

Государственное образовательное автономное учреждение  
дополнительного образования Ярославской области  
«Центр детей и юношества»



Утверждаю

Директор ГОАУ ДО ЯО  
«Центр детей и юношества»

Е.А. Дубовик

2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа по художественной гимнастике  
для учебно – тренировочных групп**

Физкультурно-спортивная направленность

Срок реализации: 3 года

Возраст детей: 8 – 14 лет

Авторы-составители программы:

Болдина Наталия Владимировна

старший педагог дополнительного образования  
спортивного клуба «Ареналь»,

Филиппович Христина Николаевна,

педагог дополнительного образования  
спортивного клуба «Ареналь»

г. Ярославль, 2020 г.

## Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	13
2.1. Учебно-тематический план 1 года обучения.....	13
2.2. Учебно-тематический план 2 года обучения.....	15
2.3. Учебно-тематический план 3 года обучения.....	17
3. Содержание программы.....	20
4. Календарно-учебные графики.....	37
4.1. Учебный календарный график 1-го года обучения.....	37
4.2. Учебный календарный график 2-го года обучения.....	38
4.3. Учебный календарный график 3-го года обучения.....	39
5. Система контроля.....	40
6. Методическое обеспечение.....	50
7. Материально-техническое обеспечение.....	58
8. Информационное обеспечение .....	59

# 1. Пояснительная записка

Представленная дополнительная общеобразовательная программа разработана и модернизирована автором-составителем на основе нормативных документов Всероссийской федерации художественной гимнастики, правил соревнований FIG по художественной гимнастике и Федеральных стандартов по виду спорта художественная гимнастика, а также условий работы в спортивном клубе «Ареналь» и собственного спортивного и педагогического опыта.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Она предназначена для гимнасток III этапа подготовки – учебно-тренировочные группы 1-го, 2-го, 3-го годов обучения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана с опорой на Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями от 03.08.2018 года; Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242; Приказ департамента образования Ярославской области от 07 августа 2018 г. № 19-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области»; Постановление Главного государственного врача РФ от 14 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; Устав ГОАУ ДО ЯО «Центр детей юношества». Программа разработана в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества» и реализуется в структурном подразделении – спортивный клуб «Ареналь».

Разработка настоящей программы вызвана необходимостью совершенствования учебно-тренировочного процесса в связи с ростом требований к подготовке гимнасток высокой квалификации. С каждым новым олимпийским циклом повышаются требования к программам гимнасток.

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

музыку. Спортивное мастерство гимнасток складывается из следующих компонентов: трудности программ, композиции и качества исполнения.

В программе содержится учебный материал, который учитывает возрастные особенности детского организма и распределен по возрастному принципу.

Программа направлена на:

- формирование и развитие личности обучающихся, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- создание прочной основы для воспитания здорового, сильного, работоспособного и гармонично развитого молодого поколения;
- совершенствование физических качеств для успешного овладения техникой элементов художественной гимнастики;
- повышение уровня спортивного мастерства.

### **Актуальность программы**

Актуальность данной программы заключается в том, что высокие спортивные достижения доступны далеко не каждому. Необходимо, чтобы желание сочеталось с определенными задатками и способностями в избранной спортивной специализации, поэтому из большой массы желающих заниматься художественной гимнастикой нужно отличить более способных, а из способных – талантливых.

Данная программа является основным документом, определяющим направленность и содержание учебного процесса для учебно-тренировочных групп по художественной гимнастике.

Основной педагогической идеей программы является оздоровление и физическое развитие детей, используя основные средства художественной гимнастики - танцы, упражнения без предмета и с предметом; а также дальнейшее развитие способностей детей и повышение спортивного мастерства гимнасток.

Выявление спортивного таланта в художественной гимнастике – это длительный, трудный и сложный процесс, так как все больше возрастают требования к морфотипу, двигательным способностям, техническому совершенству, выразительности и артистизму гимнасток высшего звена.

**Способности** – это синтез анатомо-функциональных и индивидуально-психических особенностей личности, предопределяющих спортивные достижения. Способности не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, они предопределяют быстроту, легкость и «потолок» их формирования.

Отбор является составной частью всей системы подготовки гимнасток. Он имеет место на всех этапах многолетней подготовки.

Художественная гимнастика – один из видов спорта, которым занимаются только девочки, девушки. Отличительная особенность ее – эмоциональная выразительность движений, непосредственная связь с музыкой и элементами танца. Художественная гимнастика наряду с развитием физических качеств, способствует эстетическому воспитанию.

Одной из положительных сторон художественной гимнастики является обеспечение гармоничности развития организма девочек благодаря разнообразию ее средств. Упражнения художественной гимнастики формируют правильную осанку, развивают силу, выносливость, увеличивают подвижность в суставах, улучшают координацию движений, совершенствуют чувство равновесия и прыгучесть. Динамичность упражнений способствует оживлению кровообращения, улучшению обмена веществ и повышению функциональных возможностей дыхательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и увеличению работоспособности. Занятия художественной гимнастикой содействуют формированию более полноценной личности, воспитывают трудолюбие, волю, настойчивость и упорство.

Художественная гимнастика положительно влияет на развитие таких чисто женских качеств, как мягкость, грациозность и плавность. Отсутствие этих качеств часто болезненно ощущают девочки подросткового возраста. Угловатость, нескладность фигуры и движений в этом периоде развития ведут к застенчивости и часто к нежеланию заниматься физической культурой. Упражнения художественной гимнастики помогают девочкам освободиться от скованности и неловкости.

Наиболее типичными упражнениями для художественной гимнастики являются упражнения с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента), упражнения без предмета, акробатические упражнения, хореография, ритмика, элементы танца. Эти упражнения наиболее ярко отражают специфику художественной гимнастики и являются ее основным содержанием. Упражнения требуют систематического совершенствования координации движений, выполняемых с разнообразной скоростью и различным напряжением мышц. Упражнениям художественной гимнастики присущи динамичность и танцевальность. Целостность упражнений предполагает участие всех звеньев тела в любом выполняемом движении.

Художественная гимнастика относится к «артистическим» видам спорта и отличается двумя особенностями: чрезвычайным разнообразием технических элементов и своеобразным подходом к оценке мастерства, которое определяется судьями, наблюдающими за соревновательной деятельностью гимнасток. По существу оценивается кинематика (внешняя картина) двигательной деятельности, а динамика и энергетика играют второстепенную роль. Важное место в оценивании занимает представление об

эстетическом идеале. Эстетичность двигательной деятельности определяется многими факторами, в том числе специфическими (неожиданность, оригинальность, соответствие школе и т.п.) и общебиологическими (экономичность, точность). Эстетический идеал – это образец соответствующий общепринятому в данный период времени представлению о красивом.

В «артистических» видах спорта изящно и грациозно должны выполняться сложные упражнения, требующие высокой гибкости и хорошо (но не чрезмерно) развитой мускулатуры. Исполнение оценивается тем выше, чем больше амплитуда движений, чем меньше заметны колебательные движения тела и усилия, которых стоит гимнастке удержать равновесие.

Спортивные успехи гимнастки определяются двумя важнейшими факторами. Один из них – двигательная одаренность ребенка, его врожденные задатки, второй – базовая подготовка, призванная всемерно развить имеющиеся задатки, превратить их в способности. Оба фактора «работают» на одну и ту же цель, но не заменяют друг друга. Наилучшие результаты достигаются при сочетании талантливости и полноценной подготовки.

#### **Принципы подготовки**

<b>№ п/п</b>	<b>Группа принципов</b>	<b>Название принципов</b>	<b>Сущность принципов</b>
и1.	Общепедагогические	Воспитывающего Обучения	Воспитание в процессе обучения активной жизненной позиции, трудолюбия. Старательности и доброжелательности.
		Сознательности и активности	Формирование стойкого интереса к занятиям, сознательного контроля и анализа своих действий, творческого отношения, инициативности и самостоятельности.
		Доступности и индивидуализации	Учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении

			учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха.
		Наглядности	Создание правильного представления (точного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия.
		Прочности и прогрессирувания	Достаточное количество повторений, регулярное возвращение к пройденному, постоянное обновление учебного материала и повышение требований
3.	Методические принципы подготовки гимнасток	«Опережения»	Опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ.
		Многоборности	Формирование высокой эффективной готовности во всех видах.
		Сопряженности	Поиск путей экономизации процесса, решение одновременно нескольких задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку.
		Соразмерности	Оптимальное и

			сбалансированное развитие всех физических качеств.
--	--	--	--

Занятия художественной гимнастикой:

- развивают гибкость, ловкость, быстроту, выносливость, силу;
- благотворно влияют на организм обучающихся, улучшают осанку;
- положительно влияют на память и обогащают двигательный опыт, развивают пространственное мышление;
- развивают координацию движений, скорость реакции и чувство равновесия;
- благотворно действуют на лёгкие и обогащение крови кислородом;
- открывают спортсменам возможности познать самого себя, учат управлять своими эмоциями и поступками;
- развивают творческие способности обучающегося.

**Новизна:**

Система спортивной подготовки требует организации регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. Количество тренировок увеличивается с последующими годами обучения. Меньшие объемы тренировок не окажут должного влияния на спортивную подготовку обучающихся. Для повышения степени подготовки необходимо с каждым годом увеличивать количество соревнований, которые являются самой сутью спортивного направления. В свою очередь участие в учебно-тренировочных сборах является залогом качественной подготовки к соревнованиям и отражает более профессиональный подход к занятиям. Учебно-тренировочные сборы проходят в виде выездных мероприятий на различных спортивных базах других спортивных объединений.

**Цель программы** – осваивать углубленную подготовку гимнасток, сделать плавный переход от спокойно текущей учебной работы к интенсивным занятиям, перейти от умеренных технических требований к сложным элементам.

**Задачи:**

1. Совершенствовать специально-физическую подготовленность гимнасток, особенно активную гибкость и скоростно-силовые качества.
2. Способствовать освоению и выполнению разрядных требований в соответствии с классификацией.
3. Постепенно повышать функциональную подготовленность: планомерно повышать тренировочные нагрузки, вдвое превосходящие соревновательные.
4. Повышать надежность (стабильность) выполнения базовых элементов.

5. Повышать качество выполнения всех хореографических форм – классических, народных, современных в усложненных соединениях.

6. Найти индивидуальный исполнительский стиль для каждой гимнастки, активизировать творческие способности.

7. Способствовать приобретению опыта формирования предстартовой «боевой готовности», саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.

8. Углублять тактическую и теоретическую подготовку.

9. Восстанавливать, развивать и совершенствовать физические способности, базовые навыки, элементы «школы», квалификационные и модальные элементы.

10. Содействовать изучению и совершенствованию техники соревновательных элементов и соединений.

11. Развивать соревновательную практику на соревнованиях все более и более крупного масштаба.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе занятий, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, походов, посещения музеев, театров и т. д. Значительное место в процессе занятий необходимо отводить направленному воспитанию морально-волевых качеств: смелости, решительности, самообладания, воли к победе и др. Большую роль в воспитательной работе играет личный пример педагога: его организованность, дисциплинированность, глубокие знания, высокая требовательность к себе. Желательно, чтобы во время каникул гимнастки выезжали в спортивно-оздоровительный лагерь на учебно-тренировочный сбор. Это позволит обеспечить полноценное продолжение учебно-тренировочной и воспитательной работы. Пребывание в лагере следует использовать для закаливания занимающихся, для привития навыков гигиены, соблюдения режима в быту и на тренировочных занятиях.

Учебная работа строится с учетом режима и загруженности обучающихся в общеобразовательной школе. Преподаватель должен постоянно контролировать успеваемость и поведение занимающихся, поддерживать связь с классным руководителем и родителями гимнасток.

#### **Ожидаемые результаты 1-го года обучения:**

1. Сформированность специальных физических качеств: координации, ловкости, гибкости, равновесия, быстроты и прыгучести;

2. Развитие элементов без предмета: равновесия, повороты, прыжки ценностью 0,2 и 0,3 балла согласно правилам соревнований по художественной гимнастике, овладение элементами ценностью 0,4 б.;

3. Овладение элементами мастерства со скакалкой, освоение рисков;

4. Освоение элементов мастерства согласно правилам соревнований по художественной гимнастике, освоение рисков;

5. Овладение элементами с мячом: баланс, отбивы, перекаты, броски, обволакивания, восьмерки, начать осваивать элементы мастерства;

6. Освоение работы с булавами: большие круги, малые круги, улита, маленькие броски, ассиметричные движения;

7. Освоение элементов с лентой: большие круги, восьмерки, змейки, спиральки;

8. Освоение двух соревновательных композиций без предмета и с предметом.

9. Выполнение 1 юн., 3 разряда согласно возрасту и спортивной классификации.

#### **Ожидаемые результаты 2-го года обучения:**

1. Сформированность специальных физических качеств: координация, ловкость, гибкость, равновесие, быстрота и прыгучесть;

2. Развитие элементов без предмета: равновесия, повороты, прыжки ценностью 0,3, 0,4 балла согласно правилам соревнований по художественной гимнастике;

3. Освоение элементов мастерства со скакалкой и рисков;

4. Освоение элементов мастерства и риски с обручем согласно правилам соревнований по художественной гимнастике;

5. Освоение элементов мастерства с мячом и рисков;

6. Освоение элементов с булавами: большие круги, малые круги, улита, маленькие броски, ассиметричные движения, большие броски, Освоение элементов мастерства и рисков согласно правилам соревнований.

7. Освоение элементов с лентой, освоение элементов мастерства и рисков согласно правилам соревнований по художественной гимнастике;

8. Выучить три соревновательные композиции: одну без предмета и две с предметом.

9. Выполнение 3, 2 разряда согласно возрасту и спортивной классификации.

#### **Ожидаемые результаты 3-го года обучения:**

1. Сформированность специальных физических качеств: координация, ловкость, гибкость, равновесие, быстрота и прыгучесть;

2. Освоение элементов без предмета: равновесия, повороты, прыжки ценностью 0,3, 0,4 балла. К концу учебного года освоить элементы стоимостью 0,5 балла согласно правилам соревнований по художественной гимнастике;

3. Освоение элементов мастерства со скакалкой и рисков;

4. Освоение элементов мастерства и рисков с обручем;

5. Освоение элементов мастерства и рисков с мячом;

6. Освоение элементов с булавами: большие круги, малые круги, улита, маленькие броски, ассиметричные движения, большие броски, элементы мастерства и риски согласно правилам соревнований,

7. Овладение элементами с лентами, элементами мастерства и рисками согласно правилам соревнований по художественной гимнастике;

8. Овладение четырьмя соревновательными композициями: одной без предмета и тремя с предметом.

9. Выполнение 2, 1 разряд согласно возрасту и спортивной классификации.

#### **Условия формирования группы:**

#### **1 модуль (I год обучения):**

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель (360 часов в год). Оптимальная наполняемость группы – от 7 до 12 человек. Основной возраст обучающихся 1-го года обучения – 8 – 10 лет. На данное направление программы принимаются дети, прошедшие обучение по программе: «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по художественной гимнастике для групп начальной подготовке» и успешно выполнившие переводные тест-нормативы. В течение учебного года возможен приём обучающихся при условии наличия вакантных мест и наличия у обучающегося спортивного разряда соответственно возрасту по данному виду спорта. Для зачисления необходим медицинский допуск к занятиям (медицинская справка, к первому занятию), анкета-заявление от родителя (законного представителя).

#### **Режим организации занятий 1-го года обучения**

<b>Продолжительность Занятия</b>	<b>Периодичность в неделю</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Количество часов в год</b>
2 - 3 часа	4	10 часов	360

#### **2 модуль (II год обучения):**

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель (432 часа в год). Оптимальная наполняемость группы – от 7 до 10 человек. Основной возраст обучающихся 2-го года обучения – 9 – 11 лет. В течение учебного года возможен приём обучающихся при условии наличия вакантных мест и наличия у обучающегося спортивного разряда соответственно возрасту по данному виду спорта. Для зачисления необходим медицинский допуск к занятиям (медицинская справка, к первому занятию), анкета-заявление от родителя (законного представителя).

### Режим организации занятий 2-го года обучения

<b>Продолжительность Занятия</b>	<b>Периодичность в неделю</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Количество часов в год</b>
3-4 часа	3-4	12 часов	432

#### **3модуль (III год обучения):**

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель (432 часа в год). Оптимальная наполняемость группы – от 7 до 8 человек. Основной возраст обучающихся 3-го года обучения – 10 – 14 лет. В течение учебного года возможен приём обучающихся при условии наличия вакантных мест и наличия у обучающегося спортивного разряда соответственно возрасту по данному виду спорта. Для зачисления необходим медицинский допуск к занятиям (медицинская справка, к первому занятию), анкета-заявление от родителя (законного представителя).

### Режим организации занятий 3-го года обучения

<b>Продолжительность Занятия</b>	<b>Периодичность в неделю</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Количество часов в год</b>
4 часа	3	12 часов	432

Расписание занятий составляется с учётом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

#### **Условия реализации программы:**

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных заданий;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий;
- прохождение медицинского осмотра 2 раза в год;
- обеспечение соревновательной деятельности;
- обеспечение учебно-тренировочных сборов в виде выездных мероприятий (июль-август).

## 2. Учебно-тематический план

### 2.4. Учебно-тематический план 1-го года обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе:		Формы аттестации / контроля
			Теория	Практика	
1	<b>Теоретическая подготовка:</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	
	1. Краткий обзор состояния художественной гимнастики.	1	1	-	Опрос / беседа
	2. Физическая культура и спорт в России	1	1	-	
	3. Гигиена закаливания, режим и питание спортсменок.	2	2	-	
	4. Основы техники упражнений художественной гимнастики.	2	1	1	
	5. . Оборудование и инвентарь для занятий художественной гимнастикой.	2	1	1	
	6. Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике	2	2	-	
	7. Меры предупреждения травм, страховка, помощь.	2	1	1	
	8. Основы музыкальной грамоты	2	1	1	
	9. Общая и специальная физическая подготовка	1	1	-	
	10. Правила судейства, организация и проведение соревнований	1	1	-	

2	<b>Изучение и совершенствование техники упражнений художественной гимнастики</b>	<b>176</b>	<b>24</b>	<b>152</b>	Аттестация / групповой / индивидуальный просмотр
	Безпредметная подготовка:				
	- повороты	28	4	24	
	- прыжки	28	4	24	
	- равновесия	28	4	24	
	Предметная подготовка				
	- скакалка	20	3	17	
	- обруч	26	3	23	
	- мяч	20	2	18	
	- булавы	14	2	12	
	- лента	12	2	10	
3.	<b>Хореографическая подготовка</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	
4.	<b>Музыкально-двигательная подготовка</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
5.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>50</b>	<b>4</b>	<b>46</b>	Зачет
6	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>60</b>	<b>4</b>	<b>56</b>	Зачёт
7	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
8	<b>Приём тест-нормативов</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Аттестация
	<b>Участие в соревнованиях (клубные, районные, региональные, межрегиональные), открытых занятиях, показательных выступлениях</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	Выступления, соревнования, показательные выступления
<b>Итого часов:</b>		<b>360</b>	<b>53</b>	<b>307</b>	

## 2.5. Учебно-тематический план 2-го года обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе:		Формы аттестации / контроля
			Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка:</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	Опрос / беседа
	1. Краткий обзор состояния художественной гимнастики.	1	1	-	
	2. Физическая культура и спорт в России	1	1	-	
	3. Гигиена закаливания, режим и питание спортсменок.	2	2	-	
	4. Основы техники упражнений художественной гимнастики.	2	1	1	
	5. . Оборудование и инвентарь для занятий художественной гимнастикой.	2	1	1	
	6. Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике	2	2	-	
	7. Меры предупреждения травм, страховка, помощь.	2	1	1	
	8. Основы музыкальной грамоты	2	1	1	
	9. Общая и специальная физическая подготовка	1	1	-	
	10. Правила судейства, организация и проведение соревнований	1	1		
	11. Основы композиции методика составления произвольных комбинаций				

	Методика проведения тренировочных занятий				
2	<b>Изучение и совершенствование техники упражнений художественной гимнастики</b>	<b>218</b>	<b>18</b>	<b>200</b>	Аттестация / групповой / индивидуальный просмотр
	- повороты	38	3	35	
	- прыжки	38	3	35	
	- равновесия	38	3	35	
	Предметная подготовка				
	- скакалка	26	2	24	
	- обруч	30	2	28	
	- мяч	20	2	18	
	- булавы	16	2	14	
	- лента	12	1	11	
3.	<b>Хореографическая подготовка</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	
4.	<b>Музыкально-двигательная подготовка</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
5.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>60</b>	<b>4</b>	<b>56</b>	Зачет
6	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>80</b>	<b>4</b>	<b>76</b>	Зачёт
7	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
8	<b>Приём тест-нормативов</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Аттестация
	<b>Участие в соревнованиях (клубные, районные, региональные, межрегиональные, Всероссийские), открытых занятиях, показательных выступлениях</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	Выступления, соревнования, показательные выступления

<b>Итого часов:</b>	<b>432</b>	<b>47</b>	<b>385</b>	
---------------------	------------	-----------	------------	--

## 2.6. Учебно-тематический план 3-го года обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе:		Формы аттестации / контроля
			Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка:</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	
	1. Краткий обзор состояния художественной гимнастики.	1	1	-	Опрос / беседа
	2. Физическая культура и спорт в России	1	1	-	
	3. Гигиена закаливания, режим и питание спортсменок.	2	2	-	
	4. Основы техники упражнений художественной гимнастики.	2	1	1	
	5. . Оборудование и инвентарь для занятий художественной гимнастикой.	2	1	1	
	6. Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике	2	2	-	
	7. Меры предупреждения травм, страховка, помощь.	2	1	1	
	8. Основы музыкальной грамоты	2	1	1	
	9. Общая и специальная физическая подготовка	1	1	-	
	10. Правила судейства, организация и проведение соревнований	1	1		

	11.Основы композиции методика составления произвольных комбинаций				
	12.Методика проведения тренировочных занятий				
<b>2</b>	<b>Изучение и совершенствование техники упражнений художественной гимнастики</b>	<b>218</b>	<b>18</b>	<b>200</b>	Аттестация / групповой / индивидуальный просмотр
	- повороты	38	3	35	
	- прыжки	38	3	35	
	- равновесия	38	3	35	
	Предметная подготовка				
	- скакалка	26	2	24	
	- обруч	30	2	28	
	- мяч	20	2	18	
	- булавы	16	2	14	
	- лента	12	1	11	
<b>3.</b>	<b>Хореографическая подготовка</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	
<b>4.</b>	<b>Музыкально-двигательная подготовка</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
<b>5.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>60</b>	<b>4</b>	<b>56</b>	Зачет
<b>6</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>80</b>	<b>4</b>	<b>76</b>	Зачёт
<b>7</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
<b>8</b>	<b>Приём тест-нормативов</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Аттестация

	<b>Участие в соревнованиях (клубные, районные, региональные, межрегиональные, Всероссийские), открытых занятиях, показательных выступлениях</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	Выступления, соревнования, показательные выступления
<b>Итого часов:</b>	<b>432</b>	<b>47</b>	<b>385</b>		

### **3. Содержание программы**

#### **Теоретическая подготовка**

##### **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 спортивная классификация, Разрядные нормативы и требования по художественной гимнастике.

##### **История развития и современное состояние художественной гимнастики:**

Истоки художественной гимнастики. История развития на международной арене. Анализ результатов крупнейших соревнований. Достижения Российских гимнасток. Задачи, тенденции и перспективы развития художественной гимнастики.

##### **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.

##### **Общая и специальная физическая подготовка:**

Понятие об общей и специальной физической подготовке (ОФП и СФП). Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по ОФП и СФП.

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

##### **Методика проведения учебно-тренировочных занятий:**

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

### **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 упражнения на оценку. Сущность и назначение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки.

### **Основы музыкальной грамоты:**

Значение музыки в художественной гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки. Свойство музыкального звука. Метр, такт, размер, ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика, регистровая окраска. Форма и фразировка. Прослушивание и обсуждение музыкальных произведений.

### **Основы композиции и методика составления комбинаций:**

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

### **Правила судейства, организация и проведение соревнований:**

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при исполнении упражнений.

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

### **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.

### **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.

### **Практические занятия**

В спортивной подготовке гимнасток применяются упражнения и сопутствующие мероприятия трех типов: основные (соревновательные), вспомогательные (тренировочные) и восстановительные. Основные средства – это упражнения из которых составляются соревновательные программы гимнасток; вспомогательные – это те, что применяются только в тренировочном процессе с целью всестороннего и гармоничного развития гимнасток; восстановительные средства особо значимы на этапе высшего спортивного мастерства, так как позволяют гимнасткам выполнять необходимый объем работы без ущерба для здоровья.

### **Классификация средств художественной гимнастики**

<b>№ п/п</b>	<b>Типы</b>	<b>Виды</b>	<b>Структурные группы элементов</b>
1	Основные	Без предмета (телодвижения)	Равновесия, наклоны, повороты, прыжки, волны – взмахи; акробатические элементы, шаги – бег; танцевальные и партерные движения.
		С предметами	Броски, переброски, отбивы, ловли; перехваты, передачи, перекаты; вращения, вертушки, обкрутки, выкруты; круги, спирали, змейки, мельницы; элементы входом и прыжком через предметы
2	Вспомогательные	Спортивные	Строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения. Упражнения общей и специальной физической подготовки.
		Танцевальные	Элементы классического, историко-бытового, народного и современного танцев.

		Музыкально-Двигательные	Музыкальная грамота, музыкально-двигательные задания, творческие задания и игры.
3	Восстановительные	Педагогические	Рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха разнообразие средств и методов, упражнение на расслабление, дыхание и коррекцию.
		Психологические	Создание положительного эмоционального фона, значимых мотивов, благоприятных отношений, саморегуляция, идеомоторные и психорегулирующие тренировки, отвлекающие мероприятия.
		Гигиенические	Рациональный режим, достаточный сон, Сбалансированное питание, витаминизация, гигиенические процедуры.
		Физиотерапевтические	Разнообразные души, ванны, бани, массажи, спортивные растирки, аэризация, ультрафиолетовые ванны.

### Упражнения без предмета

**Специфические упражнения** – это условное название наиболее специфических для художественной гимнастики движений. Они отражают одну из основных особенностей художественной гимнастики – целостность движений.

К специфическим упражнениям художественной гимнастики относятся:

- пружинные движения;
- расслабления;
- волны;
- взмахи.

**Наклоны** – это сгибание туловища в различных направлениях, с различной амплитудой и в разных исходных (пусковых) положениях.

Различаются наклоны:

- а) по направлению;
- б) по амплитуде или глубине;
- в) по исходному (пусковому) положению или по опоре.

По направлению наклоны выполняются вперед, назад, в сторону и круговой.

По амплитуде различаются наклоны на 45, на 90 – горизонтальные, на 135 и ниже – низкие.

По исходному положению наклоны могут быть выполнены в стойке на двух и одной ноге, в выпадах вперед, в сторону, назад и в стойках на двух и одном колене.

Трудности наклонов определяются двумя факторами: амплитудой наклона и сложностью сохранения устойчивого положения. Самыми трудными являются глубокие (на 135 и более) в стойке на носке одной ноги.

Равновесия как технические элементы – это стойки на одной ноге или колене с разными положениями туловища, рук, и опорной ноги в условиях, требующих умения сохранять устойчивость.

Равновесия как функция или как двигательное качество – это способность сохранять устойчивость. Как способность, равновесие необходимо для выполнения абсолютно всех элементов художественной гимнастики.

Способность сохранять устойчивость зависит от деятельности вестибулярного, двигательного и зрительного анализаторов, а также от мышечного тонуса тела.

Классифицируются равновесия по следующим признакам:

1. По направлению наклона (отклонению) туловища;
2. По амплитуде наклона;
3. По амплитуде отклонения свободной ноги;
4. По положению свободной ноги;
5. По способу удержания свободной ноги;
6. По способу опоры.

**По направлению** наклона туловища различают:

1. Передние равновесия (туловище наклоняется вперед);
2. Боковые равновесия (туловище наклоняется в сторону);
3. Задние равновесия (туловище наклоняется назад).

**По амплитуде** наклона туловища различают:

1. Высокие равновесия (туловище не наклоняется, а слегка отклоняется);
2. Горизонтальные равновесия (туловище наклоняется на 90);
3. Низкие равновесия (туловище наклоняется на 135 и более).

Амплитуда отведения свободной ноги может быть на 45, 90, 135, 180 и более градусов. Технически трудными считаются равновесия при отведении свободной ноги в диапазоне от 90 до 180 градусов.

Положение свободной ноги может быть прямым и согнутым. По способу сгибания свободной ноги различаются равновесия пасса, атитюд и кольцом.

Удержание свободной ноги может быть пассивным – с помощью руки и активным – силой мышц без помощи руки.

**По способу опоры** равновесия могут выполняться: а) на всей стопе, б) на носке, в) на колене. Наиболее трудным считается равновесие на носке.

### Классификация равновесий на одной ноге

Разновидности	Передние			Задние			Боковые		
	вертикальные	горизонтальные	Низкие	вертикальные	горизонтальные	низкие	вертикальные	горизонтальные	Низкие
45	+			+			+		
90	+	+		+	+		+	+	
180 с помощью	+			+			+		
180 без помощи	+	+	+	+	+	+	+	+	+

**Повороты** в художественной гимнастике – это вращение тела гимнастки вокруг вертикальной оси. Повороты относятся к числу наиболее важных, трудных и красивых элементов художественной гимнастики.

По продолжительности вращений различают повороты на 90, 180, 360, 540, 720 градусов, далее трехоборотные, четырехоборотные, пятиоборотные и т.д. вращения.

В последние годы арсенал поворотов у гимнасток заметно обогатился новыми формами. Официально признаны и включены в таблицы трудности повороты в приседе, с постепенным сгибанием и выпрямлением опорной ноги, повороты с наклонами вперед и назад, повороты на коленях.

**Акробатические элементы** широко применяются в художественной гимнастике и представляют собой необычные статические положения: мосты, шпагаты, стойки и различные движения, связанные с частичным, полным или многократным переворачиванием через голову.

Классифицируются индивидуальные акробатические элементы следующим образом: во-первых, выделяют две группы элементов: статические и динамические; во-вторых, каждая группа подразделяется на структурные группы.

**I группа – статические положения:**

- мосты – на двух и одной ногах, руках;
- шпагаты – на правую, левую ногу, поперечный;
- упоры – стоя, сидя, лежа;
- стойки – на лопатках, груди, предплечьях, руках и др.

**II группа – динамические движения:**

- перекаты;
- кувырки;
- перевороты;
- повороты.

**Перекаты** – это вращательные движения тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

**Кувырки** – это вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

**Перевороты** – это вращательные движения тела с полным переворачиванием и промежуточной опорой.

**Партерные элементы** – это различные позы и движения в низких положениях: седах, упорах, положениях лежа.

**Ходьба и бег** – это различные виды передвижений, характеризующимися своеобразными способами постановки ног на опору и положениями ног в безопорном положении.

Спортивные виды ходьбы: походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприседе, приседе, в упоре присев, в упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.

Спортивные виды бега: семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом.

Специфические виды ходьбы и бега: мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий.

### **Упражнения с предметами**

Упражнения с предметами составляют основное содержание соревновательных программ по художественной гимнастике. Соревновательные комбинации гимнасток высшей квалификации представляют собой сплав разнообразных движений телом с различными движениями предметами, выполняемые в сочетании с музыкой.

Применяемые в художественной гимнастике предметы отличаются по форме, фактуре и размерам: скакалка, обруч, мяч, булавы, лента, они требуют к себе специфического подхода, но все же с точки зрения техники как способа движения, у них есть общее – все они физические тела и их движения подчиняются общим законам механики.

#### **Классификация упражнений с предметами:**

1. Удержание и баланс.
2. Вращательные движения.
3. Фмгурные движения.
4. Бросковые движения.
5. Перекатные движения.

#### **Удержание и баланс предметов**

Разная форма предметов предопределяет разные способы удержания предметов.

Скакалка обычно удерживается за два конца хватом за узелки: узелок располагается на середине ладони, пальцы сжимаются в кулак и зажимают узелок, скакалка проходит между большим и указательным пальцами. Хват не должен быть слишком сильным, чтобы скакалка могла двигаться, находясь в кулаке. Кроме этого скакалку можно держать:

- за один конец;
- за два конца одной рукой;
- за середину одной и двумя руками;

- за середину и конец;
- сложенной в 2-4 раза одной и двумя руками.

Обруч обычно удерживается одной рукой и имеет два способа хвата:

- жесткий хват – обруч зажимается в кулак, как скакалка;
- свободный хват – обруч располагается на внутреннем ребре ладони между большим и указательным пальцами.

Положения обруча и движения различаются по плоскостям:

- лицевой;
- боковой;
- горизонтальной;
- наклонной.

В некоторых случаях обруч может удерживаться двумя руками жестким хватом снизу и сверху.

Мяч обычно удерживается на ладони при слегка разведенных пальцах кисти, основная опора мяча о ладонь осуществляется у основания пальцев, сама ладонь не касается мяча, подушечки пальцев касаются мяча лишь слегка, фиксируют, но не вжимаются в него. Запрещено прижимать мяч к запястью, предплечью или телу. Удержания мяча (баланс) даже при простых движениях рукой или телом, объективно технически трудное действие. Баланс мяча, по сути – это сохранение устойчивого положения по отношению к кисти. Поэтому во время движений рукой или телом необходимо так располагать кисть, чтобы она постоянно находилась под рукой.

Лента обычно удерживается следующим образом: конец палочки опирается в основание ладони, все пальцы, кроме указательного, собираются в кулак и зажимают палочку, указательный палец вытягивается вдоль палочки и фиксирует ее.

Булавы удерживаются за головку двумя способами:

- жестким хватом (как палочку ленты);
- свободный хват (как концы скакалки).

Кроме того булавы иногда удерживаются:

- за середину шейки (как жесткий хват обруча);
- за тело ( таким же способом, как и за шейку).

### **Вращательные движения предметами**

**Вращательные движения предметами** – это круговые движения кистью.

Неполное круговое движение называется махом или покачиванием. Серия круговых движений, в которых ось вращения находится у края предмета, называется вращением. Круговые движения, в которых ось вращения проходит через диаметр

предмета, называются вертушками. Обычно вращательные движения выполняются рукой, но могут выполняться и другими частями тела.

### **Фигурные движения предметами**

**Фигурные движения** – это условное название группы движений, в результате которых предметы описывают в пространстве определенный рисунок – фигуру.

По плоскости выполнения фигурные движения могут быть: лицевые, боковые, горизонтальные, наклонные, круговые.

### **Бросковые движения предметов**

**Бросковые движения** – это безопорные (полетные) движения предметов.

Основными, наиболее впечатляющими и трудными являются следующие бросковые элементы: броски, отбивы и ловли, которыми завершаются все бросковые движения.

**Броски** – это движения, сообщающие предметам продолжительное безопорное (полетное) положение.

**Отбивы** – это движения, в результате которых предметы после соприкосновения с полом, частью тела или другим предметом приобретают полетное (безопорное) положение.

**Ловли** – это прием предметов после свободного перемещения. Ловлями завершаются все свободные перемещения предметов: бросковые и перекатные движения.

### **Перекатные движения предметов**

**Перекаты** – это движение предметов путем ката по опорной поверхности от одного места до другого.

Для выполнения перекатов по телу облегчающим моментом является образование наклонной плоскости вниз. Чем она круче, тем легче и быстрее катится предмет, но при этом его труднее остановить.

Для завершения переката облегчающим моментом является образование наклонной плоскости вверх, тормозящей перекат.

Перекат может выполняться и горизонтально и горизонтально – вниз и горизонтально – вверх. Направление переката будет зависеть от силы толчка.

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

Для развития физических качеств (силы, гибкости, выносливости, быстроты) необходимо применять общеразвивающие упражнения. Они способствуют более быстрому освоению техники упражнений художественной гимнастики. Выполнять их необходимо из различных и.п., воздействуя на различные мышечные группы, постепенно увеличивая нагрузку, дозировку, используя разнообразные методы.

**Средствами СФП** гимнасток являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажа, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения:

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;
- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- на силу – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;
- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

**Гибкость** – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость достигается за счет мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счет приложения внешних сил.

**Быстрота** – это способность выполнять упражнения в максимально короткий промежуток времени.

**Прыгучесть** – это способность к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, результатом которой является преодоление силы земного притяжения и переход в безопорное положение на некоторое время.

Необходимо различать собственно прыгучесть и прыжковую выносливость.

Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения мышц. Кроме того, важное значение имеет эффективность техники отталкивания, полета и приземления.

**Координация** – это способность к целесообразной организации мышечной деятельности за счет включения в работу только необходимых мышечных групп с целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений. Критерием координации

является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и мышечных усилий.

**Ловкость** – это способность быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

**Равновесие** – это способность сохранять устойчивое положение тела. Различают статическое равновесие – в позах и динамическое равновесие – в движениях.

**Сила** – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

Статическая сила проявляется в малоподвижных движениях: удержании положения тела или его частей, поднимании тяжелых предметов, отжимании, подтягивании, приседах. Динамическая сила проявляется в упражнениях со значительными перемещениями: бег, плавании, ходьбе на лыжах т др.

**Выносливость** – это способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу без снижения эффективности.

Выносливость зависит от:

- способности нервных клеток длительно поддерживать возбуждение;
- работоспособности органов дыхания и кровообращения;
- наличия энергоресурсов и экономичности обменных процессов;

степени совершенства двигательных навыков;

- способности бороться с ощущениями утомления при помощи воли.

**Специально двигательная подготовка** – это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами.

**Функциональная подготовка** – это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества. Функциональная подготовка тесным образом связана с рациональным планированием учебно-тренировочного процесса и учетом деления его на макроциклы, периоды, мезоциклы и микроциклы.

**Реабилитационно -восстановительная подготовка** – это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание в художественной гимнастике необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и

тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы гимнасток.

### **Схема организации восстановительных мероприятий при подготовке к соревнованиям**

<b>Время применения</b>	<b>Мероприятия</b>
Перед тренировками	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Массаж или самомассаж.</li><li>2. Поливитамины: «Ундевит», «Комплевит».</li><li>3. 60-80 мл спортивного напитка или 20-30 мл шиповника.</li><li>4. Установка на тренировку, положительный эмоциональный фон.</li><li>5. Самонастройка.</li></ol>
Во время тренировок	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Рациональное построение тренировки.</li><li>2. Разнообразие средств и методов тренировки.</li><li>3. Адекватные интервалы отдыха.</li><li>4. Упражнения на коррекцию, расслабление и дыхание.</li><li>5. Сомоуспокоение, самоободрение, самоприказы.</li><li>6. Идеомоторная тренировка.</li><li>7. Питательные смеси, соки, спортивные напитки.</li></ol>
После тренировок	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Водные процедуры: теплый, контрастный или вибрационный душ.</li><li>2. Легкий успокаивающий массаж, сомомассаж или растирание болезненных участков.</li><li>3. Тематические беседы или теоретические занятия.</li><li>4. Сбалансированное питание.</li><li>5. Пассивный отдых: дневной сон 1-1,5 часа и ночной сон 7-9 часов.</li><li>6. Отвлекающие мероприятия: прогулки, чтение, просмотр телепередач и др.</li></ol>
1 раз в неделю	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Баня: паровая или сауна.</li><li>2. Свободное плавание в бассейне, в море.</li><li>3. Интересные развлекающие мероприятия.</li></ol> <p>День отдыха.</p>

**Танцевальные элементы** – это характерные шаги, позы, движения, стилистические положения или движения рук и головы, заимствованные из народных,

современных и историко-бытовых танцев. Они используются в качестве стилизующих и связующих движений при использовании соответствующей танцевальной музыки и значительно обогащают выразительные средства гимнасток.

Ходьба, бег и танцевальные элементы являются отличной школой движений, средствами формирования многих важных эстетических качеств.

**Хореографическая подготовка** в художественной гимнастике включает в себя обучение элементам четырех танцевальных систем:

- классической;
- народно-характерной;
- историко-бытовой;
- современной.

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

Хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток.

**Музыкально-двигательная подготовка** - это освоение элементов музыкальной грамоты, формирование умений слушать, понимать и сопереживать музыке, выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой и находить наиболее соответствующие музыке движения.

Музыкально-ритмические упражнения должны широко использоваться в занятиях, воспитывая у занимающихся чувство ритма, музыкальности, пластичности и выразительности движений.

**Композиционно-исполнительская подготовка** – это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности, выразительности и артистизма.

#### **Компоненты оценки соревновательных комбинаций**

<b>Содержание</b>	<b>Композиция</b>	<b>Исполнение</b>
Трудность	Качество музыки	Техничность
Разнообразие	Соответствие движений музыке	Амплитудность
Специфичность	Логичность соединений	Виртуозность
Мастерство	Перемещение по площадке и ракурс	Музыкальность

Оригинальность		Выразительность и артистизм
----------------	--	-----------------------------

Другим важнейшим фактором, характеризующим содержание соревновательных комбинаций, является разнообразие элементов и соединений. Соревновательные комбинации должны демонстрировать разностороннюю физическую подготовку гимнасток, выявлять у них все основные двигательные качества. Кроме того, они должны быть разнообразными в техническом отношении, включать разные элементы из всех структурных групп телодвижений гимнасток. В настоящее время 4 структурные группы признаны основными (фундаментальными): прыжки, равновесия, повороты и наклоны.

Требования, предъявляемые к разнообразию элементов, находятся в тесной связи с требованием к их специфичности. В упражнениях с предметами должны быть представлены все специфичные для каждого вида структурные группы манипуляций.

Особое место в спортивных программах занимают элементы мастерства и риски. Такие элементы свидетельствуют о совершенстве подготовленности гимнасток, тонкости их технического мастерства, смелости и уверенности в себе.

В последние годы возросла роль оригинальности элементов и соединений в соревновательных комбинациях.

Элементы композиций должны быть дифференцированы по уровню сложности их исполнения применительно к каждой из возрастных категорий

**Психологическая подготовка** - это система психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование умения сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении: усталости, серьезной конкуренции, неудачах, лидировании и др.

В данном разделе наиболее важным является составление перечня психологических функций, качеств и свойств личности, необходимых для достижения высоких спортивных результатов в художественной гимнастике.

1. Высокая активность анализаторов – зрительного, слухового, вестибулярного и двигательного.
2. Сосредоточенность внимания, четкость представлений, хорошая память (зрительная, двигательная, музыкальная), быстрота, глубина и гибкость мышления, богатое воображение.
3. Высокий уровень координационных способностей.
4. Музыкальные способности: слух, чувство ритма, умение слушать и понимать музыку.

5. Выразительные способности: эмоциональность, выразительность и артистизм.
6. Морально-нравственные качества: любовь к художественной гимнастике, дисциплинированность, организованность, исполнительность, чувство долга, личной ответственности, коллективизма, уважения к тренерам, подругам, соперникам и судьям.
7. Волевые качества: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержка, терпеливость и самообладание, самостоятельность и инициативность.
8. Эмоциональная устойчивость, уверенность в своих силах, независимость и самостоятельность.
9. Способность к саморегуляции психических состояний, умение сосредотачиваться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

Психологическая подготовка гимнасток осуществляется на основе их индивидуальных особенностей. Поэтому прежде чем приступить к выбору конкретных средств и методов этой подготовки, необходимо составить психологическую характеристику спортсменок.

**К соревновательной деятельности** привлекаются все занимающиеся. По мере взросления гимнасток и с ростом их подготовленности возрастает объем и сложность соревновательной подготовки:

- увеличивается продолжительность соревновательного периода от 1-го до 6-7 месяцев в год;
- увеличивается количество соревнований в год от 3-4 до 12 -14;
- увеличивается продолжительность соревнований от 1-го до 4-5 дней;
- расширяется программа соревнований от 2-х до 4-х видов.

Для снятия излишнего предстартового волнения у гимнасток и лучшей подготовки к выступлениям можно предложить ряд предсоревновательных мероприятий:

- если возможно приезжать к месту соревнований пораньше, чтобы успеть адаптироваться к новым условиям, привыкнуть к новой обстановке;
- разработать программу подготовки к выступлениям, начиная с приезда, приведение себя в порядок (прическа, грим, одежда), разминка, подготовка к конкретному виду выступления, настрой на выступление, само выступление, уход, переход к подготовке следующего выхода;
- апробировать программу подготовки к выступлению на модельных тренировках, прикидках, подготовительных соревнованиях;
- в процессе непосредственной подготовки гимнасток к выступлению важно отвлечь их от окружающей обстановки, держать в постоянном, но не очень утомительном движении, внимание сосредотачивать на «мелочах» - носках, коленях, руках, выражении лица и др.;

- важно вовремя сделать предвыходной прогон соревновательной комбинации, примерно за 1-2 или 2-3 гимнастки, чтобы восстановить силы и настроиться на выступление;
- целесообразно иметь опробованный и эффективный ритуал настройки на выступление: идеомоторная тренировка, дыхательные упражнения, самоприказы и др.;
- излишнее волнение гимнасток можно снять, во-первых, энергичным хлопком по рукам и другим частям тела, во-вторых, растиранием мочек ушей;
- после выступления необходимо в кратчайшие сроки отвлечься от сделанного (разбор отложить на «потом») и начать подготовку к следующему виду;
- важно иметь запасной комплект предметов, проверенных на соответствие техническим требованиям, запасные костюмы, тапочки, аксессуары;
- целесообразно предусмотреть тактические варианты замены отдельных элементов по тем или иным соображениям.

**Тактическая подготовка** – это процесс вооружения спортсменов способами и формами ведения борьбы в условиях спортивных соревнований. В художественной гимнастике тактика имеет достаточно важное значение, особенно в условиях острого соперничества.

Теоретические знания находят практическое применение в виде практических умений и навыков, которые формируются в результате специально организованного обучения. К ним относятся:

- умения выработки тактических замыслов и планов;
- умения корректировать план в ходе соревнований;
- умения думать и действовать самостоятельно в условиях напряженной соревновательной борьбы;
- умения быстро воспринимать, выделять, оценивать и перерабатывать информацию, существенную для решения тактических задач;
- предвидеть намерения соперниц и исход соревнований;
- кратчайшим путем находить эффективное решение.

**Многолетняя подготовка** гимнасток базируется на системе специфических средств и методов, применяемых поэтапно, с учетом возрастных особенностей занимающихся.

Содержание учебно-тренировочных занятий обусловлено задачами, стоящими перед занимающимися и тренерами. Оно изменяется в различные периоды подготовки, а определяется этапом – уровнем квалификации спортсменок.

## 4. Календарный учебный график

### 4.1. Учебно – календарный график 1 – го года обучения

№ п\п	Виды подготовки	Месяцы									Всего часов
		IX\часы	X\часы	XI\часы	XII\часы	I\часы	II\часы	III\часы	IV\часы	V\часы	
1	Теоретическая подготовка	1	2	2	2	1	2	2	2	2	16
2	Специальная физическая подготовка	6	8	8	6	6	6	8	6	6	60
3	Общая физическая подготовка	6	5	5	5	5	6	6	6	6	50
4	Изучение и совершенствование техники упр. художественной гимнастики	17	19	20	20	20	20	22	22	16	176
5.	Хореографическая подготовка	2	3	3	3	2	2	3	3	3	24
6.	Музыкально – двигательная подготовка	-	1	1	1	1	1	1	1	1	8
7.	Психологическая подготовка				2					2	4
8.	Соревновательная подготовка	2		3	3				3	3	14
9.	Зачетные требования		3			2				3	8
<b>Всего часов</b>		<b>34</b>	<b>41</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>42</b>	<b>360</b>
<b>Формы контроля (промежуточная и итоговая аттестация)</b>		Медицинский контроль	Тест нормативы		Участие в соревнованиях	Тест нормативы			Участие в соревнованиях	Тест нормативы	

#### 4.2. Учебно – календарный график 2 – го года обучения

№ п\п	Виды подготовки	Месяцы									Всего часов
		IX\часы	X\часы	XI\часы	XII\часы	I\часы	II\часы	III\часы	IV\часы	V\часы	
1	Теоретическая подготовка	1	2	2	2	1	2	2	2	2	16
2	Специальная физическая подготовка	8	10	10	8	8	8	10	10	8	80
3	Общая физическая подготовка	8	8	8	6	6	6	6	6	6	60
4	Изучение и совершенствование техники упр. художественной гимн.	24	23	25	24	20	28	28	26	20	218
5.	Хореографическая подготовка	2	3	3	3	3	3	3	3	3	26
6.	Музыкально – двигательная подготовка	2	-	-	-	2	-	-	-	2	6
7.	Психологическая подготовка				2					2	4
8.	Соревновательная подготовка	2		3	3				3	3	14
9.	Зачетные требования		3			2				3	8
<b>Всего часов</b>		<b>47</b>	<b>49</b>	<b>51</b>	<b>48</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>49</b>	<b>50</b>	<b>49</b>	<b>432</b>
<b>Формы контроля (промежуточная и итоговая аттестация)</b>		<b>Медицинский контроль</b>	<b>Тест нормативы</b>		<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>Тест нормативы</b>			<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>Тест нормативы</b>	

### 4.3. Учебно – календарный график 3 – го года обучения

№ п\п	Виды подготовки	Месяцы									Всего часов
		IX\часы	X\часы	XI\часы	XII\часы	I\часы	II\часы	III\часы	IV\часы	V\часы	
1	Теоретическая подготовка	1	2	2	2	1	2	2	2	2	16
2	Специальная физическая подготовка	8	10	10	8	8	8	10	10	8	80
3	Общая физическая подготовка	8	8	8	6	6	6	6	6	6	60
4	Изучение и совершенствование техники упр. художественной гимна.	24	23	25	24	20	28	28	26	20	218
5.	Хореографическая подготовка	2	3	3	3	3	3	3	3	3	26
6.	Музыкально – двигательная подготовка	2	-	-	-	2	-	-	-	2	6
7.	Психологическая подготовка				2					2	4
8.	Соревновательная подготовка	2		3	3				3	3	14
9.	Зачетные требования		3			2				3	8
Всего часов		<b>47</b>	<b>49</b>	<b>51</b>	<b>48</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>49</b>	<b>50</b>	<b>49</b>	<b>432</b>
Формы контроля (промежуточная и итоговая аттестация)		Медицинский контроль	Тест нормативы		Участие в соревнованиях	Тест нормативы			Участие в соревнованиях	Тест нормативы	

## 5. Система контроля

Об уровне результата можно судить по тому, насколько он приблизился к цели. Сравнивая цель и конечный результат, можно судить об эффективности занятия. Прирост физической и технической подготовленности измеряется количественно и качественно с помощью тест - нормативов. Оценивается динамика развития физических качеств и технической подготовленности, сравниваются различные результаты, показанные в тестах, что позволяет судить о перспективности отдельных гимнасток.

**Учет** – это процесс выявления, регистрации, осмысления и оценки фактов, имеющих отношение к подготовке занимающихся: посещаемость, пройденный материал, качество его усвоения, результаты тестирования, медицинские наблюдения и др.

Основой управления тренировочным процессом является педагогический контроль. С его помощью получают информацию о ходе подготовки спортсменов, о правильности или ошибочности педагогических воздействий на занимающихся, что, в конечном счете, повышает качество тренировочной работы.

Особо важное значение имеет педагогический контроль за специальной физической подготовкой, так как только гармоничный и достаточно высокий уровень развития физических способностей позволит гимнасткам успешно прогрессировать.

Педагогический контроль специальной физической подготовки осуществляется методом контрольных испытаний с помощью специальных упражнений или тестов.

Для получения достоверной информации об уровне специальной физической подготовленности гимнасток при проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Контрольные упражнения должны быть доступны для всех гимнасток одного возраста.
2. При необходимости сопоставить результаты гимнасток одного возраста, выбирать тесты, доступные самым младшим.
3. Контрольные упражнения должны быть по возможности простыми, быстро измеряемыми, наглядными по результатам и легко воспроизводиться.
4. Какое упражнение выбрать и сколько тестов провести педагог должен решить самостоятельно, в зависимости от задач, стоящих перед ним.
5. Контрольные испытания нужно проводить в одинаковых условиях для всех гимнасток. При повторных испытаниях соблюдать все условия предшествующего: время проведения, характер нагрузки перед испытанием, порядок прохождения тестов и др.

6. В связи с тем, что одни упражнения могут отрицательно повлиять на качество исполнения других, целесообразно придерживаться следующего порядка проведения контрольных испытаний.

- Гибкость;
- оценка скоростно-силовых качеств;
- координация;
- функция равновесия и вестибулярная устойчивость;
- сила;
- выносливость.

7. Если гимнасток много и соревнования по СФП проводятся методом круговой тренировки (станциями), чтобы сохранить равенство условий, надо разработать малые круги прохождения тестов в рамках одного или схожих физических качеств.

Невозможно строить работу, не зная способности ребенка, поэтому очевидно значение первоначального обследования. Обследование проводится по показателям развития физических качеств и двигательным навыкам.

Форма подведения итогов – контрольные занятия, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности по художественной гимнастике.

В начале учебного года оцениваются физические качества ребенка: гибкость, координационные способности, скоростно-силовые качества. Повторное тестирование проводится середине и в конце учебного года и оценивается динамика развития физических качеств.

Переход с этапа на этап предусматривает выполнение программно-нормативных требований. Взросление гимнасток не означает автоматический перевод на более высокий уровень занятий. Для перехода на каждый следующий этап подготовки необходимо выполнить переводные нормативы, а также принимать участие в соревнованиях и выполнить разрядные нормативы.

Большое значение в систематизации спортивной подготовки гимнасток имеет разрядная классификация, которая должна помочь гимнастке последовательно, ступенька за ступенькой, подняться от подножья до вершины спортивного мастерства.

Разрядная классификация включает:

- количество элементов и соединений (именующих трудность);
- нормативную трудность элементов;
- уровень соревнований, удостоверяющих выполнение разрядных нормативов.

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения программы 1-го года обучения**

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 20 см 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1-5 см от пола до бедра "3" - 6-10 см от пола до бедра «2» - 11-15 см от пола «1» - 16-20 см от пола
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10-15 см от линии до паха "1" - 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях  И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками за пятки 2-3 - фиксация положения 4 - И.П.	"5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность	"Мост" И.П. - основная стойка	"5" – мост вплотную, руки к пяткам

<p>позвоночного столба</p>	 <p>фиксация положения</p>	<p>«4» - 2-6 см от рук до стоп  "3" - 7-12 см от рук до стоп  "2" – 13 – 18 см от рук до стоп  "1" – 19 - 25 см от рук до стоп</p>
<p>Силовые способности:  сила мышц пресса</p>	<p>Из И.П. лежа на спине, ноги вверх  1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат  2 - И.П.</p>	<p>Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки  Выполнение за 10 секунд  "5" - 8 раз  "4" - 7 раз  "3" - 6 раз  "2" - 5 раз  "1" - 4 раз</p>
<p>Силовые способности:  сила мышц спины</p>	 <p>1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч  2 - И.П.</p>	<p>Выполнить 10 раз  "5" – руки дальше вертикали  "4" - руки точно вверх  "3" – руки чуть ниже вертикали  "2" – руки 45 град.  - "1" – ниже 45 град.</p>
<p>Скоростно-силовые способности  (для группы 4 года обучения)</p>	<p>Прыжки с двойным вращением скакалки вперед</p>	<p>"5" – 10 раз  "4" - 9 раз  "3" - 8 раз  "2" - 7 раз  "1" - 6 раз</p>
<p>Координационные способности:  статическое равновесие</p>	<p>Равновесие "захват" ноги в сторону</p> 	<p>Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой  "5" – 4 год 8 секунд, 3 год – 4 сек.  "4" – 4 год 7 секунд, 3 год – 3 сек.</p>

		И.П. - стойка, руки в стороны Махом ноги в сторону, захват одноименной рукой, - полупалец. Тоже упражнение с другой ноги	"3" - 4 год 6 секунд, 3 год – 2 сек. "2" - 4 год 5 секунд, 3 год – 1 сек. "1" - 4 год 4 секунды
Координационные способности: статическое равновесие (для группы 4 года обучения)		Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад  Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога
<b>№</b>	<b>Норматив</b>	<b>требования к исполнению</b>	<b>Сбавка, баллы</b>
1.	прыжок толчком двумя ногами вверх со взмахом руками	с хорошей осанкой, прямыми ногами, без колебательных движений и с приземлением на место отталкивания	Измеряется высота прыжка оценивается по таблице, незначительные нарушения каждого требования - 0,5 б., при нарушении последних двух требований попытка не засчитывается.
2.	прыжок в длину с места	одновременное отталкивание двумя ногами без заступа за линию старта	оценивается по таблице
3.	поднимание ног в весе на гимнастической стенке до горизонтали за 10 сек.	10 раз, ноги прямые, носки оттянуты, горизонтально.	за каждый недостающий раз - 1.0 б., незначительные нарушения - 0,5 б., значительные - 1,0 б.

4.	отжимание за 15 сек. от скамейки;	12 раз, полное сгибание и разгибание рук, до касания грудью, без остановок, туловище прямое.	за каждый недостающий раз - 1,0 б., незначительные нарушения - 0,5 б., значительные - 1,0 б.
5.	прыжки в скакалку за 20 сек. (кол-во раз);	60 прыжков с хорошей осанкой, прямыми ногами, без запутывания скакалки;	за каждое недостающее вращение - 0,5 б., незначительные нарушения каждого требования - 0,5 б., значительные - 1.0 б. запутывание - 1,0 б.
6.	удержание прямого угла в висе на гимнастической стенке	20 сек. ноги прямые, горизонтально	сбавки по таблице, ноги незначительно согнуты - 0,5 б.
7.	наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке	ноги прямые, измеряется расстояние от кончиков пальцев до пола	сбавки по таблице
8.	Перевод (выкрут) палки назад и вперед	кисти плотно соединены, руки прямые, выкрут одновременный	Измеряется расстояние между руками незначительные нарушения каждого требования _ 0,5 б., значительные - 1.0 б. сбавка 1.0 б. за каждые 5 см.

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения программы 2-го и 3-го года обучения**

<b>Качество</b>	<b>Норматив</b>	<b>Оценка</b>
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1-5 см от пола до бедра "3" - 6-10 см от пола до бедра "2" – 11 – 15 от пола



сила мышц пресса	<p>вверх,</p> <p>1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат</p> <p>2 - И.П.</p>	<p>при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки</p> <p>Выполнение за 10 секунд</p> <p>"5" - 10 раз</p> <p>"4" - 9 раз</p> <p>"3" - 8 раз</p> <p>"2" - 7 раз</p> <p>"1" - 6 раз</p>
<p>Силовые способности:</p> <p>сила мышц спины</p>	<p>Из И.П. лежа на животе</p>  <p>1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч</p> <p>2 - И.П.</p>	<p>Выполнить 10 раз</p> <p>"5" - руки параллельно полу</p> <p>"4" – руки дальше вертикали</p> <p>"3" - - руки точно вверх</p> <p>"2" руки чуть ниже вертикали</p> <p>"1" – руки на 45 град.</p>
<p>Скоростно-силовые способности</p>	<p>Прыжки с двойным вращением скакалки вперед</p> <p>За 10 секунд</p>	<p>"5" - 15 раз 5 год, 20 раз 6 год</p> <p>"4" – 14 раз 5 год, 19 раз 6 год</p> <p>"3" – 13 раз 5 год, 18 раз 6 год</p> <p>"2" – 12 раз 5 год, 17 раз 6 год</p> <p>"1" – 11 раз 5 год, 16 раз 6 год</p>
<p>Координационные способности:</p> <p>статическое равновесие</p>	<p>Равновесие "захват"</p>  <p>И.П. - стойка, руки в стороны</p> <p>Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец.</p> <p>Тоже упражнение с другой ноги</p>	<p>Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой</p> <p>"5" – 4 сек. 5 год, 8 секунд 6 год</p> <p>"4" – 3 сек. 5 год. 7 секунд 6 год</p> <p>"3" – 2 сек. 5 год, 6 секунд 6 год</p> <p>"2" - 1 сек. 5 год, 5 секунд 6 год</p> <p>"1" - 4 секунды 6 год</p>

<p>Координационные способности: статическое равновесие</p>	<p>Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад</p>  <p>Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд</p>	<p>"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога</p>	
№	Норматив	требования к исполнению	Сбавка, баллы
1.	прыжок толчком двумя ногами вверх со взмахом руками	с хорошей осанкой, прямыми ногами, без колебательных движений и с приземлением на место отталкивания	незначительные нарушения каждого требования - 0,5 б., при нарушении последних двух требований попытка не засчитывается.
2.	прыжок в длину с места	одновременное отталкивание двумя ногами без заступа за линию старта	Измеряется расстояние
3.	поднимание ног в висе на гимнастической стенке до угла 135* за 15 сек.	10 раз, ноги прямые, носки оттянуты	за каждый недостающий раз - 1,0 б., незначительные нарушения - 0,5 б., значительные - 1,0 б.
4.	отжимание за 15 сек.	10 раз, полное сгибание и разгибание рук, до касания грудью, без остановок, туловище прямое.	за каждый недостающий раз - 1,0 б., незначительные нарушения - 0,5 б., значительные - 1,0 б.
5.	бег в скакалку за 10 сек. (кол-во шагов)	38 шагов, с хорошей осанкой, вытянутыми носками, без запутывания ск-ки	за каждое недостающее вращение - 0,5 б., незначительные нарушения каждого требования - 0,5 б., значительные - 1,0 б., запутывание - 1,0 б.

6.	удержание прямого угла в висе на гимнастической стенке	30 сек., ноги прямые, горизонтально	ноги незначительно согнуты - 0,5 б.
7.	наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке	ноги прямые, измеряется расстояние от кончиков пальцев до пола	
8.	Перевод (выкрут) палки назад и вперед	кисти плотно соединены, руки прямые, выкрут одновременный	Измеряется расстояние между руками незначительные нарушения каждого требования _ 0,5 б., значительные - 1.0 б. сбавка 1.0 б. за каждые 5 см.

## 6. Методическое обеспечение

Основной, наиболее действенной и эффективной формой занятий художественной гимнастикой является занятие, в спорте называемый учебно-тренировочным занятием.

Занятие характеризуется тем, что проводится под руководством педагога-специалиста с организованным, однородным коллективом занимающихся по специальным программам и в рамках определенного расписания.

Каждое занятие является относительно самостоятельным и важным звеном общего процесса спортивной подготовки гимнасток. Оно должно быть связано с предшествующими и последующими звеньями и вносить определенный вклад в физическое развитие, образование и воспитание занимающихся.

Как и в любом другом виде спорта в художественной гимнастике различают теоретические и практические занятия.

**Теоретические занятия** проводятся в форме тематических бесед, видео просмотров, семинаров и теоретических зачетов. Эти занятия имеют относительно небольшой удельный вес в общем процессе подготовки гимнасток и проводятся, главным образом, с занимающимися старшего возраста и, в меньшей степени, с гимнастками среднего возраста.

**Практические занятия** являются основной формой подготовки гимнасток. Они классифицируются по следующим признакам:

1. По педагогическим задачам:

- обучающие;
- тренировочные;
- контрольные;
- восстановительные;
- постановочные;
- комплексные.

2. По величине нагрузок:

- ударные;
- оптимальные;
- умеренные;
- разгрузочные.

3. По организации:

- фронтальные;
- групповые;

- индивидуальные.

Художественная гимнастика относится к числу наиболее технически материалоемких видов спорта. По ходу становления спортивного мастерства гимнасткам необходимо освоить большой объем разнообразных двигательных действий: без предмета и с предметами, хореографических, акробатических и пр. Кроме того, даже упражнения, выполняющие сугубо разминочную функцию или являющиеся средствами физической подготовки, чтобы быть по-настоящему полезными, также нуждаются в специальном разучивании. Поэтому **обучающие** занятия являются одной из основных форм занятий с занимающимися среднего возраста, а также в подготовительном периоде тренировки высококвалифицированных гимнасток.

В процессе **тренировочных** занятий в художественной гимнастике осуществляется общая и специальная физическая подготовка, целенаправленное развитие важнейших двигательных качеств, функциональная подготовка и отработка качества исполнения соревновательных программ. Особое значение в ряду тренировочных занятий гимнасток высокой квалификации занимают **модельные** тренировки, которые проводятся в условиях максимально приближенным к соревновательным.

Важную роль в подготовке гимнасток играют **контрольные** занятия. На этих занятиях осуществляется проверка физической, хореографической, технической и композиционной подготовки гимнасток.

Спорт высших достижений диктует необходимость серьезного отношения к восстановлению гимнасток после больших тренировочных и соревновательных нагрузок, а также к профилактике профессиональных заболеваний и неблагоприятных последствий от чрезмерных специфических нагрузок. **Восстановительные** занятия предполагают широкое использование упражнений на компенсацию, вытяжение, расслабление и дыхание, психологических и физиотерапевтических средств.

Важное место в спортивных достижениях гимнасток занимает качество композиций соревновательных программ, как индивидуальных, так и групповых. Этим обусловлено существование ещё одного типа занятий в художественной гимнастике – **постановочных занятиях**, во время которых осуществляется составление соревновательных программ.

В процессе **комплексных** занятий, которых большинство в тренировочном процессе гимнасток, могут сочетаться задачи обучения и тренировки, тренировки и контроля, составления и восстановления, составления и тренировки.

**Тренировочная нагрузка** – это степень воздействия занятий на организм занимающихся.

Компонентами нагрузок являются: сила, скорость, амплитуда и координационная сложность упражнений, их продолжительность и количество повторений, продолжительность и характер пауз для отдыха, наличие облегчающих или усложняющих условий (утяжеления, спецодежда, опора).

Основными показателями нагрузки, принятыми в художественной гимнастике являются:

1. Общая продолжительность тренировки.
2. Объем нагрузки.
3. Интенсивность тренировки.
4. Пульсовая стоимость нагрузки.

Общая продолжительность тренировки определяется временем, затраченным на тренировочную работу.

Учебный материал подбирается с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей, темой занятий, интеграцией различных видов и форм обучения. Для успешного решения вышеназванных задач важно постепенное нарастание трудностей. Вначале необходимо заинтересовать ребенка, показать и объяснить упражнения, затем приступить к обучению, а впоследствии совершенствовать упражнения в комбинации с другими элементами.

Педагог должен обогащать двигательный опыт разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр, содействовать правильному выполнению движений в соответствии с образцом взрослого (правильное положение тела, заданное направление), привлекать детей к коллективным формам организации двигательной активности, формировать умение выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие.

Важным фактором здоровья является физическая активность. Маленькому ребенку полезны и необходимы не только ходьба и бег, но и игры с лазаньем, прыжками, т.е. выполнение движений, связанных с напряжением сил. Организуя двигательную активность детей, педагог уделяет внимание смене разных видов деятельности, регулирует активность и отдых, но помнит при этом, что движения должны быть энергичными и продолжительными. Основу воспитания у детей младшего возраста составляют игровые методы и приемы.

Основу занятий составляют гимнастические и акробатические упражнения, танцевальные движения и подвижные игры. Большое значение придается эстетике формы, красоте и свободе движений, логической завершенности гимнастических комбинаций. Отличительной чертой является многообразие средств и методов их применения, что

позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы:

1. Организационные:

- Наглядные (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный);
- Словесные (описание, объяснение, название упражнений);
- Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
- Поточный (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);
- Игровой (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).

2. Мотивационные (убеждение, поощрение);

Процесс обучения гимнастическому упражнению представляет собой определенную систему действий педагога и ребенка. Эти действия имеют осмысленную связь и последовательно распределены во времени. Поочередное решение конкретных задач обучения обуславливает возможность выделения отдельных этапов. В данном случае рассматривается период непосредственного разучивания упражнения, в котором выделяются три взаимосвязанных этапа обучения: начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование движения.

**Этапы обучения:**

Первый этап обучения начальное обучение новому движению. Обучение на данном этапе направлено на создание общего представления о новом движении. Предварительное представление о движении служит основой для предстоящих двигательных действий. Это требует точного и последовательного создания образа нового движения. Ребенок получает первичные сведения об упражнении: форме, направлении, решающих действиях, отдельных положениях. Эта информация может носить описательный характер и дополняться количественными значениями технических действий.

Создание представления на данном этапе обучения может быть дополнено двигательным опробованием: зафиксировано отдельное положение, проимитировано с помощью преподавателя или воспроизведено в максимально облегченных условиях. При этом ребенок получает определенные мышечные ощущения (двигательную информацию), которые расширяют сведения о технике нового упражнения.

Второй этап обучения углубленное разучивание движения. Это решающий этап обучения. Он направлен на овладение основами техники нового движения. Деятельность педагога здесь складывается из следующего:

1. Постоянного наблюдения за ходом выполнения движения.
2. Сопровождения выполнения упражнения словесными и иными сигналами.
3. Оказания непосредственной помощи для облегчения выполнения.
4. Обеспечения безопасности обучения.
5. Исправления ошибок путем коррекции действий ребенка в процессе выполнения движения.

При планировании и организации обучения новому движению следует учитывать следующие моменты: при разучивании на одном занятии нескольких новых движений требуется их чередование с уже освоенными; для лучшего запоминания движения желательно его повторять на каждом занятии.

В результате активной работы взрослого и ребенка на втором этапе обучения уточняется представление о новом движении, происходит овладение основами двигательного действия. На этом этапе возможно дробное изучение упражнения, а также целостное выполнение разучиваемого движения в естественных или облегченных условиях. Результатом обучения на данном этапе является технически правильное и самостоятельное выполнение движения. При этом возможны еще неточности в деталях техники, нестабильность.

Третий этап обучения закрепление и совершенствование движения. Данный этап направлен на стабилизацию техники и совершенствование выполнения изучаемого движения изучаемого движения. Это достигается в результате целостного и самостоятельного повторения упражнения.

Степень овладения движением должна быть доведена до уровня прочного автоматизированного навыка, что позволит уверенно выполнять освоенное движение в различных условиях (на занятии, показательном выступлении) на протяжении длительного периода. Роль педагога на данном этапе обучения определяется задачами контроля и управления учебным процессом. Непосредственное участие в выполнении упражнения (помощь, сопровождение) уменьшаются. Ребенок чаще использует приемы самоконтроля и самооценки собственных действий.

В результате последовательного решения 3 задач обучения гимнастическое упражнение выполняется технически правильно, стабильно и совершенно, т.е. перестает быть новым. Такой уровень овладения движением можно считать завершением процесса обучения. Для сохранения достаточно высокого качественного и технического уровня исполнения каждое упражнение необходимо периодически повторять.

Для успешной реализации поставленных задач предполагает тесное взаимодействие с родителями. Такое сотрудничество определяет творческий и

познавательный характер процесса обучения, развитие физических способностей детей, обуславливает его результативность.

Работа с родителями предполагает: индивидуальные консультации, рекомендации и беседы на развитие физических качеств детей в домашних условиях, анкетирование по вопросам физического воспитания детей, информационные стенды, показ открытых и итоговых занятий, совместные праздники и досуги.

Программа состоит из отдельных тематических частей, но в связи со спецификой обучения границы их сглаживаются. Занятия разнообразны по содержанию (ритмические упражнения, задания на ориентировку, упражнения тренировочного характера, разучивание и повторение элементов) и по методам работы. Эффективны такие методы, как беседа в виде вопросов и ответов, прослушивание и разбор музыки, показ педагогом движений, постоянное повторение пройденного, музыкальные игры и импровизации. Весь процесс обучения строится на сознательном усвоении навыков. Это пробуждает у детей интерес к занятиям. Занятия идут в хорошем темпе, но долго одно и то же движение не отрабатывается.

При повторении движений детьми самостоятельно, педагог обращает внимание детей на ошибки и поправляет их. Движения разучиваются под музыку или под счет. При разучивании движений используется несколько методов. Метод разучивания по частям сводится к делению движения на простые части отдельно с последующей группировкой частей в нужной последовательности. Целостный метод разучивания заключается в разучивании движения целиком в замедленном темпе. Для разучивания особенно сложных движений оно может быть временно упрощено, затем движение усложняется. Важно сформировать у детей представление о движении. Показ педагога поможет ученикам увидеть типичные черты образа.

Используется также имитация поз и движений различных животных.

Обучение гимнастическим упражнениям – это педагогический процесс, требующий планомерной и методически правильной организации действий педагога и ученика. Это процесс формирования знаний, двигательных умений и навыков. Помимо основных задач в каждой конкретной ситуации решаются различные частные задачи, но в любом случае главным требованием является освоение рациональных способов двигательных действий путём использования методики, основанной на дидактических принципах обучения, физиологических и психолого-педагогических закономерностях становления двигательного навыка, фундаментальных положениях теории физического воспитания. Перед преподавателем всегда стоит определенная задача – провести ученика по более

короткому пути обучения, при этом сформированный навык должен быть прочным и совершенным.

Для обучения упражнениям с предметами в учебно-тренировочных занятиях необходимо предусмотреть **«предметные занятия»**. Обычно они проводятся как V- VI фрагменты от начала занятия, но иногда целесообразно начинать с них учебно-тренировочные занятия.

Предметные занятия могут быть двух типов:

- обучающие;
- совершенствующие.

Иногда целесообразно проводить **комбинированные предметные занятия** с разными предметами, на которых один предмет как бы учит другой.

В результате занимающиеся овладевают двигательными навыками, необходимыми для совершенствования техники упражнений.

Занятия строятся таким образом, чтобы вся группа была при помощи разминки и специальных упражнений размята, разогрета и растянута, и как следствие, готова к дальнейшему изучению материала по базовой технике или отработке и закреплению уже пройденного.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Вся ответственность за безопасность залах возлагается на педагога, непосредственно проводящего занятия с группой. Допуск к занятиям осуществляется только при наличии медицинского допуска. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий.

Требования к обучающимся:

В целях обеспечения безопасности занимающиеся должны:

- приходить на занятия в соответствии с расписанием тренировочных занятий;
- строго выполнять распоряжения педагога;
- соблюдать правила техники безопасности во время тренировочного занятия;
- в случае плохого самочувствия поставить в известность педагога;
- запрещается самостоятельно использовать спортивный инвентарь и выносить его из зала;
- форма одежды должна соответствовать виду спорта ушу;
- обязательна сменная обувь для занятий в зале;

– в случае возникновения непредвиденных ситуаций обучающийся не должен совершать никаких самостоятельных действий, необходимо полное подчинение педагогу.

Соблюдение правил техники безопасности является обязательным при проведении тренировочных занятий, тренировочных сборов, соревнований, оздоровительно-спортивных лагерей.

## 7. Материально-техническое обеспечение программы

Для занятий художественной гимнастикой необходимо наличие спортивного зала. Зал должен быть оснащен ковровым покрытием, хореографическим станком, зеркалами, гимнастическими скамейками, шведской стенкой.

№	Наименование	Единица измерения	Количество
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
1	Ковер гимнастический (13 * 13 м)	шт.	1
2	Булава гимнастическая	шт. (пар)	18
3	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	шт.	18
4	Мяч для художественной гимнастики	шт.	18
5	Обруч гимнастический	шт.	18
6	Скакалка гимнастическая	шт.	18
7	Хореографический станок	шт.	1
8	Зеркала	комплект	1
9	Шведская стенка	шт.	2
10	Наколенники	шт.	18
11	Резина	шт.	18
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь</b>			
1	Игла накачивания спортивных мячей	шт.	3
2	Мат гимнастический	шт.	10
3	Мяч волейбольный	шт.	2
4	Насос универсальный	шт.	1
5	Палка гимнастическая	шт.	18
6	Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера)	шт.	1
<b>Контрольно-измерительные и информационные средства</b>			
1	Видеокамера	комплект	1
2	Видеотехника для записи и просмотра изображения	Комплект	1
3	Доска информационная	шт.	1
4	Рулетка 20 м металлическая	шт.	1

## 8. Информационное обеспечение

1. Борисова М.М. Физическое воспитание дошкольников на современном этапе [Текст] / М.М.Борисова // Оздоровление и развитие детей дошкольного и младшего школьного возраста: Материалы итогового семинара Московской городской экспериментальной площадки «Организация оздоровительно-воспитательной работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста» / под ред. Б.Б. Егорова. - М. : ИДО СВ РАО, 2004.
2. Колодницкий Г.А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры [Текст] / Г.А.Колодницкий : метод. пособие. - М. : Дрофа, 2003.
3. Собинов Б.М. Путь к красоте [Текст] / Б.М.Собинов. - М. : Молодая гвардия, 1964.
4. Бастиан В.М. и др. Некоторые вопросы технической подготовки в художественной гимнастике — В кн: Вопросы обучения и совершенствования техники в спорте. Волгоград. 1972.
5. Белокопытова Ж.А. Развитие координационных способностей у девочек 10-13 лет, занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие/.НУФВСУ. - Киев,2007.
6. Лисицкая Т.С. и др. Пути совершенствования технической подготовки в упражнении с предметами—Гимнастика Сб. статей .Вып.п.М.1982.
7. Ковалев Я.А. Средства и методы общей физ.подготовки в художественной гимнастике. Теория и практика физической культуры 1966
8. <http://base.garant.ru/70451562/> [Об утверждении федерального стандарта подготовки по виду спорта художественная гимнастика: приказ Министерства спорта РФ от 05.02.2013 г. № 40]
9. <https://base.garant.ru/70731954/> [Постановление Главного государственного врача РФ от 14 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»]
10. [http://www.vfgr.ru/up/down/file/02-2rgcop2017-2020v1bp120919\(russian\)\\_revised.pdf](http://www.vfgr.ru/up/down/file/02-2rgcop2017-2020v1bp120919(russian)_revised.pdf) [Правила соревнований по художественной гимнастике 2017-2020 г. / Технический комитет по художественной гимнастике.]