Управление образования Администрации Сысертского городского округа

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа Сысертского городского округа»

Рекомендована Утверждаю:

Методическим советом Директор МАУ ДО СШ СГО

МАУ ДО СШ СГО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.А.Субботин

Протокол № 1 от 28.08.2023г. приказ № 123 от\_01.09.\_2023г.

***Дополнительная общеразвивающая программа***

***в области физической культуры и спорта***

***по виду спорта «Художественная гимнастика»***

Для учащихся 5-8 лет

Срок реализации: 2 года

Составители:

Хаваева Е.Е., тренер – преподаватель

Вяткина М.А., методист

Сысерть – 2023

Содержание

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| Пояснительная записка | 3 |
|  |  |
| Раздел 1.Нормативная часть | 5 |
| 1.1.Продолжительность подготовки, минимальный возраст зачисления и наполняемость групп | 5 |
| 1.2.Требования к количественному и качественному составу групп | 5 |
| 1.3.Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки | 5 |
| 1.4.Режим учебно-тренировочной работы | 5 |
| 1.5.Календарный учебный график | 6 |
| 1.6.Расписание занятий | 6 |
|  |  |
| Раздел 2. Методическая часть | 7 |
| 2.1.Возрастные особенности | 8 |
| 2.2.Теоретическая подготовка | 9 |
| 2.3.Общая физическая подготовка | 10 |
| 2.4.Специальная физическая подготовка | 10 |
| 2.5.Техническая подготовка | 11 |
| 2.6.Различные виды спорта и подвижные игры | 12 |
| 2.7.Хореография | 12 |
| 2.8.Психологическая подготовка | 13 |
| 2.9.Воспитательная работа | 15 |
| 2.10.Восстановительные мероприятия | 17 |
| 2.11.Требования техники безопасности | 17 |
|  |  |
| Раздел 3. Система контроля и зачетные требования | 20 |
| 3.1.Контроль за подготовкой обучающихся | 20 |
| 3.2.Контрольные нормативы по ОФП и СФП | 22 |
|  |  |
| Раздел 4. Информационное обеспечение | 24 |
| Приложения | 25 |

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа по художественной гимнастике разработана в соответствии с основными положениями и требованиями законодательства в сфере образования, физической культуры и спорта:

-Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;

-Приказ Минпросвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27 июля 2022 года № 629;

-Концепция развития дополнительного образования детей до 20230 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;

-Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»);

-Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм САНПИН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Художественная гимнастика - это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку.

Одной из положительных сторон художественной гимнастики является обеспечение всестороннего гармоничного развития внешних форм и функций организма, благодаря многообразию ее средств. Упражнения художественной гимнастики формируют правильную осанку, развивают силу, выносливость, увеличивают подвижность в суставах, улучшают координацию движений, совершенствуют чувство равновесия и прыгучесть. Занятия художественной гимнастикой воспитывают вкус, музыкальность, укрепляет чувство уверенности в себе, что очень важно в настоящее время.

Динамичность движений и упражнений способствуют оживлению кровообращения, улучшению обмена веществ, повышению функциональных возможностей дыхательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и увеличению работоспособности.

Важное место в художественной гимнастике занимают такие виды искусства, как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят с народным творчеством; развивают у них любовь к искусству своего народа, народов мира. Они способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, закрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

Богатство, разнообразие и доступность упражнений художественной гимнастики, эффективное воздействие их на организм, зрелищность привлекают к занятиям контингент различного возраста.

Дополнительная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительных групп направлена на:

-удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;

-укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

-обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания учащихся;

-выявление, развитие и поддержку учащихся, проявивших способности к данному виду спорта;

-создание и обеспечение условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, избранного вида спорта;

-социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;

-формирование общей культуры учащихся.

В программу включены разделы по общей физической, теоретической, специальной подготовке, воспитательная работа, система контроля и зачетные требования. В Программе раскрываются основные задачи учебно-тренировочной работы. Указаны темы для теоретических и практических занятий. Средства для развития физических качеств, методики организации обучения и физической подготовки учащихся определяются тренером-преподавателем с учетом конкретных условий проведения занятий. Эта особенность дает возможности тренеру-преподавателю для творчества, одновременно, она возлагает на него всю полноту ответственности за результаты учебного процесса.

Цель программы: – создание условий для развития двигательной активности обучающихся, путем их вовлечения в регулярные занятия физической культурой и спортом посредством организованных учебно-тренировочных занятий по художественной гимнастике.

Задачи:

1.Укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

2.Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

3.Удовлетворение потребности в двигательной активности;

4.Получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в избранном виде спорта;

5.Создание условий для физического воспитания и физического развития детей.

6.Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы, патриотизма.

Планируемые результаты освоения образовательной программы:

-начальные знания в области физической культуры и спорта по избранному виду спорта;

-формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

-формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

-всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

-укрепление здоровья, повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма;

-овладение основами технико-тактической подготовки избранного вида спорта;

-умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;

-умение соблюдать требования техники безопасности в образовательном процессе.

**Раздел 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

***1.1.Продолжительность подготовки, минимальный возраст зачисления и наполняемость групп.***

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Продолжительность подготовки (лет) | Минимальный возраст для зачисления в группу (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Спортивно – оздоровительный | 2 | 5 | 10-15 |

***1.2.Требования к количественному и качественному составу групп.***

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Период | Минимальная наполняе-мость группы (человек) | Оптимальный (рекомендуе-мый)  количественный состав группы (человек) | Максималь-ный количествен-ный состав группы (человек) | Требования по подготовке на конец года |
| Спортивно оздорови-тельный | 2 года | 10 | 12 | 15 | Положительная динамика индивидуальных показателей |

***1.3.Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки (44 недели).***

Таблица 3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Объем учебно- тренировочной работы, час в неделю | Количество учебно-тренировочных занятий в неделю | Годовая учебно- тренировочная нагрузка (часов) | Общее количество тренировок в год |
| Спортивно-оздоровительный | 6 | 3 | 264 | 132 |

***1.4.Режим учебно-тренировочной работы***

Таблица 4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Количество учебно-тренировочных занятий в неделю | Количество и продолжительность занятия |
| Спортивно-оздоровительный | 3 | 2 по 45 мин |

Тренировочный процесс в СШ СГО ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 44 недели.

***1.5. Календарный учебный график***

***Для СОГ первого и второго года обучения 6 часов в неделю***

Таблица 5

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Предметные области | Часы | Месяц | | | | | | | | | | | |
| ***9*** | ***10*** | ***11*** | ***12*** | ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | ***6*** | ***7*** | ***8*** |
| 1 | ТП | 6 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | - | 1 |
| 2 | ОФП | 96 | 10 | 10 | 10 | 10 | 5 | 10 | 10 | 5 | 6 | 10 | - | 10 |
| 3 | СФП | 40 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | - | - |
| 4 | ТТП | 60 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 7 | 6 | 5 | - | 5 |
| 5 | Хореография | 22 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 2 |
| 6 | Различные виды спорта и подвижные игры | 26 | 1,5 | 4,5 | 2,5 | 4,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 4,5 | 1,5 | 2,5 | - | - |
| 7 | Участие в соревнованиях | 8 | - | - | 2 | - | 2 | - | 2 | 2 | - | - | - | - |
| 8 | Контрольно–переводные испытания | 6 | 3 | - | - | - | - | - | - | - | 3 | - | - | - |
|  | ВСЕГО | 264 | 26 | 26 | 26 | 26 | 20 | 24 | 24 | 26 | 24 | 24 | - | 18 |

***1.6. Расписание учебно-тренировочных занятий.***

Таблица 6

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Учебно-тренировочная группа*** | ***Дни недели*** | | | | |
| ***понедельник*** | ***вторник*** | ***среда*** | ***четверг*** | ***пятница*** |
| СОГ - 1 | 17.00-18.30 | 17.00-18.30 |  |  | 17.00-18.30 |

**Раздел 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Основное назначение методического обеспечения программы - содействовать достижению качества педагогической деятельности, поиску наиболее приемлемых и эффективных способов достижения позитивного результата. Уровень эффективности деятельности, как правило, соотносят с выбираемыми средствами и способами работы. Способ развивающего обучения приоритетный по программе художественной гимнастики. Педагогические воздействия опережают, стимулируют, направляют и ускоряют развитие наследственных данных детей.

На начальном этапе обучения главным является создание атмосферы комфорта на занятиях. Для этого можно использовать метод игры. В соответствии с возрастом учащихся подбираются групповые и ролевые игры с использованием элементов хореографии, пантомимы. Дети создают образы сказочных героев, птиц, животных, героев мультфильмов. Во время игры выстраивается коммуникация между детьми, детьми и тренером. Преподаватель предлагает учащимся двигаться под музыку, передавая характер, оттенки музыки. Все это создает положительный настрой на занятиях, вызывает интерес к занятиям и стремление овладеть необходимыми умениями и знаниями. Атмосфера сотворчества позволяет детям развиваться и приобщаться к специфике художественной гимнастики. Через творческие задания можно определить уровень умений, навыков, способностей детей и далее корректировать программу в соответствии со способностями и физическим развитием учащихся.

Приоритетными в обучении по данной программе являются методы упражнений, тренировки и репетиций. Подбор упражнений выполняется в соответствии с возрастом и физическим развитием.

На этапе обучения учащихся 5-6 лет это простейшие элементы художественной гимнастики:

Ходьба (виды: на полу пальцах, на пятках, с различным положением рук и туловища).

-Прыжки.

-Подскоки.

-Повороты.

-Элементы со скакалкой, мячом, обручем.

Следует сделать акцент на последовательности обучения. По мере освоения упражнений программы учащиеся получают более сложные задания, где отдельные элементы соединяются в связки. Объединение связок позволяет подготовить учащихся к выполнению двигательных композиций и упражнений с классификационными требованиями. Такая последовательность обучения помогает достичь учащимся и тренеру-преподавателю качества и подготовиться к освоению более сложной программы.

Этап спортивно-оздоровительной подготовки (нормативный срок освоения - весь период) обеспечивает относительную стабильность состава обучающихся; динамику прироста показателей общей физической подготовленности, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

**Особенности набора учащихся.**

В данном виде спорта необходимо учитывать, чтобы желание сочеталось с определенными задатками и способностями. Поэтому отбор является составной частью всей системы подготовки гимнасток. Он имеет место на всех этапах многолетней подготовки, выполняя по каждому из них специфические функции и решая специфические задачи.

В начальный отбор входят следующие компоненты:

1. Оценка состояния здоровья и функциональных возможностей претенденток.
2. Оценка внешних данных гимнасток и их перспектив.
3. Оценка физических способностей, их уровня, и перспектив развития.
4. Оценка специфических способностей - пластичности, танцевальности, эмоциональности.

Оценку состояния здоровья дает в начале обучения врач-педиатр по месту жительства, затем врач спортивно-физкультурного диспансера.

Точных критериев в оценке внешних данных нет, но некоторые рекомендации возможны:

-предпочтение должно отдаваться девочкам с узким тазом, тонкой костью, длинными конечностями и шеей, удлиненной формой мышц, без излишних жировых отложений;

-хорошо, если у ребенка пропорциональная фигура, но следует учитывать, что пропорции фигуры у ребенка не такие, как у взрослых и «гадкий утенок» со временем может превратиться в «лебедя», и наоборот.

Физические и технические перспективы гимнасток на этапе начального отбора тренер -преподаватель определяет путем простого визуального наблюдения.

**2.1. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ**

Таблица 7

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Возрастные особенности | Методические особенности обучения и тренировки |
| 5-7 лет | Это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательной функции позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом | |
|  | 1.Позвоночный столб отличается большой гибкостью и не устойчивостью изгибов | Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки |
|  | *2.*Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен | Целесообразно целенаправленное, но осторожное развитие гибкости |
|  | 3.Интенсивно развиваются мышечная система и центры регуляции движений; крупные мышцы развиваются быстрее мелких, тонус сгибателей преобладает над тонусом разгибателей, затруднены мелкие и точные движения | При преобладании в занятиях крупных, размашистых движений необходимо небольшими дозами давать мелкие и точные движения. Значительное внимание уделять мышцам-разгибателям и развитию координации движений. |
|  | 4.Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и нервной систем несовершенны | Нагрузки должны быть небольшого объема, умеренной интенсивности и носить дробный характер |
|  | 5.Продолжительность активного внимания, сосредоточенности и умственной работоспособности невелика —до 15 мин | Занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми, количество одноразовых указаний ограничено |
|  | 6.Особенно велика роль подражательного и игрового рефлексов | Основными методами должны быть наглядный, с идеальным показом, игровой |
|  | 7.Антропометрические размеры на 1/3 меньше взрослых | Целесообразно применение предметов, пропорционально уменьшенных размеров |
| 8-11 лет | Развитие в младшем школьном возрасте идет относительно равномерно, постепенно должны повышаться тренировочные требования. Практически все сказанное о предыдущем возрасте имеет отношение и к этому, но есть и своеобразие | |
|  | 1.Происходят существенные изменения двигательной функции. По многим параметрам она достигает очень высокого уровня, поэтому создаются наиболее благоприятные предпосылки для обучения и развития физических качеств | Необходимо эффективно использовать этот период для обучения новым, в том числе сложным, движениям, а, также активизировать работу по развитию специальных физических качеств, особенно ловкости, гибкости, быстроты |
|  | 2.Значительного развития достигает кора головного мозга, II сигнальная система, слова имеют все большее значение | Все большее значение в обучении должны приобретать словесные методы |
|  | 3.Силовые и статические упражнения вызывают быстрое утомление; лучше воспринимаются кратковременные скоростно-силовые упражнения | В тренировке целесообразно соблюдать скоростно-силовой режим, статические нагрузки давать в ограниченном объеме |

**2.2.** ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Приобретение теоретических знаний позволяет обучающимся правильно оценить социальную значимость физической культуры и спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера-преподавателя, проявлять творчество на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на учебно-тренировочном занятии в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Теоретические занятия направлены на воспитание сознательного отношения детей и родителей к спорту и к занятиям художественной гимнастикой. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, и материал излагается в доступной форме для каждого возраста.

Тема 1

Физическая культура и спорт в России

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения.

Тема 2

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте.

Тема 3

Этапы развития художественной гимнастики

Возникновение и развитие художественной гимнастики. Зарождение художественной гимнастики в России. Этапы развития художественной гимнастики. Первые чемпионаты страны. Достижения России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития художественной гимнастики в нашей стране. Основные соревнования по художественной гимнастики, проводимые для детей и подростков.

Тема 4

Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию. Значение витаминов и минеральных солей. Режим дня и особенности питания.

Тема 5

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов, причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Травматизм в процессе занятий художественной гимнастикой, оказание первой помощи при несчастных случаях. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма.

Тема 6

Основы музыкальной грамоты: понятие о содержании и характере музыки; метр, такт, размер, ритм и мелодия, темп, музыкальная динамика; значение музыки в художественной гимнастике.

Тема 7

Общая и специальная физическая подготовка: понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия); основные термины.

Тема 8

Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

2.3.ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

-общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать прыгать, передвигаться на лыжах, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;

-расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно­двигательного аппарата будущих гимнасток с учетом специфики художественной гимнастики.

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

2.4.СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

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

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

2.5.ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня.

**Цель** технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технической подготовки являются:

-формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;

-развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике.

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

1)Беспредметная подготовка - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки.

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

2.6.РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, позволяют разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Акробатика — отличные разновидности гимнастики, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности. Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота.

2.7.ХОРЕОГРАФИЯ

Хореография как средство специализированной подготовки спортсменов, помогает 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:

-классический;

-народно-характерный;

-историко-бытовой;

-современной.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

**Музыкально-двигательная подготовка.**

Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений.

Средствами музыкально-двигательной подготовки являются:

Теоретические основы музыкальной грамоты; специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры.

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

-специальные теоретические занятия;

-практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;

-музыкальные игры и творческие импровизации.

**Композиционная подготовка.**

Композиционная подготовка - это процесс становления новых элементов, соединений, спортивных и спортивно-художественных программ. Осуществляется композиционная подготовка на специальных постановочных занятиях или во время комплексных занятий.

**2.8. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Психологическая подготовка обучающихся органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической) и проводится постоянно в ходе учебно-тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному спортивному мероприятию.

**Общая психологическая подготовка**

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всего процесса обучения. На ее основе решаются следующие задачи:

- воспитание личностных качеств обучающегося;

- воспитание волевых качеств;

- развитие процесса восприятия;

- развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;

- развитие способности управлять своими эмоциями.

**Воспитание личностных качеств.**

В процессе подготовки чрезвычайно важно формировать характер обучающегося и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность художественной гимнастике). В ходе учебно-тренировочного процесса и на соревновательных мероприятиях, нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

**Воспитание волевых качеств.**

Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий при этом очень важно давать установку на выполнение упражнений.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие обучающимися в процессе занятия ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательных мероприятий. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения. Воспитание дисциплинированности начинается с организации учебно-тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

**Развитие процессов восприятия.** Умение ориентироваться во многом зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технических действий связано с периферическим зрением.

**Развитие внимания.** Эффективность учебно-тренировочной деятельности в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и

быстроменяющихся ситуациях обучающийся одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом, концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов - его устойчивостью.

Однако наиболее важным свойством внимания является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов.

**Развитие способности управлять своими эмоциями.** Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации сценических эмоций следует:

- включать в учебно-тренировочные занятия нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у обучающихся уверенность в своих силах;

- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

**2.9.ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

При работе с детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста указания и требования тренера-преподавателя обычно воспринимаются как беспрекословное руководство к действию, без малейшего сомнения в их верности.

Здесь имеет место метод внушения, в основе которого лежит высочайший и безусловный авторитет тренера-преподавателя. При сохранении такого авторитета метод внушения может с успехом использоваться и при работе с обучающимися спортивно-оздоровительной группы старшей по возрасту. Но обычно уже у старших подростков начинает развиваться критическое отношение ко всяким указаниям со стороны взрослых. Поэтому, начиная с этой возрастной группы целесообразно аргументировать предъявление каждого нового требования, чтобы оно не воспринималось негативно, как некий произвол взрослого.

В целях формирования убеждений и общественного мнения в спортивной группе целесообразно использовать обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий, а также проводить беседы дискуссионного характера. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера-преподавателя. Сознание обучающихся формируется через указание и разъяснение правил поведения, норм спортивной этики и др.

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решаются все возникающие воспитательные задачи.

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит, и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач:

- воспитание волевых качеств личности;

- воспитание спортивного трудолюбия;

- воспитание чувства ответственности за порученное дело;

- воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности школы;

- самовоспитание обучающегося - сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру- преподавателю и является обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса наряду с воспитанием и развитием физических качеств обучающихся.

Воспитательные средства, используемые на работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

- высокая организация учебно-тренировочного процесса;

- атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;

- дружный коллектив.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций:

- торжественный прием вновь поступивших в группу;

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;

- проведение тематических праздников;

- встречи со знаменитыми спортсменами;

- экскурсии;

- тематические беседы;

- регулярное подведение итогов деятельности обучающихся;

- подготовка и уборка мест учебно-тренировочных занятий.

Немаловажное значение имеет работа с родителями - встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией учреждения; родительские собрания; индивидуальные консультации с медиком; участие родителей в мероприятиях, посвященных праздничным датам совместно с детьми.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

Наиболее важным в формировании обучающихся является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям и соревновательным мероприятиям, а также к общественно-полезному труду.

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание обучающихся. Самовоспитание включает принятие самим обучающимся обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

Таблица 8

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | Наименование мероприятия |
| в течение учебного года | Индивидуальные консультации родителей. |
| Сентябрь | Беседы о здоровом образе жизни: правильное питание, профилактика вредных привычек, личная гигиена, закаливание. |
| Сентябрь | Участие в родительских собраниях образовательных организаций или проведение родительских собраний в СШ СГО. |
| В течение учебного года | Товарищеские встречи по видам спорта в целях укрепления дружеских связей между коллективами учащихся. |
| в течение учебного года | Мероприятия, посвященные знаменательным и праздничным датам в России (День знаний -1 сентября, День народного Единства – 4 ноября, новый год, 23 февраля, 8 марта, День здоровья-7 апреля, День космонавтики – 12 апреля, День Победы в ВОВ – 9 мая, День защиты детей – 1 июня, День России-12 июня, День Памяти и скорби – 22 июня и др.) |
| в течение учебного года | Встречи с ветеранами ВОВ и спорта. |
| в течение учебного года | Участие учащихся, показательные выступления в культурно-массовых мероприятиях (День города, поселка, День молодежи, Масленица и др.) |
| в течение учебного года | Оформление результатов деятельности отделения или группы (стенгазеты, фотоотчеты, информационные стенды и др.) |
| в течение учебного года | Просмотр видео-, фото-, материалов о соревнованиях, разбор ошибок и разработка плана действий. |

**2.10.ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**.

Успешное решение задач, стоящих перед тренером-преподавателем в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

1.Рациональное распределение нагрузок в образовательном процессе

2.Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.

3.Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.

4.Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.

5.Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.

6.Индивидуализация учебно-тренировочного процесса.

7.Адекватные интервалы отдыха.

8.Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.

9.Корригирующие упражнения для позвоночника и стопы.

10.Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

1.Организация внешних условий и факторов тренировки.

2.Создание положительного эмоционального фона тренировки.

3.Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.

4.Переключение внимания, мыслей, самоуспокоение.

5.Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления:

1.Рациональный режим дня.

2.Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период подготовки к соревнованиям.

3.Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов.

4.Сбалансированное 3-4-х разовое рациональное питание по схеме: завтрак—20-25%, обед—40-45%, полдник— 10 %, ужин—20-30 % суточного рациона.

5.Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.

6.Гигиенические процедуры.

7.Удобная одежда и обувь.

**2.11.ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ**

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма учащихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе.

**Общие требования безопасности:**

Тренер-преподаватель в своей работе руководствуется должностными инструкциями и инструкцией по технике безопасности, разработанной и утвержденной в СШ.

Тренер-преподаватель проводит учебно-тренировочные занятия согласно утвержденному расписанию, отвечает за жизнь находящихся на занятии, знакомит учащихся с правилами поведения в раздевалках, душевых, спортивном зале и требует соблюдения внутреннего распорядка.

В целях предупреждения несчастных случаев постоянно поддерживает строгую дисциплину среди учащихся и следит за соблюдением ими правил безопасности.

Соблюдает правила пожарной безопасности, должен уметь пользоваться средствами пожаротушения, владеет навыками оказания первой медицинской помощи, знает план эвакуации из залов и раздевалок.

У тренера-преподавателя находится аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

К занятиям по художественной гимнастике допускаются обучающиеся:

-имеющие медицинский допуск;

-прошедшие инструктаж по охране труда;

-имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

-иметь коротко остриженные ногти;

-заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;

-знать и выполнять настоящую инструкцию.

**Требования безопасности перед началом учебно-тренировочного занятия:**

Тренер-преподаватель перед началом занятия надевает опрятную спортивную одежду и сменную обувь.

Приходит на занятие заблаговременно, не менее чем за 15 минут до начала учебно-тренировочного занятия.

Контролирует техническое состояние спортивного оборудования, готовность зала.

Тренер-преподаватель систематически проводит с учащимися инструктаж по технике безопасности. Результат и дата проведенного инструктажа фиксируется в журнале групповых занятий.

Тренер-преподаватель должен заранее продумать расстановку учащихся и расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания.

Учащийся должен:

-снять ювелирные украшения с острыми углами на время занятия во избежание травмоопасных ситуаций (для девочек);

-под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

-надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой;

-тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи;

-провести физическую разминку;

-внимательно прослушать инструктаж по мерам безопасности.

**Требования безопасности во время учебно-тренировочного занятия:**

Тренер-преподаватель постоянно находится в спортивном зале, осуществляет непрерывный контроль за соблюдением дисциплины и выполнением заданий. Тренеру-преподавателю выходить из зала во время занятия ЗАПРЕЩАЕТСЯ.

Тренер-преподаватель ведет непрерывное наблюдение за учащимися при разучивании элементов повышенного риска, обязательно обеспечивает страховку.

При выполнении учащимися упражнений с предметами должен быть предельно внимательным и следить за дистанцией, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;

Учащийся должен:

-не выполнять упражнения без предварительной разминки;

-не подходить сзади и сбоку к выполняющим упражнения учащимся;

-при выполнении упражнений – смотреть, где находятся другие учащиеся;

-не стоять близко с учащимся, которые выполняют упражнения;

-не выполнять упражнения без разрешения тренера-преподавателя;

-во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения;

-при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;

-при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;

-при выполнении прыжков, столкновениях и падениях учащийся должен уметь применять приёмы самостраховки.

**Требования безопасности после окончания учебно-тренировочного занятия:**

Тренер-преподаватель следит за тем, чтобы в отведенное место был убран инвентарь и иное оборудование, аккуратно свернуты ковры.

После занятия выводит группу из зала.

Сообщает администрации учреждения о травмах и несчастных случаях, других происшествиях во время проведения занятий в установленном порядке.

Ставит в известность администрацию учреждения обо всех нарушениях дисциплины, внутреннего распорядка, правил охраны труда.

Учащийся должен:

-убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;

-организованно покинуть место проведения занятия;

-переодеться в раздевалке, снять спортивную одежду и обувь;

-принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;

-о всех недостатках, отмеченных во время учебно-тренировочного занятия, сообщить тренеру-преподавателю.

За несоблюдение мер безопасности учащийся не допускается или отстраняется от участия в тренировочном процессе.

**Требования безопасности в аварийной ситуации:**

Тренер-преподаватель обязан прекратить занятие и обеспечить организованный выход всех учащихся из спортивного зала в случае какой-либо аварии или наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью.

При получении травмы учащимся, сообщить о случившемся администрации СШ и медработнику учреждения.

При возникновении пожара прекратить работу, эвакуировать учащихся из зала, сообщить администрации учреждения о случившемся.

**Раздел 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**3.1.Контроль за подготовкой обучающихся**

Контроль является составной частью подготовки и одной из функций управления учебно-тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии обучающегося в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике физической культуры и спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния обучающегося и кумулятивного тренировочного эффекта. Контроль проводятся в конце конкретного этапа. С помощью этапного контроля определяются изменения состояния, обучающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий, и определяется стратегия на последующий период занятий.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;

- тестирование уровня физической подготовленности;

- расчет и анализ учебно-тренировочной нагрузки за прошедший этап.

Текущий контроль дает возможность оценить состояние обучающихся в

течение дня, проводится для получения информации о состоянии после серии занятий для внесения соответствующих коррекций в учебно-тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема и эффективности соревновательных мероприятий;

- объема учебно-тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости учебно-тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. Позволяет оценить состояние обучающихся в процессе учебно-тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основные раздела:

-контроль уровня подготовленности обучающихся (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства);

-контроль учебно-тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния, обучающегося осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого обучающегося чрезвычайно важно для тренера-преподавателя, что позволяет ему более эффективно осуществлять учебно-тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации. Педагогический контроль и оценка подготовленности являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки.

В качестве контроля и оценки подготовленности, обучающихся на практике принято использовать педагогические наблюдения и тестирование.

Метод наблюдения, как правило, применяется тренерами-преподавателями в качестве оперативного контроля. В процессе работы с обучающимися тренеры-преподаватели осуществляют свои наблюдения постоянно. Это дает им возможность создать целостное представление как об учебной группе в целом, так и ясное представление о каждом обучающемся.

Например, для изучения и оценки индивидуальных свойств нервной системы метод наблюдения с успехом можно применять в ходе учебно-тренировочных занятий. Оценивая проявление свойств нервной системы обучающихся на основании изучения их двигательных действий, поступков и поведения, тренеры-преподаватели получают возможность вносить изменения в педагогические воздействия на обучающихся.

Метод наблюдения необходимо использовать и для оценки различных сторон деятельности обучающихся, их состояния и уровня подготовленности. Например, в ходе учебно-тренировочного занятия тренер-преподаватель даже по цвету лица, дыханию и движениям того или иного обучающегося может сделать вывод о степени утомления и внести необходимые коррективы в содержание урока.

Эффективность метода наблюдения при оценке техники обучающихся в ходе учебно-тренировочных занятий во многом зависит от квалификации самих тренеров-преподавателей, знания ими специфики техники художественной гимнастики, от их способности анализировать двигательные действия обучающихся, т.е. распознавать ошибки и подсказывать эффективные пути для их исправления.

***Ожидаемые результаты реализации программы*** соответствуют поставленным перед этапом задачам.

Обучающиеся будут уметь выполнять основные технические элементы.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- регулярность посещения занятий;

- положительная динамика развития физических качеств обучающихся;

- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля.

Показатели испытаний регистрируются в журнале. Способы определения результативности:

- входной контроль – осуществляется в начале прохождения программы (тестирование уровня физической подготовленности);

- промежуточный контроль – осуществляется после прохождения программы (тестирование по общей и специальной физической подготовке, участие в соревнованиях различного уровня) для анализа динамики показателей входного контроля.

Также контрольные испытания могут проводиться в соревновательной обстановке.

В конце учебного года проводится промежуточная аттестация, цель которой выявление уровня освоения обучающимися программ дополнительного образования и их соответствия прогнозируемых результатам программам, определение показателей тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся и осуществления перевода на следующий год или этап обучения.

Аттестация обучающихся имеет форму зачета, тестирования (контрольные нормативы и тесты по общей и специальной физической подготовке), соревнования.

Результаты промежуточной аттестации обучающихся оцениваются с целью определения:

-насколько достигнуты прогнозируемые результаты дополнительной общеобразовательной программы каждым обучающимся;

-полноты выполнения дополнительной общеобразовательной программы;

-обоснованности перевода одаренных обучающихся на следующий год или этап обучения;

-результативности самостоятельной деятельности обучающегося в течение всего учебного года.

По окончании учебного года наиболее успешные и одаренные обучающиеся имеют возможность перехода на следующий год обучения или этап подготовки.

**3.2.Нормативы по ОФП и СПФ.**

Таблица 9

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица оценки | Норматив |
|  | ОФП |  |  |
| 1. | Челночный бег 3х10 м | сек | Не более 10,9 с |
| 2. | Прыжки на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед без остановки  6-8 лет – 10 раз  9-11 лет – 20 раз | балл | "5" - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты;  "4" - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты;  "3" - в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты;  "2" - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты;  "1" - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина. |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | балл | «3» - 135 см  «2» - 115 см  «1» – 110 см  С 8 лет оценка по таблице нормативов СШ СГО |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс) за 30 сек | балл | «3» - 20 раз  «2» - 18 раз  «1» - 16 раз |
|  | СФП |  |  |
| 5. | Шпагаты с правой и левой ноги | балл | "5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза;  "4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см;  "3" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см. |
| 6. | Поперечный шпагат | балл | "5" - сед, ноги точно в стороны;  "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь;  "3" - расстояние от поперечной линии до паха 1 - 3 см;  "2" - расстояние от поперечной линии до паха 4 - 6 см;  "1" - расстояние от поперечной линии до паха 7 - 10 см. |
| 7. | "Мост" из положения стоя | балл | "5" - "мост" с захватом за голени;  "4" - кисти рук в упоре у пяток;  "3" - расстояние от кистей рук до пяток 2 - 3 см;  "2" - расстояние от кистей рук до пяток 4 - 5 см;  "1" - расстояние от кистей рук до пяток 6 - 8 см |
| 8. | В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой. | балл | "5" - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;  "4" - вращение выпрямленной рукой, 1 - 2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;  "3" - вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;  "2" - вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;  "1" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута. |
| 9. | Сед "углом", руки в стороны  (в течение 10 с) | балл | "5" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны;  "4" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты;  "3" - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты;  "2" - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты;  "1" - угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты. |
| 10. | Сохранение равновесия на одной ноге, другая в сторону в поперечном шпагате, одна рука в сторону, другая держит ногу. «Боковая затяжка» | балл | «5» - сохранение равновесия на полной стопе 4 с  «4» - сохранение равновесия 3 с  «3» - сохранение равновесия 2 с |

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

**Раздел 4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Метод. рек. - СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001.
2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А.А. Васильков. - Ростов н/Д: Феникс, 2008.-381 с.
3. Деркач А.А., Исаев А.А. «Педагогическое мастерство тренера» М.1981 ФКиС
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. В 2т. /Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Изд. 2-е, испр. и доп. - М., «Физкультура и спорт», 1976. - 2 т., 256 с. с ил.
5. Менхин Ю.В. Методологические основы физической подготовки гимнастов / Теория и практика физической культуры. 1997, № 11.
6. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин - Ростов н/Дону: Феникс, 2002.-384 с.
7. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике: учеб.-метод. пособие / Ю.В. Менхин - М.: Физкультура и спорт,1989.-224 с.
8. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет / Методическая разработка. М., 2001.
9. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: метод. пособие для тренеров- преподавателей, работающих с детским и юношеским контингентом, студентов высших учебных заведений /В.Г. Никитушкин - Москва, 2009. - 109 с.
10. Розин Е.Ю. Метрологическая оценка специальной физической подготовленности гимнастов / Е.Ю. Розин, О.Н. Рогачев // Сб. Гимнастика, вып. 2. - М.: ФиС, 1986.
11. Художественная гимнастика / Учебник под ред. Л.А. Карпенко. М., 2003.
12. Шлемин А.М. Юный гимнаст /А.М. Шлемин - М.: Физкультура и спорт, 1973.-376 с.

Программа рассмотрена на методическом совете СШ СГО, протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 года

Рецензент: Тарасова А.П., старший методист СШ СГО