



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СТАРТ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ ГЕЛЕНДЖИК**

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБУ ДО СШ «Старт»
от «25» сентября 2024г. №91

**ПРОГРАММА
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

Программа предназначена для реализации на отделении художественной гимнастики в МБУ ДО СШ «Старт», является основным документом в организации тренировочного процесса для выполнения муниципальной работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения».

Программа составлена в соответствии с требованиями к структуре и содержанию программы физической подготовки по виду спорта (Приложение к Стандарту выполнения муниципальной работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения» муниципальными учреждениями муниципального образования город-курорт Геленджик, отдельные функции и полномочия учредителя в отношении которых осуществляет управление по физической культуре и спорту администрации муниципального образования город-курорт Геленджик), с учетом правил вида спорта «художественная гимнастика», раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы.

Составитель программы:
Гребенюк Т.Г. – заместитель директора

Содержание

| | |
|---|----|
| 1. Общие положения (пояснительная записка) | 3 |
| 2. Нормативная часть | 4 |
| 2.1. Срок реализации программы, минимальный возраст лиц для зачисления, наполняемость групп | 5 |
| 2.2. Влияние физических качеств и телосложения на результативность | 5 |
| 2.3. Годовой план | 5 |
| 2.4. Тематический план | 6 |
| 2.5. Специфика организации и проведения занятий | 9 |
| 2.6. Требования мер безопасности при проведении занятий | 9 |
| 2.6.1. Общие требования безопасности | 9 |
| 2.6.2. Требования безопасности перед началом занятий | 10 |
| 2.6.3. Требования безопасности во время занятий | 10 |
| 2.6.4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях | 10 |
| 2.6.5. Требования безопасности по окончании занятий | 11 |
| 2.6.6. Спортивный инвентарь и спортивная экипировка | 11 |
| 3. Методическая часть (содержание подготовки) | 11 |
| 3.1. Содержание и методика работы | 11 |
| 3.2. Структура тренировочного занятия | 11 |
| 3.2.1. Подготовительная часть | 12 |
| 3.2.2. Основная часть | 12 |
| 3.2.3. Заключительная часть | 13 |
| 3.3. Виды и компоненты подготовки | 13 |
| 3.4. Классификация средств художественной гимнастики | 14 |
| 3.5. Физическая подготовка гимнасток | 16 |
| 3.6. Методика развития физических качеств | 18 |
| 3.7. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике | 23 |
| 4. Требования к результатам прохождения программы | 24 |
| 5. Условия реализации программы | 25 |
| 5.1. Материально-технические условия реализации Программы | 25 |
| 5.1.1. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для организации тренировочного процесса | 25 |
| 5.2. Кадровые условия реализации Программы | 26 |
| 5.3. Информационно-методические условия | 26 |
| 5.3.1. Список методической литературы | 26 |
| 5.3.2. Перечень образовательных интернет-ресурсов | 26 |

1. Общие положения (пояснительная записка)

Художественная гимнастика - один из самых зрелищных и изящных видов спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

Программа имеет спортивно-оздоровительную направленность. Весь материал программы распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

Реализация программы физической подготовки по виду спорта художественная гимнастика осуществляется в виде (формах) проведения групповых, индивидуальных занятий, организации и проведения физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятий, спортивных мероприятий, участия в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) и спортивных мероприятиях на основании календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий МБУ ДО СШ «Старт».

Цель программы:

- развитие физической культуры и спорта среди различных групп населения.

Задачи программы:

- вовлечение различных групп населения в систему регулярных занятий физической культурой и спортом;
- развитие и обеспечение доступности массового спорта;
- создание условий для занятий физической культурой и спортом, проведения физкультурных и спортивных мероприятий;
- формирование устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья различных групп населения путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности и формирование специальных физических качеств, необходимых для занятий видом спорта;
- формирование начальных теоретических знаний в области физической культуры и спорта и практических навыков по виду спорта.

Данная программа составлена в соответствии с требованиями к структуре и содержанию программы физической подготовки по виду спорта Стандарта выполнения муниципальной работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и

спорта среди различных групп населения» муниципальными учреждениями муниципального образования город-курорт Геленджик, отдельные функции и полномочия учредителя в отношении которых осуществляет управление по физической культуре и спорту администрации муниципального образования город-курорт Геленджик.

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительной группе, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем тренировочной работы.

В ней отражены основные принципы физической подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы по художественной гимнастике.

Результатом выполнения программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств.

2. Нормативная часть

Организация тренировочного процесса в МБУ ДО СШ «Старт» осуществляется на основе современной методики тренировки, освоения спортсменами тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития.

Решение задач предусматривает:

- выполнение тренировочного плана;
- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- осуществление восстановительных и профилактических мероприятий;
- организацию систематической воспитательной работы;
- привитие спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу.

Основными формами тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировочные, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Единицей измерения тренировочного времени и основной формой организации воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью один астрономический час.

Расписание занятий по физической подготовке:

- продолжительность одного посещения - не менее 30 минут, но не более 2 часов, в зависимости от возрастных и физических навыков спортсмена;
- количество посещений в неделю – не менее 2-х, но не более 6-ти.

Обучение по программе осуществляется в группах спортивно-оздоровительной работы (СОР).

2.1.Срок реализации программы, минимальный возраст лиц для зачисления, наполняемость групп

| Программа подготовки | Срок реализации (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|-----------------------|---------------------------|---|-------------------------------|
| Физическая подготовка | 1 | 3 | 10-20 |

2.2.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.

2.3.Годовой план

(на 46 недель тренировочных занятий)

| № п/п | Разделы подготовки | Количество 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 |

2.4. 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 | | + |
| | – 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 | | |
| 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 | | + |
| | | | + |
| | 2. Виды бега: на полу пальцах, высокий, пружинящий | | + |
| | | | + |
| | 3. Наклоны и волны: | | 10 |
| | – Стоя вперед, в сторону, назад; | | + |
| | – На коленях: вперед, в стороны, назад | | + |
| | – Волны: руками вертикальные, горизонтальные, одновременные, последовательные, | | + |
| | – Боковая волна | | + |
| | – Передняя волна | | + |
| | – Обратная волна | | + |
| | 4. Подскоки и прыжки: | | 10 |
| | – 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 | | + |
| | | | + |
| | 5. Упражнения в равновесии: | | 10 |
| | – Стойка на носках | | + |
| | – Равновесие в приседе на левой и на правой ноге | | + |
| | – «пассе» | | + |
| | – «ласточка» | | + |
| | – боковое равновесие | | + |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | 6. Вращения: – Переступанием – Скрестные – Одноименные на 180* и 360 * – Разноименные на 180* и 360 * | | 10 + + + + |
| | 7. Акробатика: – Мост – Кувырки (вперед, назад, боком) – Стойка на лопатках, на груди, на предплечьях – «Колесо» | | 10 + + + + |
| | 8. Упражнения со скакалкой: – 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 | | 30 + + + + + + + + + + + |
| | 9. Упражнения с обручем: – 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 | | 25 + + + + + + + + + + + + |
| | 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 |

2.5. Специфика организации и проведения занятий

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.

Основными формами осуществления физической подготовки являются:

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

2.6. Требования мер безопасности при проведении занятий

2.6.1. Общие требования безопасности

К занятиям допускаются занимающиеся:

- прошедшие медицинский осмотр и имеющие допуск врача к занятиям;
- прошедшие инструктаж по охране труда;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Занимающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения инструктора по спорту;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, и не использовать его не по назначению;
- знать, и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности занимающийся может быть не допущен или отстранен от занятия.

2.6.2. Требования безопасности перед началом занятий

Занимающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством инструктора по спорту подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- по команде инструктора по спорту приступить к занятиям.

2.6.3. Требования безопасности во время занятий

Занимающийся должен:

- выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;
- при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки ног, пружинисто приседая;
- при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, прекратить занятие и сообщить об этом инструктору по спорту;
- не стоять близко к партнёру при выполнении упражнения другим занимающимся, не отвлекаться, и не мешать ему;
- выполнять вольные и акробатические упражнения на ковре.

Перед выполнением упражнения убедиться, что на ковре нет посторонних предметов или занимающихся, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегать на ковер, не мешать другим.

2.6.4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Занимающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность инструктора по спорту;
- с помощью инструктора по спорту оказать травмированному первую доврачебную помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством инструктора по спорту покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению инструктора по спорту поставить в известность администрацию спортивной школы и сообщить о пожаре в пожарную часть.

2.6.5. Требования безопасности по окончании занятий

Занимающийся должен:

- под руководством инструктора по спорту убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

2.6.6. Спортивный инвентарь и спортивная экипировка

Учреждение может обеспечивать занимающихся оборудованием, спортивным инвентарем и спортивной экипировкой, необходимыми для прохождения физической подготовки по программе физической подготовки.

Используемое оборудование, спортивный инвентарь и спортивная экипировка должна быть в исправном состоянии.

3. Методическая часть (содержание подготовки)

3.1. 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.

3.2. Структура тренировочного занятия

Каждое занятие группы спортивно-оздоровительной работы должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие задачи, которые определяют содержание изучаемого материала, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации спортсменов. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

В соответствии с задачами занятия, особенностями контингента, условиями проведения занятий определяют содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом занятии. Непосредственное решение оздоровительных задач важно связать с воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, на

соблюдение правил личной гигиены.

3.2.1.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, фραπε 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.

3.2.2.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.

3.2.3. 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.

3.3. Виды и компоненты подготовки

| № п/п | Виды подготовки | Компоненты (подвиды) | Направленности работ |
|-------|-----------------|-------------------------------|---|
| 1. | Физическая | Общефизическая | 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 | |

3.4. 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. |

3.5. 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. Проприцептивная (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;
- двоянные 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.

3.6. 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.

3.7. 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;
- Выбатывается 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 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.

4. Требования к результатам прохождения программы

Результатом выполнения программы физической подготовки является:

- 1) формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- 2) формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- 3) всесторонне гармоничное развитие физических качеств.

Спортсменки, освоившие программу физической подготовки, могут быть переведены на этап начальной подготовки для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по художественной гимнастике, при наличии вакантных мест и соответствия требованиям федеральных стандартов спортивной подготовки по художественной гимнастике.

Предпочтение отдаётся девочкам мускульно-астенического типа, с узким тазом, тонкой костью, длинными конечностями и шеей, удлинённой формой мышц. Просмотр желательно проводить в присутствии родителей, чтобы учесть наследственную детерминированность перечисленных признаков.

5. Условия реализации программы

5.1. Материально-технические условия реализации Программы

Для реализации программы физической подготовки учреждение должно иметь соответствующую материально-техническую базу или объекты инфраструктуры (в том числе на основании договоров, заключённых в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации), обеспечивающие безопасные условия труда и проведения занятий по физической подготовке.

Учреждение может обеспечивать занимающихся оборудованием, спортивным инвентарем и спортивной экипировкой, необходимыми для прохождения физической подготовки по программе физической подготовки.

5.1.1. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для организации тренировочного процесса

| № п/п | Наименование | Единица измерения |
|-------|---------------------------------------|-------------------|
| 1 | Ковер гимнастический (14х 14м) | штук |
| 2 | Булава гимнастическая | штук |
| 3 | Обруч гимнастический | штук |
| 4 | Палка гимнастическая | штук |
| 5 | Скакалка гимнастическая | штук |
| 6 | Мяч для художественной гимнастики | штук |
| 7 | Зеркало 12 х 2 м | штук |
| 8 | Мат гимнастический | штук |
| 9 | Пылесос бытовой | штук |
| 10 | Станок хореографический | комплект |
| 11 | Скамейка гимнастическая | штук |
| 12 | Стенка гимнастическая | штук |
| 13 | Музыкальный центр (на одного тренера) | штук |
| 14 | Рулетка 20 м | штук |

5.2. Кадровые условия реализации Программы

Реализацию программы физической подготовки осуществляют:

- работники, непосредственно связанные с реализацией программы физической подготовки: инструктор по спорту;
- работники, которые не принимают непосредственного участия в реализации программы физической подготовки: инструктор-методист, инструктор-методист физкультурно-спортивных организаций.

Работники должны соответствовать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, утверждаемых в порядке, устанавливаемом Правительством Российской Федерации, или соответствующим положениям профессиональных стандартов.

5.3. Информационно-методические условия

5.3.1. Список 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. Плотников А.И., Плешкань А.В., Орлакис Л.Ф. Художественная гимнастика. Учебно-образовательная программа для СДЮШОР. Краснодар, 2007
4. Художественная гимнастика. Учебник (под ред. Карпенко). Москва, 2003
5. «Обучение детей художественной гимнастике» Л.Кечеджиева, М.Ванкова, М.Чиприянова, 2002.
6. «Художественная гимнастика» Л.А.Карпенко. Москва, 2003г

5.3.2. Перечень образовательных интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru>;
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края [Электронный ресурс] URL: <https://kubansport.krasnodar.ru/>
3. Российское антидопинговое агентство [Электронный ресурс] URL: <https://rusada.ru/>