


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Моздокский Центр детского творчества

ПРИНЯТО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

на заседании
Педагогического
совета
Протокол № 1
от 02 09 2019г.

Председатель
Методического
совета




Директор МБУДО
Моздокского ЦДТ
Л.А.Алавердова
Приказ № 83
от 02 09 2019г.

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

11 уровень- продвинутый

Возраст обучающихся: 12-16 лет

Срок реализации - 5 лет

Составитель:

Педагог дополнительного образования

Теравакова Нелли Валерьевна

г. Моздок, 2019 г.

Паспорт программы

Образовательная программа «Художественная гимнастика» 11 уровень (продвинутый)

Составитель программы: Теравакова Нелли Валерьевна, педагог дополнительного образования, высшая квалификационная категория.

Рецензент: Калоева Б.А. методист ЦДТ

Организация -- исполнитель: МБУДО Моздокский ЦДТ

Адрес: РСО — Алания, г. Моздок, ул. Кирова, 33, ЦДТ тел.: 8 (86736) 3-45-48

Факс: 8 (86736) 3-45-48, [mboudod-mozdok\(@mail.ru\)](mailto:mboudod-mozdok@mail.ru)

Программа реализуется в Моздокском центре детского творчества.

Возраст обучающихся: 12-16 лет.

Срок реализации программы 11 уровня: 5 лет.

Социальный статус: ученики школ города и района.

Цель программы: физическое и духовное развитие детей и выполнение разрядов.

Направленность программы: физкультурно -- спортивная.

Вид программы: модифицированная.

Уровень реализации: дополнительное образование.

Уровень освоения программы — общеразвивающий.

Способ освоения содержания образования: креативный.

Введение.

Художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с разнообразными манипуляциями предметами под музыку. Одной из особенностей развития современной художественной гимнастики является неуклонный рост технического мастерства гимнасток и усложненных соревновательных программ. Это относится как к ведущим спортсменкам мирового класса, так и к гимнасткам разного уровня квалификации.

Пояснительная записка.

В Концепции охраны здоровья населения России, в числе первоочередных мер, определено создание условий и вовлечение групп населения в активные занятия физической культурой и спортом. Следовательно, физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста должно рассматриваться, как приоритетное направление деятельности образовательных учреждений, ведь в общей системе образования дошкольников и школьников младшего возраста именно этот вид воспитания имеет решающее значение для охраны и укрепления здоровья, становления личности, развития физического и психического потенциала ребенка.

Для решения этих задач применяются различные средства, методы и формы физкультурной работы. Одной из таких форм является спортивно-оздоровительная работа с детьми в дополнительном образовании.

Настоящая программа «Художественная гимнастика» - 11 уровень разработана для детей 12-16 лет и является продвинутой. Она призвана удовлетворить интересы тех детей, кто

При разработке данной программы были учтены положения и требования следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012

№ 273-ФЗ;

- Концепция развития дополнительного образования детей.
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41);
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»
- Устав МБУДО Моздокского ЦДТ

Актуальность программы

Результативность художественной гимнастики в развитии физического и психического потенциала детей 12-16 лет, занимающихся спортом, доказана. Но художественная гимнастика не нашла широкого массового применения в практике школьного физического воспитания в связи с высочайшими требованиями и жестким отбором, ограничивающими число желающих заниматься этим видом спорта. И здесь на помощь приходит дополнительное образование, где дети могут удовлетворить свои потребности в занятиях спортом и личностном росте

Данная программа позволяет заниматься художественной гимнастикой всем желающим детям, без отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья. Поэтапное освоение программы осуществляется с учетом возрастных и психофизических возможностей детей.

Форма занятий : групповая и индивидуально-групповая.

Программный материал отвечает, как потребностям физического воспитания детей указанного возраста, так и актуален по своему содержанию.

Новизна программы

1. Содержание программы построено с учетом новых требований, предъявляемых международными правилами к художественной гимнастике.

2. Проблемы оздоровления детей решаются с позиции комплексного использования средств общей физической подготовки, хореографии, акробатики и художественной гимнастики
3. Обучение в группах художественной гимнастики способствует повышению у детей мотивации к продолжению занятий художественной гимнастикой и достижению спортивных результатов.

Уровень освоения: продвинутый (общеразвивающий)

Тип программы: модифицированная.

Цель программы:

Создание прочной основы для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения средствами художественной гимнастики. Освоение и выполнение разрядных требований нормативов от II юношеского разряда до I разряда.

Задачи:

Образовательные:

- закрепить у обучающихся потребность здорового образа жизни;
- создать систему специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике;

Развивающие:

- развитие физических качеств гимнасток: - силы, гибкости, координации, прыгучести, быстроты, равновесия и выносливости;
- развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств;

-коррекция и укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия обучающихся.

Программа рассчитана на девочек 12 - 16 лет.

Срок реализации программы - 5 лет.

Численный состав учебных групп определяется возрастом и годом обучения от 8 до 5 человек.

Условия приема детей в объединение художественной гимнастики

В объединение принимаются девочки без отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья с ежегодным предоставлением справки об отсутствии противопоказания для занятий этим видом спорта от врача-педиатра по месту жительства и имеющие базовую подготовку по художественной гимнастике.

Режим и наполняемость учебных групп в объединении «Художественная гимнастика» МБУДО Моздокского ЦДТ составлен на основе этапности подготовки гимнасток..

**Режим и наполняемость учебных групп объединения
«Художественная гимнастика»**

Год обучения	Возраст	Классификация программы		Количество часов		Количество человек
		Разряд	Количество упражнений	В неделю	В год	
1	12 лет	1 разряд	4	10	360	7
2	13 лет	КМС	4	12	432	6
3	14 лет	КМС	4	12	432	5
4	15 лет	КМС-МС	4	12	432	5

5	16 лет	МС	4	12	432	5
---	--------	----	---	----	-----	---

Ожидаемые результаты программы

-образовательные - устойчивость интереса обучающихся к систематической спортивной деятельности (стабильность контингента, наличие положительных мотивов посещения занятий, осознание их необходимости для себя);

- спортивные – выполнение обучающимися спортивного разряда, нормативов по ОФП и СФП, успешное выступление на соревнованиях;

- творческие – достижения спортивных результатов на соревнованиях;

- двигательные – достижения высокого уровня физической подготовки;

- оздоровительные – развитие и укрепление всех параметров физического здоровья, сознательная забота об укреплении своего здоровья;

- воспитательные – превращение знаний, умений и навыков обучающихся в убеждения, привычки и нормы поведения, создание комфортной, доброжелательной, образовательной среды и развивающего общения, воспитание личности гражданина.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ ПРОГРАММЫ 11 УРОВНЯ

I этап специализированной подготовки гимнасток 12 – 14 лет

Гимнастки 12 – 14 лет, занимающиеся на I этапе специализированной подготовки, отличаются высокой пластичностью организма, повышенными способностями к обучению и сенситивным периодом для развития координации и ловкости, быстроты и пассивной гибкости.

Цель I этапа специализированной подготовки гимнасток 12 – 14 лет заключается в том, чтобы создать надежную базу двигательных умений и навыков.

Основные задачи:

1. Гармоничное развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных особенностей.
2. Прочное закрепление базовых навыков на основных упражнениях без предмета, с предметами, хореографических и танцевальных.
3. Основательная, детальная хореографическая подготовка средней сложности.
4. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборья.
5. Формирование умения понимать музыку, разбираться в основах музыкальной грамоты и согласовывать движения с музыкой.
6. Базовая психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств, психологическое обучение.

7. Начальная тактическая и теоретическая подготовка.
8. Регулярное участие в соревнованиях и показательных выступлениях.
9. Развитие морально-волевых качеств личности.

Основными средствами, методами и формами специализированной подготовки гимнасток 12 – 14 лет являются:

1. Классическая разминка в партере и у станка.
2. Базовые элементы равновесно-вращательной и прыжково-акробатической подготовки.
3. Фундаментальные элементы в упражнениях с предметами.
4. Соревновательные комбинации по трудности II и I разрядов.
5. Комплексы специальной физической подготовки.
6. Музыкально-двигательные занятия по всем основным темам.
7. Занятия по психологической и тактической подготовке.
8. Регулярные соревнования по физической, технической и спортивной подготовке.
9. Комплексное тестирование по видам подготовки.

10 Спортивные игры.

11. Занятия в форме тренировки, игр, соревнований, зачетов.

Для I-го этапа специализированной подготовки характерно увеличение объема и интенсивности занятий художественной гимнастикой. Занятия проводятся 4 раза в неделю.

Основной формой занятий остается обучающий тип, но появляются элементы тренировочного типа.

Постепенно возрастает доля индивидуального подхода в развитии двигательных способностей, составлении соревновательных программ, в формировании личностных особенностей спортсменок. Большее значение приобретает самостоятельная работа и домашние задания.

Важным становится воспитание любви к художественной гимнастике, волевых качеств, самодисциплины и требовательности.

Все чаще гимнастки этого возраста участвуют в соревнованиях различного ранга. Контрольные испытания проводятся в форме приема нормативов по ОФП и СФП, технической подготовленности, прикидок.

II этап специализированной подготовки гимнасток 14 – 16 лет

Целью II этапа специализированной подготовки гимнасток является плавный переход от спокойно текущей учебной работы к интенсивным занятиям, от умеренных технических требований к сложным элементам.

Основные задачи:

1. Совершенствование специально-физической подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.
2. Постепенное повышение функциональной подготовленности: планомерное освоение тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные.
3. Повышение надежности выполнения базовых элементов.
4. Освоение сложных элементов.
5. Повышение качества исполнения всех хореографических форм – классических, народных, современных в усложненных соединениях.

6. Поиск индивидуального исполнительского стиля, активизация творческих способностей.

7. Приобретение опыта формирования предстартовой «боевой готовности», саморегуляции, сосредоточенности и мобилизации.

8. Углубленная тактическая и теоретическая подготовка.

9. Активная соревновательная практика в соревнованиях все более крупного масштаба: республика, регион, официальные соревнования, всероссийские турниры.

Основными средствами углубленной подготовки гимнасток 14–16 лет являются:

1. Учебные занятия повышенного объема и интенсивности.

2. Индивидуальные постановочные занятия.

3. Тщательная отработка соревновательных элементов, соединений и комбинаций.

4. Комплексы СФП на активную гибкость и скоростно-силовые качества.

5. Теоретические занятия по видам подготовки.

6. Психологический тренинг и тактические учения.

7. Модельные тренировки.

8. Практика по реализации соревновательных задач.

Возрастные особенности обучения и тренировки на разных этапах многолетней подготовки по программе 11 продвинутого уровня

Возраст	Возрастные особенности	Методические особенности
12-16 лет	1. Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит оформление фигуры	С физиологической точки зрения подростковый период, период полового созревания, характеризуется интенсивным ростом тела в длину (до 10 см в год), повышением обмена веществ, резким

	<p>2. Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного и другие физические способности.</p> <p>Отставание в развитии сердечно-сосудистой системы приводит к повышению давления, сердечного ритма, быстрой утомляемости</p> <p>4. В поведении подростков отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватных раздражителю</p>	<p>повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма.</p> <p>Необходимо бороться с чрезмерным повышением массы тела с помощью диет и осторожным повышением нагрузок. Тем не менее, необходимо осваивать новые движения, совершенствовать ранее изученные и планомерно наращивать скоростно-силовую подготовку.</p> <p>Необходимо внимательно дозировать нагрузку, заботиться о восстановлении и отдыхе, регулярно осуществлять врачебный контроль.</p> <p>Важнейшая задача – воспитание «тормозов». Для этого необходима спокойная обстановка, доброжелательность, понимание, терпение, но, не снижая требовательности.</p>
--	--	---

--	--	--

Форма занятий: групповая и индивидуально-групповая.

Критерии оценки результатов деятельности:

сдача нормативов ОФП и СФП, соревнования

Для занятий по программе необходимо следующее оборудование:

- 1.Зал, оборудованный станком и зеркалами.
- 2.Гимнастические скамейки-3 шт.
- 3.Шведская стенка-5 шт.
- 4.Аудио- и видеотехника
- 5 Фортепиано.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП 1, 2 и 3 годов обучения 11 уровня программы «Художественная гимнастика»

№	Тема	Теория			Практика			Всего часов		
		1	2	3	1	2 3		1	2	3
1.	Психологическая подготовка	2	2	2				2	2	2
2.	Теоретическая подготовка	30	32	32				30	32	32
3.	Общая и специальная физическая подготовка				95	135 135		95	135	135

4.	Техническая подготовка				163	173	173	163	173	173
5.	Контрольные нормативы по ОФП и СФП				30	30	30	30	30	30
6.	Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления				40	60	60	40	60	60
	Итого:	32	34	34	328	398	398	360	432	432

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП 4 и 5
годов обучения**

№	Тема	4	5	4	5	4	5
1.	Психологическая подготовка	6	8			6	8
2.	Теоретическая подготовка	32	36			32	36
3.	Общая и специально-физическая подготовка			150	155	150	155
4.	Техническая подготовка			180	180	180	180
5.	Контрольные нормативы по ОФП и СФП			20	20	20	20
6.	Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления			44	41	44	41
	ИТОГО:	38	44	394	396	432	432



—

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ГРУПП 1,2,3 года обучения.

1.Теоретическая подготовка:

Техника безопасности, пожарной безопасности. Правила поведения в экстренных ситуациях.

Техника безопасности, пожарной безопасности. Правила поведения в экстренных ситуациях.

Физическая культура и спорт

История развития и современное состояние художественной гимнастики в стране и РСО-А

Строение и функции организма человека

Методика формирования боевой готовности

Сущность и назначение идеомоторной тренировки

Значение и методика морально-волевой подготовки

Основы музыкальной грамоты

Правила судейства, инструкторская практика

Режим, питание и гигиена гимнасток

Травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь

Встречи, круглые столы, с известными спортсменами.

2.Общая и специально-физическая подготовка

Ходьба и бег, их разновидности

Кросс на короткие и длинные дистанции

Спортивные и подвижные игры

Задания и игры, эстафеты на развитие ловкости

Сложно-координированные упражнения с предметами и без на развитие ловкости

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

Упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения

Упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений, при выполнении основных упражнений

Упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания

Упражнения на равновесие: - сохранение устойчивого положения в усложненных условиях

Выполнение различных заданий на выносливость

Упражнения для развития «чувства предмета» - (увеличение, уменьшение, утяжеление и облегчение предмета)

Упражнения для развития координации – выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, ассиметричные движения, движения в парах и тройках

Упражнения для развития способности распределять и переключать внимание – работа с двойными или двумя предметами, параллельная и ассиметричная работа с партнерами

Упражнения для развития реакции на движущийся объект – броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнера после переката, отбивы броска с поворотом после сигнала

3.Техническая подготовка

Вращения

Прыжки

Акробатические элементы

Партерные элементы

Танцевальные комбинации

Предметная подготовка: фундаментальные и нефундаментальные группы

Отбивы:

1) об пол

2)телом

Ловли:

1) простые

2) обводные

3) сложные

4) нетипичным хватом

5) без помощи рук

Передачи:

- 1) простые
- 2) обводные

Перекаты:

- 1) по полу
- 2) по телу

Вращение:

- 1) на руках
- 2) на ногах
- 3) на туловище

Вертушки:

- 1) на полу
- 2) на теле

Обкрутки:

- 1) рук (4 руки)
- 2) туловища
- 3) ног (4 ноги)

Фигурные движения

- 1) круги, восьмёрки
- 2) спирали, змейки, мельницы

Прыжки через предмет:

- 1) с 1-3 вращениями, в петлю, (скрестно), узким хватом
- 2) через движущийся предмет

Элементы входом в предмет:

- 1) надеванием
- 2) набрасыванием
- 3) шагом
- 4) прыжком

Складывание предметов:

- 1) соединением концов
- 2) поочередным складыванием
- 3) задеванием части тела
- 4) обкручиванием

4) **Динамические элементы с вращением (Риск)**

Сложная синхронизация между телом и предметом (Мастерство предмета)

Соревновательные комбинации со скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой и без предмета

4.Контрольные нормативы

ОФП

СФП

5. Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления (согласно календарю массовых мероприятий и соревнований)

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ГРУПП 4 и 5 года обучения

1.Теоретическая подготовка:

Беседы о технике безопасности, пожарной безопасности. Правила поведения в экстренных ситуациях
Физическая культура и спорт
Разрядные нормативы и требования по художественной гимнастике
Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма
Психологическая подготовка
Значение музыки в художественной гимнастике
История музыки и музыкальная литература.
Жизнь и творчество композиторов классиков.
Прослушивание и обсуждение музыкальных иллюстраций
Правила судейства, инструкторская практика
Режим, питание и гигиена гимнасток
Травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь
Средства закаливания и методика их применения
Встречи с известными спортсменами.

2.Общая и специально-физическая подготовка

Ходьба и бег, их разновидности
Кросс на средние и длинные дистанции
Кросс по пересеченной местности
Спортивные и подвижные игры

Упражнения на силу мышц рук и плечевого пояса с использованием утяжелений: гири, гантели, набивные мячи

Упражнения на силу мышц ног и туловища, с использованием сопротивления партнера или самосопротивления.

Упражнения на силу мышц ног и тазового пояса с использованием сопротивления растягиваемых предметов: резина, жгуты, экспандер и др.

Упражнения для развития быстрой реакции: на движущийся объект – остановка, ловля, отбив или откат предмета

Упражнения в усложненных условиях – «в горку», «на неудобной опоре», «с неожиданной подачи»

Выполнение заданий за «лидером»

Игровые и соревновательные задания по типу «кто быстрее», «кто больше»

Упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание

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

Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений

Упражнения для изучения и совершенствования техники

1) приземления

2) отталкивания

3) полётной фазы

Упражнения на высоту или длину отталкивания – на возвышение, через препятствие, на ориентир

Упражнения на прыжковую выносливость

Задания, игры и эстафеты на развитие ловкости

Сложно-координированные упражнения без предмета и с предметом на развитие ловкости и координации движений

Упражнения для развития гибкости: в расслаблении, по большой амплитуде, пассивное сохранение максимальной амплитуды, с

постепенным увеличением амплитуды

Развитие функции равновесия:

- упражнения на силу мышц ног и туловища

- упражнения на уменьшенной опоре

- упражнения на повышенной опоре

- упражнения с отключением зрительного анализатора

- упражнения с раздражением вестибулярного анализатора

- фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн

Выполнение различных заданий на выносливость

3.Общая и специально-физическая подготовка

Ходьба и бег, их разновидности

Кросс на средние и длинные дистанции

Кросс по пересеченной местности

Спортивные и подвижные игры.

Упражнения на силу мышц рук и плечевого пояса с использованием утяжелений: гири, гантели, набивные мячи

Упражнения на силу мышц ног и туловища, с использованием сопротивления партнера или самосопротивления.

Упражнения на силу мышц ног и тазового пояса с использованием сопротивления растягиваемых предметов: резина, жгуты, экспандер и др.

Упражнения для развития быстрой реакции: на движущийся объект – остановка, ловля, отбив или откат предмета

Упражнения в усложненных условиях – «в горку», «на неудобной опоре», «с неожиданной подачи»

Выполнение заданий за «лидером»

Игровые и соревновательные задания по типу «кто быстрее», «кто больше»

Упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание

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

Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений

Упражнения для изучения и совершенствования техники

4) приземления

5) отталкивания

6) полётной фазы

Упражнения на высоту или длину отталкивания – на возвышение, через препятствие, на ориентир

Упражнения на прыжковую выносливость

Задания, игры и эстафеты на развитие ловкости

Сложно-координированные упражнения без предмета и с предметом на развитие ловкости и координации движений

Упражнения для развития гибкости: в расслаблении, по большой амплитуде, пассивное сохранение максимальной амплитуды, с постепенным увеличением амплитуды

Развитие функции равновесия:

- упражнения на силу мышц ног и туловища
 - упражнения на уменьшенной опоре
 - упражнения на повышенной опоре
 - упражнения с отключением зрительного анализатора
 - упражнения с раздражением вестибулярного анализатора
- фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн
- Выполнение различных заданий на выносливость

4.Контрольные нормативы

ОФП,СФП

5.Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления

Методические рекомендации

Традиционная и фрагментарная структура учебного занятия по программе 11 уровня

Подготовительная часть занятия (20 минут) художественной гимнастики обычно состоит из 4 фрагментов: танцевально-беговые упражнения, разминочные упражнения у опоры и на середине, равновесно-вращательная подготовка и прыжковая подготовка. При этом каждый фрагмент имеет свою логику построения.

I фрагмент – втягивающий танцевально-беговой:

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, семенящий и другие в различных соединениях.

2-я серия – специфические формы ходьбы и бега: мягкий, перекаточный пружинный, высокий, острый, широкий, приставной, вальсовый и другие в различных соединениях.

3-я серия – танцевальные шаги, элементы и соединения различного характера (историко-бытовые, народные современные) или музыкально-двигательные задания на воспроизведение темпа, ритма, характера или динамики музыки.

II фрагмент – различные упражнения у опоры и на середине:

4-я серия – общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу вверх», и туловища по принципу «сверху вниз».

5-я серия – хореографические упражнения (классический или народный характерный экзерсис) у опоры, на середине или в партере, в общепринятой последовательности: плие, тандю, жете, рон де жамб, фондю, фραπε, сутеню, девлопе и релевелян, гран батман.

6-я серия – «растяжка», доразминка, организованная или самостоятельная.

III фрагмент – равновесно-вращательная подготовка:

7-я серия – изучение и совершенствование по элементам и соединениям:

- 1) специфических упражнений: волн, взмахов, расслаблений;
- 2) наклонов вперед, назад, сторону, круговых в различных и т.п.;
- 3) равновесий: передних, боковых, задних и круговых.

8-я серия – изучение и совершенствование поворотов:

- 1) тур ляны в разных позах;
- 2) одноименных в разных позах на 360-720 и более градусов;
- 3) разноименных в разных позах и на разное количество градусов;
- 4) серийных и поточных.

9-я серия – изучение и совершенствование акробатических и партерных элементов и соединений.

IV фрагмент – прыжковая подготовка:

10-я серия – «распрыгивание»: маленькие хореографические прыжки; упражнения на развитие прыгучести, многоскоки.

11-я серия – изолированные прыжки – прыжки одной формы с многократным исполнением: на толчковую, на маховую ногу, прямые и с вращениями.

12-я серия – прыжковые соединения разных форм и соединения прыжков с акробатическими и другими элементами.

Основная часть занятия обычно состоит из 2-3 фрагментов, в зависимости от намеченных видов многоборья или основных задач урока. Например при плановой работе с двумя видами многоборья:

Основная часть урока (50 минут).

V фрагмент – первый вид многоборья:

13-я серия – предметный урок обучающего, развивающего или поддерживающего типа по следующей схеме:

1.Изолированное исполнение наиболее характерных для данного предмета движений (у младших гимнасток – медленно, с объяснениями и исправлениями ошибок, у средних и старших гимнасток – в хорошем темпе, поточно-многократно с обеих рук и с применением необычных исходных положений).

2.Соединения различных движений предметами при минимальных телодвижениях с акцентом на аккуратность переходов.

3.Соединения движений предметов с разнообразными телодвижениями: равновесиями, поворотами, прыжками, акробатическими элементами.

14-я серия – разучивание, совершенствование, работа над стабильностью соревновательных элементов и соединений.

15-я серия – работа над соревновательными комбинациями.

VI фрагмент – второй вид многоборья – по той же схеме или в обратной последовательности. Возможен и совершенно другой характер работы, например, постановка или контроль.

Заключительная часть занятия (20 минут) обычно включает физическую подготовку в виде комплексов (общих или индивидуальных) или круговой тренировки для гимнасток среднего и старшего возраста. Последняя точка в уроке ставится после подведения итогов, домашних заданий, индивидуальных бесед с занимающимися или их родителями. Но возможны и другие варианты заключительной части, например релаксация или стрейчинг, психологический или тактический тренинг, просмотр и анализ видеозаписей или уточнение соревновательных требований.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой стороны – психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от гимнастки высоких результатов. В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную)

Базовая психологическая подготовка включает:

- * развитие важных психологических функций и качеств: внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- * развитие профессионально важных способностей: координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- * формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств: любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности;
- * психологическое образование: формирование системы специальных знаний и психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятного состояния;
- * формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому прежде чем готовить гимнастку к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить ее к трудной, порой монотонной и продолжительной работе. Психологическая подготовка к занятиям спортом предусматривает решение двух основных задач:

1. формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;
2. формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- * формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;

- * овладение методикой формирования состояний боевой готовности к соревнованиям, уверенность в себе, своих силах;
- * разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- * совершенствование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- * отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- * сохранение нервно-психологической свежести, профилактику перенапряжений.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годового цикла на периоды и этапы.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Цель воспитательной работы – формирование личности гимнастки как гражданина и как целеустремленной спортсменки, преданной своему любимому виду спорта. Отсюда – задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в художественной гимнастике, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование здоровых интересов и потребностей; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности. Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристических мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время. Нравственное воспитание включает в себя формирование коллективизма, дружбы и товарищества, достоинства и чести, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения. Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе спортивного, стремления добиваться высокого качества труда, творческой активности и самостоятельности. Эстетическое воспитание служит гармоничному развитию личности, тонко чувствующей красоту в жизни и в спорте.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- бережное и вдумчивое отношение к традициям;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступающих;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- соревновательная деятельность обучающихся и ее анализ;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности гимнасток;
- проведение тематических праздников;
- встреча со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в музеи, на выставки;

Список литературы

- 1.Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца.- Л.: Искусство, 1983.
- 2.Богаткова Л. Хоровод друзей.- М.: Детгиз, 1957.
- 3.Боголюбская М. Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания.- М., 1986.
- 4.Ваганова А. Основы классического танца.- Л.: Искусство, 1960.
- 5.Ванслов В. Балеты Григоровича и проблемы хореографии.-М.: Искусство, 1968.
- 6.Голейзовский К. Образы русской народной хореографии.- М.: Искусство, 1964.
- 7.Давыдов В. Проблемы развивающего обучения.- М., 2004.
- 8.Жданов Л. Вступление в балет.- М.: Планета, 1986.
- 9.Захаров В. Радуга русского танца.- М.: Сов. Россия, 1986.
- 10.Климов А. Основы русского народного танца.- М.: Искусство, 1981.
- 11.Конен В. Рождение джаза.- М., 1984.
12. Королёва Э., Курбет В., Мардарь М. Молдавский народный танец.- М.: Искусство, 1984.
- 13.Костровицкая В. 100 уроков классического танца.- Л.: Искусство, 1981.
14. Кристи Г. Основы актёрского мастерства.- М.: Советская Россия, 1970.
- 15.Концепции развития дополнительного образования детей в РФ №1726-р от 4 сентября 2014года.
- 16.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»
- 17.СанПиН2.44.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- 18.Устав МБУДО Моздокского ЦДТ.
- 19.Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012года №273-ФЗ