

Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Колледж «ПетроСтройСервис»

Рассмотрено
на заседании
ПЦК общих гуманитарных и
социально-экономических дисциплин
Протокол № от « » . 2022 г.
Председатель ПЦК _____ М.А. Иванова

Утверждаю
Директор колледжа
«ПетроСтройСервис»
_____ И.А. Ивилян

30.08.2022 г.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

Педагог дополнительного образования: Карлина Д.О.

Введение

1. Нормативная часть программы

Этапы многолетней подготовки.

- Этап начальной подготовки (группы начальной подготовки 1, 2 годов обучения). Возраст занимающихся для зачисления 6-8 лет, с письменного разрешения врача-педиатра. На этом этапе осуществляется Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации. По окончании двухгодичного обучения на основании выполнения контрольно-переводных нормативов происходит зачисление на учебно-тренировочный этап подготовки.
- Учебно-тренировочный этап (группы учебно-тренировочные). Формируется на конкурсной основе из здоровых или практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

1.1. Режим и наполняемость учебных групп (табл. № 1)

Этап (группы)	Год обучения	Минимальный возраст учащегося для зачисления (лет)	Минимальное кол-во учащихся в группе (чел.)	Максимальное кол-во учащихся в группе (чел.)	Максимальное кол-во учебных часов в неделю (час.)	Требования к спортивной подготовке на конец учебного года
НП	1 - 2	6-8	15	30	6	Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП
УТ	2 - 5	8-12		не более 20	10	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП 1 взрослый разряд

* В отдельных случаях в учебно-тренировочные группы могут быть зачислены 7-летние дети.

II. Методическая часть рабочей программы

1. Пояснительная записка
2. Организационно - методические указания
3. Рабочая программа для этапа начальной подготовки
4. Рабочая программа для учебно-тренировочного этапа обучения

5. Программный материал для практических занятий
6. Теоретическая подготовка
7. Психологическая подготовка
8. Восстановительные мероприятия
9. Воспитательная работа
10. Врачебный контроль
11. Педагогический контроль (тестирование – контрольные нормативы)
12. Аттестация учащихся

1. Пояснительная записка

Значение и место программы в учебно-тренировочном процессе.

Спортивная подготовка в художественной гимнастике — многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся.

Главная цель подготовки гимнасток — победа на Олимпийских играх как соревнованиях самого высокого ранга; далее — победы на чемпионатах и кубках мира, Европы, страны, республики, города.

Частной целью является освоение и выполнение разрядных требований: мастера спорта международного класса, мастера спорта России, кандидата в мастера спорта.

Задачи спортивной подготовки по художественной гимнастике:

1. Всестороннее гармоническое развитие занимающихся.
2. Соразмерное развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести, функции равновесия, выносливости).
3. Формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике.
4. Воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств.
5. Развитие эстетических качеств (музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма).

Настоящая программа разработана с учетом вышеизложенных целей и задач, а также с учетом возросших требований к подготовленности спортивного резерва и современных направлений и тенденций в данном виде спорта (например, занятия предназначены и для девочек и для мальчиков).

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

2.1. Содержание спортивной подготовки

В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды: физическую, техническую, психологическую, тактическую, теоретическую и интегральную.

Физическую подготовку подразделяют на:

- общую физическую подготовку (ОФП), которая направлена на повышение общей работоспособности;
- специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств;
- специально-двигательную подготовку, направленную на развитие координационных способностей, скорости реакции на движущийся объект и антиципации (предвидение зоны падения предмета);
- функциональную, направленную на «выведение» гимнасток на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок.

В технической подготовке целесообразно выделять:

- беспредметную - обучение технике упражнений без предмета;
- предметную—обучение технике упражнений с предметами;
- хореографическую—обучение элементам классического, историко-бытового, народного и современного танцев;
- музыкально-двигательную — обучение элементам музыкальной грамоты, развитие музыкальности и выразительности;
- композиционную — составление соревновательных программ.

В психологическую подготовку входят:

- базовая — психическое развитие, образование и обучение;
- тренировочная — формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам;
- соревновательная — формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

Тактическая подготовка может быть:

- индивидуальной — составление индивидуальной соревновательной программы, определение ударных видов, распределение сил, тактика поведения;
- групповой—подбор и расстановка гимнасток, составление программы, взаимодействие гимнасток, тактика поведения;
- командной — формирование команды, определение командных и личных задач, очередность выступления гимнасток.

Теоретическая подготовка — формирование у гимнасток специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

2.2. Принципы спортивной подготовки

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при соблюдении трех групп принципов:

- 1) общепедагогические (дидактические) принципы: воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирувания;
- 2) спортивные: направленности к высшим достижениям, специализации и индивидуализации, единства всех сторон подготовки, непрерывности и цикличности тренировочного процесса, максимальности и постепенности повышения требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
- 3) методические:
 - опережения — опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ;
 - многоборности—формирование высокой и в равной степени эффективной техники владения всеми предметами;
 - соразмерности - оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств;
 - сопряженности — поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку;
 - избыточности — применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, освоение и включение в соревновательные комбинации больше, чем требуется, трудных элементов, элементов риска и оригинальных элементов;
 - моделирования — широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
 - централизации — подготовка наиболее перспективных гимнасток на

централизованных сборах с привлечением к работе с ними лучших специалистов.

2.3. Структура учебно-тренировочного занятия

Подготовительная часть:

I фрагмент—упражнения «по кругу»:

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

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

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

II фрагмент — упражнения у опоры и на середине:

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

5-я серия — хореографические упражнения (элементы классического тренажа): плие, батманы тандю, жете, РОН де жамб, пар тер, батманы фондю, фραπε и сутеню, девлопе и релеве лян, гран батман жете.

III фрагмент—упражнения на середине:

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

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

8-я серия—упражнения в равновесии;

9-я серия — повороты на двух и одной;

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

IV фрагмент — прыжки:

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

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

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

14-я серия — прыжковые соединения;

15-я серия—соединения прыжков с другими движениями.

Примечание: 14 и 15 серии можно проводить с предметами.

Основная часть:

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

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

Заключительная часть:

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

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

IX фрагмент — подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы, беседы с родителями.

3. Рабочая программа для групп начальной подготовки

3.1. Содержание работы на I этапе подготовки

I этап — предварительная подготовка (6-8 лет)

Цели и задачи:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально-двигательная подготовка—развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений, реакций на движущийся объект и антиципации.
5. Начальная техническая подготовка по видам многоборья — освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.
6. Начальная хореографическая подготовка—освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.
7. Начальная музыкально-двигательная подготовка — игры и импровизация под музыку.
8. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
9. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

Режим и наполняемость учебных групп начальной подготовки

Год обучения	Минимальный Возраст учащегося для зачисления (лет)	Минимальное кол-во учащихся в группе (чел.)	Максимальное кол-во учащихся в группе (чел)	Максимальное кол-во учебных часов в неделю (час.)	Требования к спортивной подготовке на конец учебного года
1 -2	6-7	15	30	6	Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП

Учебный план на 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка	10	10	-----
2.	Общая физическая подготовка	90	4	86
3.	Специальная физическая подготовка	80	5	75
4.	Контрольные нормативы	10	1	9
5.	Техническая подготовка	86	20	66
6.	Соревнования	8	-----	8
	Общее количество часов	284	40	244

--	--	--	--	--

4. Рабочая программа для учебно-тренировочных групп 2- 5 г.обуч.

4.1. Содержание работы на II и III этапах подготовки

II Этап — начальная спортивная специализация (8-12 лет)

Цели и задачи:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.
3. Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты).
4. Совершенствование специально-двигательной подготовки (координации, реакции на движущийся объект, антиципации).
5. Начальная функциональная подготовка — освоение средних показателей тренировочных нагрузок.
6. Базовая техническая подготовка — освоение базовых элементов средней и высшей групп трудности, освоение специфических (фундаментальных) групп (4-6 элементов средней группы трудности, 2-4 элемента высшей группы трудности, 3-4 фундаментальных группы и 1-2 манипуляций).
7. Базовая хореографическая подготовка—освоение элементов всех танцевальных форм в простейших соединениях.
8. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, темп, тихо-громко, слитно-отрывисто, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.
9. Базовая психологическая подготовка—психологическое образование и обучение.
10. Начальная теоретическая и тактическая подготовка.
11. Регулярное участие в детских соревнованиях.

5. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП) И УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЕ (УТГ)

№	Основные средства	6-8 лет	8-12 лет
I	<p>Базовая техническая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки • Упражнения для правильной постановки ног и рук • Маховые упражнения • Круговые упражнения • Пружинящие упражнения • Упражнения в равновесия • Акробатические упражнения 	+	+
II	<p>Специальная техническая подготовка</p> <p><u>1.Виды шагов:</u> на полупальцах, мягкий, высокий, острый, скрестный, приставной, галопа, вальса, скользящий, польки.</p> <p><u>2.Виды бега:</u> на полупальцах, высокий, пружинящий.</p> <p><u>3.Наклоны:</u> а) стоя; вперед, в стороны (на двух ногах), в стороны (на одной ноге), назад (на двух ногах), назад (на одной ноге),</p>	+	+
		+	+
			+

	б) на коленях: вперед, в стороны, назад. <u>4.Подскоки и прыжки:</u> а) с двух ног с места: выпрямившись, выпрямившись с поворотом от 45 до 360, из приседа, разножка (продольная, поперечная), прогнувшись, боковой с согнутыми	+ + + +	+ + +
	б) с двух ног после наскока: прыжок со сменой ног в III позиции после приседа, олень, кольцом в) толчком одной с места, с разбега: закрытый, открытый, подбивной, шагом; касаясь, кольцом, шагом прогнувшись	+ + +	+ + +
	г) прыжки с поворотом тела на 180-360 гр.		+
	5. Упражнения в равновесии: стойка на носках, равновесие в полуприседе равновесие в стойке на левой, на правой переднее равновесие заднее равновесие боковое равновесие равновесия на коленях	+ + + +	+ + + +
	6. Волны: • волны руками вертикальные и горизонтальные: • одновременные и последовательные волны: боковая волна боковой целостный взмах волна вперед-назад	+ + + +	+ + + +
	7. Вращения (повороты): переступанием скрестные одноименные от 180 разноименные от 180	+ + +	+ +
	8. Акробатические элементы: • Стойки на лопатках, на груди, на руках • кувырок назад, кувырок боком • перевороты вперед, назад, боком	+ +	+ + +
	9. Упражнения со скакалкой • вращения, махи, круги, покачивания • вращения скакалки с проходом (вперед, назад, скрестно, с поворотом) • броски и ловли • манипуляции, мельницы, отбивы	+ + +	+ + +
	10. Упражнения с обручем • махи, круги, покачивания, вращения • перекаты по полу, телу • броски и ловли • вертушки одной/двумя руками • передачи в различных положениях	+ + + +	+ + + +
	11. Упражнения с мячом		

	<ul style="list-style-type: none"> • махи, круги различные • передачи, в разных положениях • отбивы (разными частями тела) • перекаты по полу, телу • броски и ловли 	+	+
	<p>12. Упражнения с булавами</p> <ul style="list-style-type: none"> • махи, круги, покачивания, постукивания • малые, средние вращения • мельницы и улиты, ассиметричные движения • броски и ловли 	+	+
	<p>13. Упражнения с лентой</p> <ul style="list-style-type: none"> • махи, круги, восьмерки • змейки • спирали • передачи • броски, ловли, эшапе 		+
Ш	<p>Специальные средства</p> <p>1. Музыкально-двигательное обучение</p> <ul style="list-style-type: none"> • воспроизведение и характер музыки через движение • распознавание основных музыкально-двигательных средств • музыкальные игры • музыкально-двигательные задания • танцы • классический экзерсис 	+	+

6. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

6.1. Теоретический материал

1. Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Место художественной гимнастики в общей системе средств физического воспитания. Единая всесоюзная спортивная классификация. Разрядные нормативы и требования по художественной гимнастике.

2. История развития и современное состояние художественной гимнастики

Истоки художественной гимнастики. История развития в СССР, России и на международной арене. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских и карельских гимнасток. Задачи, тенденции и перспективы развития художественной гимнастики.

3. Строение и функции организма человека

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

4. Общая и специальная физическая подготовка

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости и равновесия.

Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

5. Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики

Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление.

Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям без предмета: волнам и взмахам, равновесиям, наклонам, поворотам, прыжкам, полукруглым элементам.

Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям с предметами: броскам, отбивам, ловле, перекатам, вращениям, вертушкам, мельницам, спиральям.

6. Методика проведения учебно-тренировочных занятий

Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие: об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

7. Психологическая подготовка гимнасток

Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Методика формирования состояния боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Методика подготовки к исполнению упражнений на оценку.

Сущность и назначение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки.

8. Основы музыкальной грамоты

Значение музыки в художественной гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки. Программная, внепрограммная музыка. Свойства музыкального звука: Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика, регистровая окраска. Форма и фразировка.

История музыки и музыкальная литература. Жизнь и творчество композиторов-классиков. Прослушивание и обсуждение музыкальных иллюстраций.

9. Основы композиции и методика составления «произвольных комбинаций»

Понятие о содержании, композиции и исполнении произвольных комбинаций, требования к ним, компоненты оценки. Этапы и методика составления произвольных комбинаций. Способы создания новых элементов.

10. Правила судейства, организация и проведение соревнований

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при исполнении упражнений без предмета и с предметами. Сбавки за содержание, композицию и качество исполнения произвольных комбинаций.

Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

11. Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки

Понятие о спортивной форме и этапах ее становления. Календарь спортивных соревнований и деление годового цикла подготовки на периоды, этапы, мезо- и микроциклы. Краткая характеристика соревнования, объема и интенсивности тренировочных нагрузок на обще-подготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода тренировки. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде.

12. Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе

Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета и контроля.

Дневник гимнастики, его значение в общем процессе управления.

13. Режим, питание и гигиена гимнасток

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток.

Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию гимнасток.

Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

14. Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.

Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную, соревновательную и постсоревновательную).

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психических функций и качеств — внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей — координации, музыкальности, эмоциональности, а также способностей 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 о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний;

— формирование умений регулировать психическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовывать 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 тренировкам 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, уверенности в себе, своих силах;

— разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;

— совершенствование методики саморегуляции психических состояний;

— формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;

— отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;

— сохранение нервно-психической свежести, профилактику перенапряжений

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

8. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой 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, на отдельных этапах годового цикла подготовки.

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 макро-, мезо- и микроциклах.

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. Корректирующие 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, самоободрение, самоприказы.

5. Идеомоторная тренировка.

6. Психорегулирующая тренировка.

7. 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 интенсивной подготовки к соревнованиям.

3. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.

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.

Физиотерапевтические средства восстановления:

1. Душ: теплый (успокаивающий), контрастный и вибрационный (возбуждающий).

2. Ванны: хвойная, жемчужная, солевая.

3. Бани 1-2 раза в неделю, парная или суховоздушная: при температуре 80-90°, 2-3 «захода» по 5-7 мин. не позднее, чем за 5 дней до соревнований.

4. Массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро (особенно эффективен в сочетании с гидропроцедурами).

5. Спортивные растирки.

6. Аэризация, кислородотерапия, баротерапия.

7. Электросветотерапия — динамические токи, ультрафиолетовое облучение.

И другие средства, рекомендованные врачом.

Схема организации восстановительных мероприятий при подготовке к соревнованиям (Таблица № 6)

<i>Время применения</i>	<i>Мероприятия</i>
Перед тренировками	1. Массаж или самомассаж 2. Поливитамины 3. Спортивный напиток (или шиповник) 4. Установка на тренировку, положительный эмоциональный фон 5. Самонастройка
Во время тренировок	1. Рациональное построение тренировки, адекватные интервалы отдыха 2. Разнообразии средств и методов 3. Упражнения на коррекцию и расслабление 4. Самоободрение, самоприказы, самоуспокоение,

	Идеомоторная тренировка 5. Питательные смеси, соки, спорт. напитки
После тренировок	1. Водные процедуры: теплый, контрастный или вибрационный душ, после 2-ой тренировки спокойный успокаивающий душ. 2. Легкий успокаивающий массаж, самомассаж или растирание болезненных участков 3. Тематические беседы или теоретические занятия (заполнение карточек, изучение правил, заполнение спортивного дневника) 4. Сбалансированное питание 5. Пассивный отдых: Дневной сон (1 - 1,5 часа), ночной сон (7 - 9 часов) 6. Отвлекающие мероприятия: прогулки, чтение и т.д.
1 раз в неделю	1. Сауна или баня 2. Свободное плавание в бассейне 3. Интересные развлекающие мероприятия (положительные эмоции) 4. День профилактического отдыха

9. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Цель воспитательной работы—формирование личности гимнастки как гражданина и как целеустремленной спортсменки, преданной своему любимому виду спорта. 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-туристских 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 гармоническому развитию личности, тонко чувствующей прекрасное в жизни и 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;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов. Основные воспитательные мероприятия:
- торжественный прием вновь поступающих;
- проводы выпускников;
- просмотр (в том числе и телевизионный) соревнований и их обсуждение;
- соревновательная деятельность учащихся и ее анализ;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;

- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театр, музеи, на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- оформление стендов.

10. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям художественной гимнастикой, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии; оценка адекватности средств и методов в процессе УТС (учебно-тренировочных сборов); санитарно - гигиенический контроль за местами занятий и условиями проживания гимнасток; профилактика травм и заболеваний; оказание первой доврачебной помощи; организация лечения спортсменок в случае необходимости.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий.

В его обязанности входит: организация диспансерного наблюдения и врачебного контроля за юными гимнастками и гимнастами; проведение профилактических, и лечебных мероприятий; текущий санитарный надзор за местами спортивных занятий; проведение с юными гимнастками бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию, средствам и методам восстановления, профилактике травматизма.

Все поступающие в секцию дети представляют справку врача районной поликлиники о допуске к занятиям. В дальнейшем дети находятся под наблюдением врачебно-физкультурного диспансера. Два раза в год все спортсменки должны пройти углубленное обследование, а каждые три месяца — повторные. Кроме этого, повторные этапные обследования (ЭО) проводятся до начала и в конце УТС и перед соревнованиями. Особого внимания требуют гимнастки, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмма, химический состав крови и т. п.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся в сопоставлении с результатами юных гимнасток на тренировках и соревнованиях.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей, занимающихся гимнастикой. В периоды (сезоны) роста ОРЗ необходимо проводить профилактическое лечение - давать витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж, направлять спортсменов к специалистам для санации очагов хронической инфекции.

10.1. Формы медико-биологического контроля (табл. № 7)

Вид обследования	Задачи	Содержание и организация
Углубленное	1. Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению. 2. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию учебно-	Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере: обследование терапевтом, хирургом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, ЭКГ, анализы крови и мочи

	тренировочного процесса .	
ЭТАПНОЕ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений - травм и заболеваний. 2. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций. 3. Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа 	Выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере по назначению врача-терапевта у специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья занимающихся, ЭКГ, анализы
ТЕКУЩЕЕ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся оценка переносимости нагрузок, рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки 2. Выявление отклонений в состоянии здоровья и назначение своевременных лечебно-профилактических мероприятий 	Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый врачом и тренером: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия, измерение артериального давления, теппинг-тест, координационные пробы, пробы на равновесие

11. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

11.1. Комплексное тестирование

В целях объективного определения перспективности гимнасток и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно регулярно (1-2 раза в год) проводить комплексное обследование (тестирование) гимнасток.

Программа комплексного обследования должна включать оценку всех видов подготовки. Ввиду объемности обследования целесообразно его проводить в течение нескольких дней. Например:

1-й день: 1) оценка морфотипических (внешних) данных;

2-й день: 1) оценка хореографической подготовленности;
2) оценка технической подготовленности;

3-й день: 1) оценка композиционно-исполнительской подготовленности;
2) оценка функциональной подготовленности.

В процессе обследования все гимнастки должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начинать по жребию, при необходимости получить дополнительную попытку.

Осуществлять оценку должны наиболее квалифицированные, опытные и, что очень важно, объективные специалисты.

Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую 10-балльную систему оценки для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива.

12. Информационное обеспечение обучения
Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов,
дополнительной литературы

1. Бакулина, Е.Д. Обучение базовым двигательным действиям в художественной гимнастике / Е.Д. Бакулина // Современная педагогика: теория, методика, практика: сборник материалов международной научной конференции / под редакцией Н.К. Карповой. - Киров: [б.и.], 2015. - С. 163-168.
2. Бакулина, Е.Д. Взаимосвязь изменения правил соревнований и исполнения элементов в композициях художественной гимнастики: автореф. дис ... канд. пед. наук / Бакулина Е.Д. - М., 2006. - 22 с.
3. Марочкина, Н.В. Игра как средство развития спортивной мотивации юных гимнасток - "художниц"/Н. В. Марочкина //Высшее образование сегодня. -2010. - № 12. - С. 55-61.
4. 14. Машина, Т.Н. Художественная гимнастика как средство профилактики нарушений осанки и плоскостопия/Т. Н. Машина//Инструктор по физкультуре.-2010. - № 4. - С.59-63.
5. Морчукова, Л.В. Особенности скоростно-силовой подготовки в художественной гимнастике/Л. В. Морчукова, Е. В. Апраксина //Спорт. Олимпизм. Гуманизм: межвуз. сб. науч. тр. / Смоленская гос. академия физ. культуры, спорта и туризма. - Смоленск, 2010. - Вып. 9.
6. Румба, О.Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике: учеб. пособие. - Белгород: ПОЛИТЕРРА. - 2008. -100 с.: ил.
7. Сивакова, Д.А. Уроки художественной гимнастики.- М.: Физкультура и Спорт, 1968. - 174 с.
8. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития: учебное пособие / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева [и др.]. - М.: Человек, 2014. - 216 с.