лет

г.Геленджик

2020

ПРИНЯТА

На заседании
тренерско-методического совета
МБУ СШ «Старт»
протокол № 12
от «29» 12 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МБУ СШ «Старт»

А.М.Бароев

Приказ № 80
от «30» 12 2020 г.

**Авторы программы:**

Чеснокова Ольга Викторовна - тренер МБУ СШ «Старт» г.Геленджик
Румянцева Анастасия Олеговна - тренер МБУ СШ «Старт» г.Геленджик

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для реализации в отделении художественной гимнастики в МБУ СШ «Старт», является основным документом в организации тренировочного процесса для спортивно-оздоровительной работы.

Программа является модифицированной, адаптирована к современным требованиям учебно-тренировочного процесса, с учетом Международных правил соревнований и тенденциями развития художественной гимнастики на мировой арене, раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Художественная гимнастика — вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера. Но каждое упражнение должно быть не более полутора минут. Соревнования проходят на гимнастическом ковре размером 13х13 метров. Классическое многоборье (4 упражнения) — олимпийская дисциплина. Кроме многоборья гимнастки, выступающие в индивидуальном первенстве, традиционно разыгрывают комплекты наград в отдельных видах упражнений (кроме Олимпийских игр).



Выступления оцениваются по двадцатибалльной системе. Один из самых зрелищных и изящных видов спорта.

Учебно-тренировочный процесс направлен на успешное освоение и качественное исполнение упражнений без предмета и с предметами индивидуальной и групповой программ. Этому способствуют такие виды подготовки, как: технико-тактическая, специально-двигательная, музыкально-двигательная, хореографическая, функциональная, психологическая, теоретическая и интегральная.

Цель программы – всестороннее развитие, обучение и воспитание

спортсменов.

Задачи:

- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья спортсменок;
- успешное освоение и качественное исполнение упражнений без предметов и с предметами индивидуальной и групповой программы;
- воспитание мотивации к систематическим учебно-тренировочным занятиям;
- формирование системы специальных знаний, умений, необходимых для успешной спортивной деятельности;
- подготовка дисциплинированных, ответственных гимнасток;

Данная программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ. В ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменок, результаты научных исследований, опыт работы по художественной гимнастике.



НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Для занятий по программе физической подготовки зачисляются все желающие заниматься художественной гимнастикой, не имеющие ограничений по состоянию здоровья.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПА ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ СПОРТИВНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Программа подготовки	Длительность этапа (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительная работа	Весь период	5*	10-30

*указанное количество лет должно исполниться ребёнку в календарный год зачисления

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительная работа
Год подготовки	Весь период
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3-6
Общее количество часов в год	276
Общее количество тренировок в год	138-276

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер гимнастический (13 x 13 м)	штук	1
2	Булава гимнастическая	штук (пар)	18
3	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	18
4	Мяч для художественной гимнастики	штук	18

5	Обруч гимнастический	штук	18
6	Скакалка гимнастическая	штук	18
Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь			
1	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	4
2	Зеркало 12 x 2 м	штук	1
3	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
4	Канат для лазанья	штук	1
5	Мат гимнастический	штук	10
6	Медицинбол от 1 до 5 кг	комплект	3
7	Мяч волейбольный	штук	2
8	Насос универсальный	штук	1
9	Палка гимнастическая	штук	18
10	Пианино	штук	1
11	Пылесос бытовой	штук	1
12	Станок хореографический	комплект	1
13	Скамейка гимнастическая	штук	5
14	Стенка гимнастическая	штук	18
15	Тренажер для отработки доскоков	штук	1
16	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
17	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
18	Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера)	штук	1
Контрольно-измерительные и информационные средства			
1	Видеокамера	комплект	1
2	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
3	Доска информационная	штук	1
4	Рулетка 20 м металлическая	штук	1

Особенности осуществления тренировочного процесса по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления физической подготовки по групповым и индивидуальным спортивным дисциплинам вида спорта художественная гимнастика определяются в Программе и учитываются при:

- формировании групп;
- составлении индивидуальных планов;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель.

Основными формами осуществления физической подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Содержание и методика работы

Цель: выявить способных детей, создать прочную основу для воспитания здорового, гармонично развитого ребёнка.

Задачи: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, повышение функциональных возможностей занимающихся, формирование базовых умений.

Средства: различные виды ходьбы и бега, партерная разминка с элементами «школы», ОФП и СФП, беспредметная подготовка, «обучающие» уроки с предметами, подвижные и музыкальные игры, простейшие танцевально-спортивные комбинации, соревнования по ОФП, СФП, групповым упражнениям.

Структура учебно-тренировочного занятия

1.Подготовительная часть:

упражнения «по кругу»:

1-я серия - спортивные виды ходьбы и бега (с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени);

2-я серия - специфические формы ходьбы и бега (мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий) ;

3-я серия - танцевальные шаги, соединения и комбинации.

упражнения у опоры и на середине:

4-я серия - общеразвивающие упражнения, преимущественно для развития подвижности в суставах ног - голеностопных, коленных и тазобедренных («снизу вверх») и туловища - шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отдела позвоночника («сверху вниз»);

5-я серия - хореографические упражнения (элементы классического тренажа): плие, батманы тандю, жете, рон де жамб, пар тер, батманы фондю, фраппе и суге-ию, девлопе и релеве лян, гран батман жете.

упражнения на середине:

6-я серия - упражнения для рук: классические, специфические, народно-характерные, современные;

7-я серия - специфические упражнения (волны, взмахи, расслабления);

8-я серия - упражнения в равновесии;

9-я серия - повороты на двух и одной;

10-я серия - соединения наклонов, равновесий, поворотов, волн и взмахов.

прыжки:

11-я серия - упражнения на развитие прыгучести (маленькие прыжки);

12-я серия - амплитудные прямые прыжки (открытый, шагом, кольцом и др.);

13-я серия - прыжки с вращениями (с поворотом и перекидные);

14-я серия - прыжковые соединения;

15-я серия - соединения прыжков с другими движениями.

Примечание: 14 и 15 серии можно проводить с предметами.

2.Основная часть:

первый вид многоборья: специально-двигательная подготовка, «предметный урок» (школа предмета), изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом.

второй вид многоборья: изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и комбинаций.

3.Заключительная часть:

общая физическая подготовка: упражнения преимущественно на развитие силы мышц брюшного пресса, спины и ног, на развитие общей и специальной выносливости (прыжковой, равновесной и др).

музыкально-двигательная подготовка: задания на согласование движений с музыкой, музыкальные игры и творческая импровизация.

подведение итогов: домашнее задание, индивидуальные беседы, беседы с родителями.

Виды и компоненты подготовки

№ 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.	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование и обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
4.	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
		Групповая	Подготовка соревновательной программы, подбор, расстановка и отработка взаимодействия гимнасток
		Командная	Формирование команды, определение командных и личных задач, очередности выступления
5.	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	
6.	Соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений
		Модельные тренировки	
		Прикидки	

Классификация средств художественной гимнастики

№	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.

Физическая подготовка гимнасток

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

1. Всестороннее развитие организма занимающихся – 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 занимающихся, 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.

Основными принципами СФП занимающихся художественной гимнастикой являются:

- соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;
- сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной гимнастики;
- опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.
- Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения художественной гимнастики, 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.

Осуществляя и оценивая СФП важно использовать и учитывать благоприятные (сензитивные) возрастные периоды развития физических качеств:

Младший возраст	школьный	6-10 лет	Координация и ловкость, пассивная гибкость и быстрота
Средний возраст	школьный	11-14	Сила, прыгучесть, активная гибкость, равновесие
Старший возраст	школьный	14 лет и старше	Сила и выносливость

Специально-двигательная подготовка – это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами. К таким специальным способностям относят:

1. Проприоцептивная (тактильная) чувствительность – «чувство предмета».

Для развития – выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;

2. Координация (согласование) движений тела и предмета.

Для развития – выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, ассиметричные движения, движения в парах и тройках.

3. Распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнершу, на «свой» предмет и предметы партнерш.

Для развития – работа с двойными или двумя предметами, параллельная и ассиметричная, и работа с партнерами;

4. Быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет).

Для развития – броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнера после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

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 усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание в художественной гимнастике необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы гимнасток. *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.

Методика развития физических качеств

Сила и методика ее развития

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, плавании, ходьбе на лыжах и других.

Взрывная сила проявляется в прыжках и метаниях.

При оценке силы важно различать:

1. Абсолютную и относительную силу. Абсолютная - суммарная сила многих мышечных групп в каком-то движении. Относительная - сила, приходящаяся на 1 кг веса;
2. 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:*

1. На силу мышц рук и плечевого пояса;
2. На силу мышц ног и туловища;
3. На силу мышц ног и тазового пояса.

Методы развития силы:

1. Метод повторных усилий:

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

2. Метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время;

3. Метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время;
4. Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

Быстрота и методика ее развития

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

1. Время реакции;
2. Время одиночного движения;
3. Резкость - быстрое начало;
4. Частота (темп) движений.

Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты.

Средства развития быстроты:

1. Упражнения, требующие быстрой реакции:
 - а) на движущийся объект - остановка, ловля, отбив или откат предмета;
2. Упражнения, которые необходимо выполнять быстро, т.е. во время полета предмета (кувырки, повороты, перевороты и др.).
3. Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой, т.е. бег, вращение скакалки, обруча, булавы, ленты, малые круги, мельницы, спирали, змейки, жонглирования.

Правила развития быстроты:

1. Использовать только хорошо освоенные задания;
2. Задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время;
3. Трудность задания повышать постепенно.

Методы развития быстроты:

1. Облегчение условий - выполнение заданий "с горки", реакция на подвешенный или подаваемый предмет;
2. Выполнение заданий "за лидером";
3. Ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка;
4. Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околопредельной скоростью, сериями;
5. Усложнение условий - "в горку", на "неудобной" опоре, с неудобной и неожиданной подачи;
6. Игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

Прыгучесть и методика ее развития

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:

1. Упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание;
2. Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;
3. Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;
4. 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;
5. Прыжки в глубину;
6. Упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, через препятствие, на ориентир;
7. 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 и ловкость. Методика развития

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 и методика ее развития

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:

1. повторный;
2. помощь партнера;
3. применение отягощений и амортизаторов;
4. 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.

Функция равновесия и методика его развития

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 и методика ее развития

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:

1. равномерный - выполнение задания за заданное время;
2. повторный - несколько раз по 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут;
3. 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.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса, помогающее сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства. Именно в процессе занятий хореографией гимнастки ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

Кроме того, 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.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает в себя обучение элементам четырех танцевальных систем (Прил.2):

1. классической;
2. народно-характерный;
3. историко-бытовой;
4. современной.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике – это одна из сторон подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. Отсюда следует два вывода, которые необходимо учитывать при занятиях хореографией с гимнастками:

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

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

**Учебный план
на 46 недель учебно-тренировочных занятий
по программе физической подготовки**

№ п/п	Разделы подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	6
2	Общая физическая подготовка	70
3	Специальная физическая подготовка	30
4	Технико-тактическая подготовка	136
5	Хореографическая подготовка	30
6	Контрольные испытания (приемные и переводные)	4
Общее количество часов		276

Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание материала	Количество часов	
		теории	практики
1.	Теоретический материал	6	
1.	Кратко о художественной гимнастике	1	
2.	Правила поведения на тренировке	1	
3.	Основы личной гигиены	1	
4.	Режим дня гимнастки	1	
5.	О питании спортсмена	1	
6.	Инструктаж по технике безопасности	1	
2.	Практика		270
2.1.	Общая физическая подготовка		70
	1. упражнения на мышцы брюшного пресса		+
	2. упражнения на мышцы спины		+
	3. упражнения на боковые мышцы		+
	4. упражнения на развитие скорости		+
	5. упражнения для мышц рук и кистей		+
	6. упражнения для мышц ног и стоп		+
2.2.	Специальная физическая подготовка		30
	1. Пассивная гибкость:		20
	– складка вперед, грудь касается бедер		+
	– мост из положения лежа на спине и из стойки, ноги на ширине плеч		+
	– выкрут назад и вперед, кисти узко, руки прямые		+
	– шпагаты на полу, полное касание бедрами пола		+
	– шпагаты с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)		+
	2. Активная гибкость:		10
	удержание ноги вперед, в сторону, назад		+
	Поднимание ноги вперед, перевод в сторону, назад, держать по 2 сек.		+
3.	Хореография		30
	– деми и гран плие по 1,2 и 3 позициям (лицом к опоре)		+
	– батманы тандю по 1 позиции, во всех направлениях		+
	– батманы фондю в сторону		+

	<ul style="list-style-type: none"> – гран батман жете из 1 позиции во всех направлениях – пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами – маленькие хореографические прыжки по 1 и 2 позициям – партерная хореография – народно-характерные танцы 		<ul style="list-style-type: none"> + + + + +
4.	Технико-тактическое мастерство		136
А.	Базовая техническая подготовка		15
	Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки		+
2	Упражнения для правильной постановки рук и ног		+
3	Маховые упражнения		+
4	Круговые упражнения		+
5	Пружинящие упражнения		+
6	Упражнения в равновесии		+
Б	Специальная техническая подготовка		10
	1. Виды шагов: на полупальцах, мягкий, пружинящий, высокий, острый, приставной, скрестный, широкий, галопа, польки, вальса		<ul style="list-style-type: none"> + + +
	2. Виды бега: на полупальца, высокий, пружинящий		+
	3. Наклоны и волны: <ul style="list-style-type: none"> – Стоя вперед, в сторону, назад; – На коленях: вперед, в стороны, назад – Волны: руками вертикальные, горизонтальные, одновременные, последовательные, – Боковая волна – Передняя волна – Обратная волна 		<ul style="list-style-type: none"> 10 + + + + + +
	4. Подскоки и прыжки: <ul style="list-style-type: none"> – С двух ног с места, выпрямившись – Выпрямившись с поворотом на 45, 90, 180 и 360 * – Из приседа – Ноги врозь – согнув ноги – со сменой согнутых и прямых ног – подбивной – открытый – широкий (шагом) – подбивной в кольцо – кабриоль 		<ul style="list-style-type: none"> 10 + + + + + + + + + +
	5. Упражнения в равновесии: <ul style="list-style-type: none"> – Стойка на носках – Равновесие в приседе на левой и на правой ноге – «пассе» – «ласточка» – боковое равновесие 		<ul style="list-style-type: none"> 10 + + + + +
	6. Вращения: <ul style="list-style-type: none"> – Переступанием – Скрестные – Одноименные на 180* и 360 * – Разноименные на 180* и 360 * 		<ul style="list-style-type: none"> 10 + + + +

	7. Акробатика:		10
	– Мост		+
	– Кувьрки (вперед, назад, боком)		+
	– Стойка на лопатках, на груди, на предплечьях		+
	– «Колесо»		+
	8. Упражнения со скакалкой:		30
	– Качания, махи двумя и 1 рукой		+
	– Круги скакалкой		+
	– Вращения впереди, сбоку, над головой, восьмерка одной и двумя руками		+
	– Манипуляции скакалкой, «винты»		+
	– Передачи около отдельных частей тела		+
	– Вращения скакалки хватом за середину		+
	– Прыжки через развернутую и сложенную вдвое скакалку вперед, назад, скрестно		+
	– «Удочка»		+
	– Броски и ловли скакалки		+
	9. Упражнения с обручем:		25
	– Махи одной и двумя руками во всех направлениях		+
	– Вращения правой и левой руками вперед и назад, сбоку, перед собой, над головой		+
	– «Восьмерка» обручем		+
	– Вращение обруча на шее, на талии, на ноге		+
	– Перекаты по полу в различных направлениях		+
	– Перекаты по телу в различных направлениях		+
	– «Вертушки» обручем на полу и над полом		+
	– Проходы через обруч на прыжках вперед и назад		+
	– Передачи обруча из одной руки в другую в различных положениях		+
	– Броски и ловли обруча в различных плоскостях и направлениях		+
	10. Специальные средства		6
	– Музыкально-двигательное обучение:		+
	– Воспроизведение характера музыки через движения		+
	– Распознавание основных музыкально-двигательных средств		+
	– Музыкальные игры		+
	– Музыкально-двигательные задания, танцы		+
	– Классический экзерсис		+
5.	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ		4
	Всего часов:		276

Список учебно-методической литературы

1. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие. ВФХГ, 2001
2. Карпенко Л.А. Компоненты спортивного мастерства и особенности обучения упражнениям в художественной гимнастике. Учебно-методическое пособие. СПб. Изд-во СПбГАФК, 2002
3. Овчинникова Н.А., Бирюк Е.В. Подготовка высококвалифицированных гимнасток. Отбор. Методические рекомендации. Киев. КГИФК, 1991
4. Плотников А.И., Плешкань А.В., Орлакис Л.Ф. Художественная гимнастика. Учебно-образовательная программа для СДЮШОР, ШВСМ. Краснодар, 2007
5. Правила соревнований по художественной гимнастике: пособие.
6. Художественная гимнастика. Учебник (под ред. Карпенко). Москва, 2003
7. «Художественная гимнастика» учебник для институтов физической культуры под общей редакцией доцента Т.С.Лисицкой. Москва, 1982г.
8. «Обучение детей художественной гимнастике» Л.Кечеджиева, М.Ванкова, М.Чиприянова.
9. «Художественная гимнастика» Л.А.Карпенко. Москва, 2003г
10. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике. Учебное пособие – СПб. Издательство СПб ГАФК, 2000г.
11. «Художественная гимнастика»: учебно-образовательная программа для СДЮСШОР, ШВСМ А.И.Плотников, А.В.Плешкань, Л.Ф.Орлакис – 2006г