

**Комитет по образованию
администрации города Мурманска**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. МУРМАНСКА
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ И СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ**

Принята
на педагогическом совете
МБУ ДО ДЮСШ № 1
Протокол № 10 от 03 мая 2022 г.



Утверждаю
Директор МБУ ДО ДЮСШ № 1
Л.В.Тишкина
Приказ № 79-а от 03 мая 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Хореография на бревне»
Направленность – физкультурно-спортивная**

Возраст детей – 9-14 лет.

Срок реализации программы - 1 год

***Составитель программы:
Заместитель директора по УВР
Паточкина Татьяна Игоревна***

Мурманск 2022

Аннотация

Упражнения на бревне – один из самых трудных видов женского многоборья в спортивной гимнастике. Ведущую роль в упражнениях на бревне играет сохранение равновесия тела в условиях ограниченной опоры. В программе рассматриваются актуальные вопросы хореографической подготовки гимнасток, анализируется фазовый состав упражнений, описывается оптимизация условий, необходимых для результативного выполнения прыжков и гимнастических элементов.

Данная программа имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Ориентирована на приобретение теоретических знаний о хореографии на бревне, а так же на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортивной гимнастикой, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание личностных качеств спортсмена.

1. Пояснительная записка.

Хореография в спортивной гимнастике – это один из современных методов подготовки спортсменов высокого класса на основе школы классического танца. Под влиянием знаний хореографией повышается культура движений спортсменов, они овладевают правильной постановкой тела, приобретают так называемое чувство позы. У спортсменов развивается устойчивость, координация движений, а так же гибкость, сила ног и умение выполнять движения предельно четко. Под хореографической подготовкой в спортивной гимнастике понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры у гимнастов, на расширение их арсенала выразительных средств.

Направленность программы по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению досуговой, по форме организации – групповой с включением индивидуально ориентированных занятий, по времени реализации – краткосрочной подготовки.

Актуальность. Анализ выступления гимнасток на соревнованиях за последние годы показал, что самая низкая стабильность по видам многоборья отмечается в упражнениях на бревне. Это дает право говорить о том, что в методике тренировки на бревне есть огромное количество проблем. Для того чтобы показать гимнаста с выигрышной стороны, необходимо включить в учебно-тренировочный процесс хореографическую подготовку на бревне,

которая является неотъемлемой частью успешного выступления на соревнованиях. Тем самым данная программа считается актуальна для обучающихся ДЮСШ № 1.

Настоящая программа составлена и оформлена в соответствии с новыми нормативными документами:

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года;
 - Приказ Мин. Просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
 - Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 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 28.01.2021 № 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».
 - Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.
- письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09 – 3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

В нормативной части программы изложены условия для реализации программы, включают учебный план-график расчета учебных часов на период обучения, с учетом условий ДЮСШ, материально-технической базой и т.п.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортивной гимнастикой, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание высоких моральных качеств. Средства и методы обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать раскрытию индивидуальности ребенка.

Данная программа разработана с **целью** расширения двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие равновесия тела в условиях ограниченной опоры, артистичности и музыкальности занимающихся, воспитания культуры движений.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих **задач**:

обучающие:

-формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

-изучение элементов техники хореографической подготовки на бревне;

-углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;

развивающие:

-развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

-развить чувство ритма, красоты движения;

-развитие коммуникативных качеств и умения работать в команде.

воспитательные:

-воспитание нравственных и эстетических качеств личности обучающихся, в особенности трудолюбия, честности, порядочности, ответственности, уважения к окружающим;

- воспитание выразительности, артистичности;

-воспитание музыкальности, ритмичности;

- воспитание двигательной культуры спортсменок.

Программа разработана с учётом следующих принципов:

- *принцип комплексности*, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, и

теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля);

- *принцип преемственности*, определяющий последовательность изложения программного материала, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность и ценность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей хореографической подготовленности;
- *принцип вариативности*, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Технологии, методы и формы обучения: программой предусматриваются теоретические и практические занятия, выполнение нормативов по хореографической подготовки на бревне, участие в различных соревнованиях, конкурсах, фестивалях. Используются такие педагогические технологии: здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные технологии.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- тестирование;
- самостоятельная подготовка.

Успешное решение образовательных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. Применяются так же игровой, соревновательный метод и метод круговой тренировки.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Разносторонняя хореографическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого учебно-тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Организация учебно-тренировочного процесса.

Учебная работа планируется из расчета 3 часа неделю на 36 недель учебно-тренировочной деятельности.

Режим проведения занятий.

1. Занятия проводятся три раза в неделю по одному академическому часу;
2. Занятия проводятся два раза в неделю, где одно занятие составляет два академических часа и второе занятие один академический час;

3. Занятие проводится один раз в неделю и составляет три академических часа.

Режим проведения занятий зависит от загруженности гимнастического зала.

Количество учащихся в группе: 7-10 человек.

Адресат программы: муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г. Мурманска ДЮСШ №1.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются следующие:

- овладение теоретическими знаниями и практическими навыками;
- выполнение нормативов тестирования по хореографической подготовки на бревне.

Планируемые результаты освоения программы.

В результате освоения содержания программы учащиеся должны:

Знать - что такое хореография на бревне; правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении гимнастических и хореографических упражнений; технику и правила выполнения хореографических и гимнастических упражнений; терминологию хореографических упражнений; правила страховки и само страховки.

Уметь - соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями хореографической направленности, подвижными играми; способствующими разностороннему физическому развитию; соединять отдельные упражнения в единый комплекс на бревне; четко и правильно выполнять исходное и конечное положение упражнения; предавать характер хореографическим движениям; свободно владеть корпусом; движениями головы, рук, которые должны участвовать в исполнении вращений и прыжков; регулировать нагрузки при самостоятельных занятиях, вести контроль самочувствия, осуществлять самоконтроль.

Иметь навык - приобретенные знания и умения применять в учебно-тренировочном процессе по основной предпрофессиональной программе

«Спортивная гимнастика» и показывать успешный результат на соревнованиях в отдельном виде многоборья «Бревно».

Формы контроля и подведение итогов реализации программы.

В течение года в ДЮСШ № 1 проводится три вида контроля:

- стартовый;
- промежуточный;
- итоговый.

Стартовый контроль выполняет функцию первичного среза качества умений, навыков обучающихся и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы тренера в целом с группой. Выявляется остаточный уровень умений, навыков на начало учебного года. Проводится он в начале учебного года до 15 сентября. Формы контроля: опрос, выполнение нормативов по хореографической подготовке на бревне. Опрос проводится в свободной форме, для выявления начальных знаний о хореографических упражнениях на бревне. При выполнении нормативов у учащихся оценивается уровень сложности выполнения упражнений на бревне (по группам сложности). Выполняются упражнения гр. А, В и С. За каждое правильно выполненное упражнение гимнастка получает 10 баллов.

Промежуточный контроль умений, навыков проводится в группе и предназначен для отслеживания динамики обученности обучающихся и коррекции деятельности тренера - преподавателя и обучающихся для улучшения показателей. Время проведения - вторая половина декабря. Формы контроля: тестирование по нормативам хореографической подготовке на бревне, анализ результатов. При выполнении тестирования у учащихся оценивается уровень сложности выполнения упражнений на бревне (по группам сложности). Выполняются упражнения гр. А, В и С. За каждое правильно выполненное упражнение гимнастка получает 10 баллов.

Итоговый контроль.

Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год (прил.1).

1. Проводится итоговое собеседование по теоретической подготовке (в форме беседы с учащимися за круглым столом). За каждый правильный ответ гимнастка получает 1 балл. Для успешного прохождения собеседования необходимо набрать 5 баллов. Вопросы к собеседованию формируют сами учащиеся под контролем педагога.
2. Итоговое тестирование. При выполнении нормативов у учащихся оценивается уровень сложности выполнения упражнений на бревне (по группам сложности). Выполняются упражнения гр. А, В и С. За каждое правильно выполненное упражнение гимнастка получает 10 баллов. Для успешного освоения программы необходимо набрать от 70 баллов.

Подведение итогов освоения дополнительной общеразвивающей образовательной программы обучающимися является неотъемлемой частью образовательного процесса и имеет целью повышение его результативности, а также уровня профессионализма педагогических работников.

Критерии и показатели оценки эффективности программы.

1. Стабильный состав и интерес обучающихся к обучению и пропаганда занятий спортивной гимнастикой.
2. Динамика прироста показателей уровня хореографической подготовленности на бревне.
3. Участие занимающихся в соревнованиях различного уровня, конкурсах.

2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел программы	Количество часов в год
1	Теоретическая подготовка	12
2	Упражнения на основе классического танца	36
3	Упражнения для выработки равновесия	30
4	Прыжковая подготовка	30
	Всего часов в год	108 часа

Календарный учебный график.

Содержание занятий	часы	Вс ег
--------------------	------	----------

	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Теоретическая подготовка	2	1	2	1	-	2	1	1	2	-	-	-	12
Упражнения на основе классического танца	3	5	3	5	3	4	5	4	4		-	-	36
Упражнения для выработки равновесия	4	3	4	4	2	2	3	4	4		-	-	30
Прыжковая подготовка	4	3	3	3	3	4	3	4	3		-	-	30
Всего часов	13	12	12	13	8	12	12	13	13				108

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Процесс подготовки можно разделить на теоретическую подготовку, упражнения на основе классического танца, упражнения для выработки равновесия и прыжковую подготовку. В каждом разделе свои специфические задачи, средства и методы, в то же время все они объединены генеральной задачей – повышение уровня хореографической подготовки на бревне.

3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с хореографической, технико - тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

1. Тема. Спортивная гимнастика как вид спорта.

Спортивная гимнастика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя соревнования в вольных упражнениях, упражнениях на гимнастических снарядах, а также в опорных прыжках. В программу женского многоборья включены: вольные упражнения, упражнения на брусьях разной высоты, бревне и опорных прыжках. Значение системы спортивной квалификации. Почётные спортивные звания и спортивные разряды. Положение о спортивной квалификации, разбор разрядных норм и требований по спортивной гимнастике.

2. Тема. Значение хореографии в спортивной гимнастике.

Понятие «Хореография», что оно себя включает. Основное значение хореографической подготовки в спортивной гимнастике. Раскрытие значения хореографической подготовки на отдельных видах многоборья. Значение хореографической подготовки на бревне.

3. Тема. Особенности хореографии в спортивной гимнастике.

Описание средств и методов, применяемых на занятиях по хореографической подготовке в спортивной гимнастике. Раскрыть особенности хореографической подготовки гимнаста на бревне.

4. Тема. Классический танец в хореографической подготовке гимнаста.

Что такое классический танец. Значение классического танца в подготовке гимнаста на бревне. Что относится к искусству классического танца. Разновидности упражнений классического танца.

5. Тема. Равновесие в хореографической подготовке.

Что такое понятие «Равновесие». Разновидности равновесий. Виды равновесий на бревне. Техника безопасности при выполнении равновесия на бревне. Разбор равновесий по уровню сложности.

6. Тема. Повороты в хореографической подготовке.

Что такое понятие «Повороты». Разновидности поворотов. Виды поворотов на бревне. Техника безопасности при выполнении поворотов на бревне. Разбор поворотов по уровню сложности.

7. Тема. Гимнастические прыжки в хореографической подготовке.

Что такое понятие «Прыжки». Разновидности прыжков. Виды прыжков на бревне. Техника безопасности при выполнении прыжков на бревне. Разбор прыжков по уровню сложности.

8. Тема. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим, питание спортсмена.

Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки физического воспитания и проведения учебно-тренировочного процесса. Самоконтроль обучающегося. Значение и содержание самоконтроля при занятиях различными видами физической культуры и спорта. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние.

9. Тема. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Костные системы, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС. Совершенствование функции мышечной системы органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений.

10. Тема. Гигиенические знания и навыки

Гигиена. Режим и питание. Использование естественных сил природы /солнце, воздух и вода/ для закаливания организма спортсмена. Значение и техника спортивного массажа и самомассажа. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви.

3.2. УПРАЖНЕНИЯ НА ОСНОВЕ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА:

Основой хореографии в гимнастике является классический танец. В классическом танце можно условно выделить две группы движений: подготовительные (простые) и основные (сложные). К первой группе относится вся система подготовительных упражнений: полуприседы (деми

плие), приседы (гран плие), выставление ноги вперед, в сторону, назад на носок (батман тандю сэмпль), выставление ноги на носок с одновременным полуприседом на опорной (батман тандю сутеню), выставление ноги с последующим приседом на двух (батман тандю деми плие), малые махи (батман тандю жэтэ), малые махи с опусканием ноги носком в пол (батман тандю жэтэ пуантэ), резкое сгибание и разгибание голени (батман фрапшэ), плавные сгибания и разгибания голени с одновременным полуприседом на опорной (батман фондю), круговые движения ногой по полу (рон де жамб пар терр), круговые движения голенью в воздухе (рон де жамб ан лэр), махи (гран батман жэтэ) и его разновидности, поднимание ноги (батман девлоппэ) и др. Ко второй группе движений относятся различные виды равновесий, поворотов, прыжков (эти группы движений будут разобраны в следующих разделах). Выполнение первой (подготовительной) группы движений требует соблюдения определенных технических норм, а именно: определенных позиций ног и рук, положения туловища и головы, режима мышечной работы, ритмического сочетания движений с музыкой. В гимнастике применяются следующие позиции ног:

I — выворотные, в основном в гимнастике при выполнении упражнений у опоры;

II — свободные;

III — прямые (невыворотные).

В классическом танце приняты четыре основные позиции рук: подготовительная I, II, III. Однако в гимнастике движения руками по классическим канонам хореографии чередуются с гимнастической формой — прямые руки, вытянутые пальцы.

Упражнения классического танца могут выполняться у опоры, на середине зала, на гимнастическом бревне.

У опоры упражнения выполняются лицом к опоре, держась обеими руками, а также стоя боком и держась одной рукой (левой, затем правой).

На середине движения исполняются на месте: лицом к основному направлению, вполборота направо, налево, с продвижением по прямым (вдоль лицевой, по боковым линиям), по диагоналям, кругу.

При выполнении хореографических упражнений на гимнастическом бревне различают стойку поперечную (проекция плеч перпендикулярна бревну), продольную (плечи параллельно бревну).

При выполнении элементов классического танца в поперечной стойке основными позициями являются прямые: I, II, III, IV, V. В продольной стойке на бревне применяются выворотные позиции (I, II), а также прямые с опорой на полупальцы.

Многие упражнения классического танца начинаются с предварительного открывания рук (руки) в позицию (чаще всего во II п.). Это подготовка к упражнению. После выполнения упражнения руки опускаются в подготовительное положение. В ряде упражнений для развития координации движений рук и ног одна или обе руки могут начать движение одновременно с ногами и началом музыкальной фразы и так же одновременно закончить его с концом музыкальной фразы. Так как многие упражнения, например батман фрэппэ, батман фондю и их разновидности, начинаются из исходного положения нога в сторону на носок, то перед началом нога из I или III позиции через батман тандю раскрывается в сторону, рука при этом из подготовительного положения поднимается через I позицию во II. Эффективность воздействия элементов классического танца зависит от правильной техники исполнения. Так, гран плие способствует увеличению подвижности в суставах, развитию силы мышц ног лишь при соблюдении определенных «правил» исполнения: длительного удержания пяток на полу в начале движения, ранней постановки пяток при выпрямлении ног, сохранения выворотного положения бедер и ступней, одновременного подъема на полупальцы и опускания на всю стопу двумя ногами, равномерного распределения тяжести тела на обе ноги, без «завала» на большие пальцы. Если упражнение выполняется технически неграмотно, то «коэффициент полезного действия» уменьшается, подчас сводится на нет или в некоторых случаях, как, например, при «завале» на большой палец, приносит вред.

Подготовительные упражнения являются основным средством хореографической подготовки на этапе отбора и начальной подготовки, затем по мере освоения сложных упражнений они начинают нести вспомогательную функцию. На занятии простые движения все чаще выполняются в различных сочетаниях друг с другом, а также с равновесиями, поворотами, прыжками, движениями свободной пластики, общеразвивающими упражнениями, акробатическими элементами и др.

К основным (сложным) упражнениям хореографии относятся движения, разучивание которых связано с формированием сложного двигательного навыка, развитием специальных физических качеств. К ним относятся равновесия, повороты, прыжки (Раздел 3.3 и 3.4).

3.3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЫРОБОТКИ РАВНОВЕСИЯ:

Равновесия - это группа статических элементов, трудность выполнения которых состоит в неподвижном удержании точного положения тела (позы) на уменьшенной площади опоры. Трудность самого равновесия зависит от положения тела, а также от способа «входа» и «выхода» из равновесия, которые могут быть сложными.

Равновесия, прежде всего, это положения, которые характеризуются усложненными условиями балансирования. Это по преимуществу разновидности стоек на ногах, выполняемых в условиях, требующих развитого навыка сохранения устойчивости. К ним относятся в основном стойки на одной ноге, так как условия сохранения равновесий в стойках на двух ногах близки к естественным и не представляют существенных затруднений. Они наиболее простые в исполнении. Значительно сложные равновесия на одной ноге, требующие специальной тренировки, а именно: овладение достаточной гибкости в суставах, силой мышц ног и туловища; умение точно выполнить равновесия на двух ногах: на всей стопе с различными положениями рук, с наклоном туловища, на полупальцах, разновидности ходьбы; владение основными движениями классического танца у опоры и на середине зала.

Все названные варианты равновесий различают на статические и динамические. Первые из них представляют собой равновесные позы на одной или обеих ногах без какого-либо движения телом в целом относительно опоры. Под динамическими равновесиями принято понимать выполняемые на ногах повороты, требующие сохранения тела.

Равновесия на обеих ногах наиболее просты в исполнении. Как правило, это положения в стойке на полупальцах, которые могут быть фиксированными (статическими) или проходящими (динамическими). Они очень характерны и разнообразны, широко используются в гимнастике.

Равновесия на одной ноге более сложны в исполнении, и как уже говорилось, требуют специальной тренировки и наиболее интересны как самостоятельный вид упражнений. Передние равновесия - наиболее традиционный вид равновесий, характерный представитель которых «ласточка». Со структурной точки зрения для передних равновесий определяющим является наклон туловища вперед, более или менее выраженный в различных вариантах этого упражнения. Задние равновесия - структурные антиподы равновесий предыдущего типа. Для них характерен наклон туловища назад с одновременным подъемом свободной ноги вперед

до горизонтального или более высокого положения. Трудность задних равновесий, как правило, гораздо выше в сравнении со всеми другими видами равновесий. Боковые равновесия - положения, промежуточные по структуре между передними и задними равновесиями. Для них определяющим является расположение уравновешенных звеньев во фронтальной плоскости. Форма положения тела при передних, задних и боковых равновесиях может быть бесконечно разнообразной. В частности, расположение туловища и свободной ноги гимнастки может быть различным по отношению к горизонту. По этой причине выделены горизонтальные и вертикальные равновесия. Горизонтальные равновесия профилирующая форма. Вертикальные равновесия - характерны значительным разнообразием вариантов. Простые вертикальные равновесия в положениях с высоко расположенным туловищем гимнастки, например в аттитюде. Технически и наиболее сложны вертикальные равновесия с максимально поднятой ногой. Эти элементы могут исполняться с различной степенью наклона туловища.

Равновесия.

1. Равновесия на бревне по технике выполнения не имеют существенных отличий от аналогичных упражнений на полу. Это равновесия на одной ноге с различными положениями туловища, свободной ноги, рук. Но есть равновесия, специфичные только для бревна, такие как: лежа на груди, в седе углом, руки в стороны; в приседе на одной ноге; кольцом ; с захватом руками бревна.

2. Шпагаты и полушпагаты.

На бревне выполняются, как и на полу, из различных исходных положений в соединении с различными элементами, с опорой и без опоры руками о бревно.

3. Стойки (на плече, груди, лопатках, руках) выполняются так же, как и на полу. Стойка на руках и груди выполняется продольно и поперек бревна, остальные - поперек.

Под поворотами понимаются, по преимуществу, вращательные движения вокруг вертикальной оси тела гимнастки, совершаемые в стойках на одной или обеих ногах. Существует категория движений типа поворотов, исполняемых и в других, смешанных положениях (упорах, седах, стойке на коленях).

Сложность и трудность поворотов вокруг вертикальной оси различна. Среди движений этого типа встречаются как элементарные (например строевой поворот), так и очень трудные. С технической точки зрения главная задача при выполнении поворотов - это сохранение устойчивости в движении. В этом отношении данные движения сходны по своим биомеханическим характеристикам с равновесиями. Однако они имеют ряд особенностей, заставляющих рассматривать их как самостоятельные упражнения.

Повороты на двух ногах - приставлением ноги, переступанием, скрестные повороты. Повороты на одной ноге - могут быть одноименными, когда направление вращения совпадают с опорной ногой и разноименными. Выполнение поворотов на одной ноге требуют от занимающихся хорошей координации движений, точности действий, уверенной ориентировки в пространстве, владения равновесиями на двух ногах, вертикальными равновесиями на одной, поворотами на двух ногах.

Возможно, также делить повороты на малые и большие. В малых поворотах свободная нога согнута у щиколотки или колена, в больших - отведена на 90° (тип равновесий). В зависимости от положения, из которых исполняются малые и большие повороты, их можно подразделить на следующие группы: 1) повороты из 2 позиции; 2) из 4 позиции - невыворотные; 3) из 3 позиции; 4) из равновесия на одной или двух ногах; 5) после поворота - поточные повороты.

Простые повороты не требуют владения какой-либо специальной техникой движения. Характерные для них навыки элементарны и сводятся к заданной перемене положения тела. Сюда относятся простейшие повороты приставлением ноги, переступанием, повороты из скрестного положения ног и др. Повороты взмахом выполняются «плоским» взмахом ноги (вперед, назад, в сторону). Как правило, они ограничиваются поворотом не более чем на 180° . Повороты с круговым взмахом относятся к наиболее сложным и трудным движениям этого типа. Для них характерна возможность инерционного исполнения поворота на 360° , 720° и более. Такие повороты могут исполняться с опорой на одну или обе ноги. В первом случае характерно использование взмаха не только руками, но и свободной ногой. Повороты, выполняемые на двух ногах, могут быть весьма сложными, особенно при повороте в прыжке.

Повороты

1. Поворот кругом на двух ногах в стойке поперек. Подняться на носки (руки на пояс, в стороны, вверх), повернуться кругом и опуститься на всю стопу.

2. Поворот кругом на двух ногах в приседе. Выполняется так же, как и в стойке на двух ногах.

3. Поворот кругом махом одной ноги, стоя продольно. Стать на одну ногу, другую в сторону на носок, руки в стороны. Поднимаясь на носок опорной ноги, выполнить мах свободной ногой в сторону поворота и, повернувшись кругом, поставить маховую в сторону на носок.

4. Поворот кругом махом одной ноги вперед, стоя поперек.

Стать на одну ногу, другую назад на носок, руки в стороны. Поднимаясь на носок опорной ноги, выполнить мах «задней» вперед и повернуться кругом, поставив маховую назад на носок. Маховая нога должна как бы закручивать тело в сторону поворота, не выходя за плоскость бревна.

5. Поворот кругом махом одной ноги назад, стоя поперек.

Стать на одну ногу, другую вперед на носок, руки в стороны. Поднимаясь на носок опорной ноги, выполнить мах назад «передней» и, повернувшись кругом, поставить маховую вперед на носок. Маховая нога должна выполнять то же действие, что и в предыдущем повороте.

Обучать поворотам надо вначале на полу, затем на гимнастической скамейке и низком бревне, постепенно увеличивая его высоту. При обучении поворотам махом, целесообразно пользоваться дополнительной опорой у гимнастической стенки, ставя на нее маховую ногу при повороте или придерживаясь руками.

Все гимнастические повороты и равновесия на бревне имеют свой уровень сложности по группам (А, В, С, Д). Каждая гимнастка выполняет свою программу, которая соответствует возрасту, разряду и уровню сложности.

3.4. ПРЫЖКОВАЯ ПОДГОТОВКА:

Прыжковая хореография на бревне в последнее время претерпевает некоторые изменения: смена направления, амплитудные прыжки в связке до 2-3-х, прыжки в связке с акробатикой, амплитудные прыжки в падение на живот вдоль и поперек бревна, прыжки с поворотом на 180 гр. , 270 гр. , 360 гр. , 540 гр. и 720 гр., широкие прыжки с поворотом и в падение на живот. Для освоения таких хореографических прыжков необходима

соответствующая база. Возрастные трудности хореографических прыжков ведут к срывам и падениям со снаряда. Поэтому хореографическая подготовка гимнасток на современном этапе должна быть направлена на:

- обеспечение культуры движения в соответствии с предъявляемыми требованиями к исполнению;
- повышение прыгучести, гибкости, координации; – избирательное развитие мышечных групп;
- обучение проявления силы и быстроты в отдельных движениях;
- достижение хорошей подвижности в суставах и высокой координации в движениях.

Простейший из основных видов прыжков являются подскоки, для которых характерна малая высота вылета и небольшая амплитуда движений. Подскоки в основном включаются в подготовительную часть занятия.

Одними из основных элементов, которые входят в группу специальных требований на гимнастическом бревне являются прыжки.

Собственно прыжки содержат в себе общие структурно-технические элементы, позволяющие выделить несколько характерных стадий:

Подготовительная стадия, которая состоит из трех фаз:

1-я фаза — разбег;

2-я фаза — наскок с замахом или в прыжках, с места замах;

3-я фаза — амортизация, в прыжках с места — подседание, в которой частично гасится ранее полученное движение за счет напряженного опускания с носка на всю стопу и сгибания ног в коленных и тазобедренных суставах.

Основная стадия:

4-я фаза — отталкивание;

5-я фаза — отрыв от опоры.

Стадия реализации:

6-я фаза — формообразующие действия;

7-я фаза — фиксация позы.

Завершающая стадия:

8-я фаза — подготовка к приземлению;

9-я фаза — амортизация;

10-я фаза — связующие и корректирующие действия.

По вопросам техники хореографических прыжков выявлено, что основное внимание уделяется трем фазам: толчку, полету (шпагату или позе) и приземлению. Коррекция глубины приседания дает возможность при данном уровне скоростно-силовой подготовленности гимнасток увеличить высоту прыжка. Ведущим элементом движения в фазе амортизации является скорость изменения угла в коленном суставе. Формирование скорости ОЦТ тела в начале фазы обусловлено изменением угла в тазобедренном суставе. Ведущая роль в формировании скорости ОЦТ тела гимнастки в конце фазы отталкивания принадлежит изменению угла в голеностопном суставе. Правильное положение плеч и таза задает нужную траекторию вылета и приземления. Спорное мнение существует о постановке ног при отталкивании и приземлении на бревне: положение ног по третьей позиции или постановка по одной линии. Многие гимнастки из разных стран стали выполнять приземление на бревне на прямые ноги, но эта совсем новая корректура в технике исполнения прыжков еще не получила удовлетворительной оценки у ведущих специалистов в области спортивной гимнастики.

Оптимизация условий для результативного выполнения прыжков обуславливается рядом факторов, находящихся в сложной взаимосвязи:

- оптимальной глубиной приседания;
- скоростно-силовой подготовленностью гимнастки;
- квалификации гимнастки.

Прыжки

1. Прыжок толчком двумя со сменой положения ног. Выполняется из стойки на носках, руки в стороны-книзу. Слегка присесть, толчком ног и махом рук подпрыгнуть вверх. В полете, разгибая ноги и оттягивая носки, сменить положение ног и приземлиться на напряженные, чуть согнутые ноги, с носка на всю стопу.

2. Прыжок толчком двумя с разведением ног. Исходное положение, техника прыжка и приземления аналогичны предыдущему прыжку, но в полете нужно развести ноги вперед-назад.

3. Прыжок с двух ног на одну с продвижением вперед. Выполняется, как и предыдущие, но с приземлением на одну ногу, другую назад-книзу с продвижением вперед.

4. Прыжок шагом. Выполняется шагом с толчком одной и махом вперед другой ноги. Приземлиться с носка на всю стопу чуть согнутой маховой ноги, толчковая назад-книзу.

5. Прыжок со сменой положения ног впереди. Выполняется махом одной ноги и толчком другой. В полете сменить положение прямых ног и приземлиться на маховую, толчковую вперед. Этот же прыжок можно выполнить со сменой согнутых ног.

Обучать прыжкам надо сначала на полу, затем на гимнастической скамейке и низком бревне, постепенно увеличивая его высоту. Для сохранения устойчивого положения при приземлении, вначале нужно применять дополнительную опору (гимнастическая стенка, партнер, держащий за руку выполняющего прыжок).

Все гимнастические прыжки на бревне имеют свой уровень сложности по группам (А, В, С, Д). Каждая гимнастка выполняет свою программу, которая соответствует возрасту, разряду и уровню сложности.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

Основными формами тренировки являются комплексные занятия по хореографической подготовке:

-упражнения на основе классического танца;

-упражнения для выработки равновесия;

-прыжковая подготовка.

Одновременно проводятся занятия по технической подготовке:

В процессе тренировочной деятельности юный спортсмен совершенствует свою хореографическую, техническую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои физические способности, необходимо определить целесообразную последовательность проведения тестирования. Перед тестированием участники проводят индивидуальную или общую либо самостоятельную разминку.

Следует начинать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлять участникам достаточный период отдыха между выполнением нормативов.

Во время проведения тестирования следует обеспечить необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья школьников.

Результативность работы по хореографической подготовке на бревне во многом зависит от того, насколько педагог будет осуществлять планирующую и организующую деятельность, использовать инновационные разработки, индивидуальные педагогические технологии и подходы, выполнять намеченный им план, применять наиболее рациональные методы и приёмы, продуктивно использовать имеющееся оборудование и технические средства обучения.

Материально-техническое обеспечение:

- гимнастический зал;
- гимнастическая скамейка;
- малое гимнастическое бревно;
- гимнастическое бревно;
- спортивные маты;
- гимнастические мячи;
- гимнастические палки;

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Аркаев Л.Я. Сучилин Н.Г. Как готовить гимнастов. Теория и технология подготовки гимнастов высокой квалификации/ Л. Я. Аркаев.- М.: Физкультура и спорт, 2004.- 328 с.
2. Богданова Л.И. Тенденции развития упражнений на бревне и современная система подготовки гимнасток/ Л. И. Богданова.- М., 1980.- С. 52-56
3. Ваганова А. Я. Основы классического танца/ А. Я. Ваганова. - СПб.: Издательство «Лань», 2001.- 158 с.
4. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта/ Я.С. Вайнбаум. – М.: АСАДЕМА, 2002. – 150 с.
5. Васютин, Н. А. Выступают юные гимнасты: Научно популярная литература/ Н. А. Васютин. - М.: Детская литература, 2000. - 271с
6. Гавердовский Ю.К. Гимнастическое многоборье: Женские виды/ Ю. К. Гавердовский.- М.: Физкультура и спорт, 1986. - 326-331 с.
7. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике/ Т. С. Лисицкая. - М.: ФИС, 1984. - 186с.
8. Филиппович В. И. Теория и методика гимнастики/ В.И. Филиппович. - М.: Прсвещение, 2001. - 448с.
9. Фисенко С.С. Методика акробатической подготовки юных гимнасток в упражнениях на бревне/ С.С. Фисенко.- Волгоград, Автореф. дис. канд.пед.наук, 2005.- 185 с.

Литература для обучающихся

1. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. — Рн/Д: Феникс, 2012. — 252 с.
2. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика: Учебник/ В. М. Смолевский.- Киев: изд-во «Олимпийская литературы», 1999.- 462 с.
3. Шилина И. А. Хореография в спорте/ И. А. Шилина. – Ростов: Феникс, 2004. - 224с.

Приложение 1

Контрольные нормативы по программе «Хореография на бревне»

ФИО	Прыжки (гр. сложности)				Повороты (гр. сложности)			Равновесия (гр. сложности)			Результат (баллы)
	A	A	B	C	A	B	C	A	B	C	

Промежуточный этап:

30-40 баллов - удовлетворительно

50-70 баллов - хорошо

80-100 баллов - отлично

Итоговый этап:

40-60 баллов - удовлетворительно

70-80 баллов - хорошо

90-100 баллов - отлично