

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



Утверждаю
Директор ГОАУ ДО ЯО
«Центр детей и юношества»
Дубовик Е.А.

Приказ № 25-01/260 от 01.06.2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по художественной гимнастике для групп начальной подготовки**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый

Возраст детей: 5 – 9 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Болдина Наталия Владимировна
старший педагог дополнительного
образования, Филиппович
Христина Николаевна педагог
дополнительного образования

г. Ярославль,
2021 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.....	14
2.3. Учебно-тематический план 3 года обучения.....	15
3. Содержание программы.....	16
4. Календарный учебный график.....	31
4.1. Учебный календарный график 1-го года обучения.....	31
4.2. Учебный календарный график 2-го года обучения.....	32
4.3. Учебный календарный график 3-го года обучения.....	33
5. Система контроля.....	34
6. Методическое обеспечение.....	40
7. Кадровое обеспечение.....	46
8. Материально-техническое обеспечение.....	47
9. Информационное обеспечение.....	48

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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по художественной гимнастике для групп начальной подготовки имеет физкультурно-спортивную направленность. Она предназначена для гимнасток – группы начальной подготовки 1-го, 2-го и 3-го годов обучения и имеет базовый уровень.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по художественной гимнастике для групп начальной подготовки, разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями от 17.02.2021 № 10-ФЗ.
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г, № 196, «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства просвещения РФ № 533 от 30.09.2020 «О внесении изменений в «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196».
5. Распоряжение от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
6. Положение об организации и осуществлении образовательного процесса в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденное приказом от 16.03.2020 № 25-01/126.
7. Положение о дополнительной общеобразовательной программе и порядке её утверждения в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденное приказом от 04.03.2021 № 25-01/71.

8. Положение о дистанционном обучении в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденное приказом от 18.03.2020 № 25-01/131.

9. Положение о форме, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, итоговой и промежуточной аттестации обучающихся, утвержденное приказом от 29.12.2017 № 25-01/435.

10. Положение о посещении обучающимися мероприятий ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденное приказом от 24.03.2021 № 25-01/110.

11. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Художественная гимнастика – это сложно-координированный, 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.

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

Раннее начало занятий гимнастикой позволяет наилучшим образом воспользоваться природными данными ребенка. Необходимо захватить подготовкой наиболее благоприятный возрастной период развития двигательных и функциональных качеств будущей гимнастки, взять их под контроль и целенаправленно воздействовать на них с целью своевременного и возможно более интенсивного их развития. 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.

Актуальность данной программы заключается в том, что тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все времена, на современном этапе развития общества, она отвечает запросам детей и родителей: формирует социально значимые знания, умения и навыки, оказывает комплексное, обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, способствует формированию волевых качеств личности.

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.

Программа способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формированию и развитию способностей учащихся, выявлению, развитию и поддержке талантливых учащихся;
- трудовому воспитанию учащихся;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся.
- повышению 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.

Художественная гимнастика - один из видов спорта, которым занимаются только девочки, девушки. Отличительная особенность - 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, сердечнососудистой 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.

Принципы подготовки

Группа принципов	Название принципов	Сущность принципов
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
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

Спортивные успехи гимнастики 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.

Занятия художественной гимнастикой:

- благотворно влияют на организм занимающихся, улучшают осанку;
- развивают гибкость, ловкость, быстроту, выносливость, силу;
- 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.

Цель программы - формировать надежную базу двигательных умений и навыков у гимнасток в группах начальной подготовки.

Задачи 1-ого года обучения:

1. Совершенствовать специально-физическую подготовленность гимнасток, особенно активную гибкость и скоростно-силовые качества.

2. Развивать основные физические качества, базовые навыки, элементы «школы», квалификационные и модальные элементы.

3. Развивать познавательный интерес к художественной гимнастике.

4. Воспитывать морально-волевые качества (настойчивость, дисциплинированность, целеустремленность, самообладание, трудолюбие).

5. Формировать устойчивую потребность к двигательной активности, к занятиям художественной гимнастикой и к здоровому образу жизни.

Задачи 2-ого года обучения:

1. Способствовать освоению базовых элементов: равновесия в основных положениях; техникой прыжков, поворотов, наклонов и специфических движений; фундаментальных элементов с предметами во взаимосвязи с движениями без предмета.

2. Развивать специфические качества: музыкальность, танцевальность, выразительность и артистизм.

3. Способствовать повышению функциональной подготовленности гимнасток.

4. Воспитывать черты личности, связанные с совместной деятельностью (коллективизм, чувство ответственности, товарищеская взаимопомощь).

5. Способствовать формированию общей культуры, духовно-нравственных и эстетических качеств.

6. Воспитывать навыки безопасного поведения.

Задачи 3-ого года обучения:

1. Совершенствовать качество выполнения всех танцевальных форм – классических, народных, современных в простейших соединениях.

2. Способствовать формированию умения понимать музыку и в соответствии с ней согласовывать свои движения.

3. Способствовать формированию предстартовой готовности, сосредоточения, саморегуляции.

4. Способствовать формированию внимания, памяти, мышления, творческих способностей.

5. Приобретать опыт соревновательной деятельности.

6. Развивать формирование активной жизненной позиции;

7. Создавать условия для личностного развития обучающихся, позитивной социализации, самовоспитания.

Ожидаемые результаты 1-го года обучения (1 модуль):

1. Развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости, равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей.

2. Владение подготовительными, подводящими и простейшими базовыми элементами без предмета.

3. Освоение одной соревновательной композиции без предмета, овладение последовательностью выполнения упражнений в комбинации.

4. Сформированность потребности к двигательной активности, мотивации на дальнейшее обучение.

5. Владение навыками социального взаимодействия, культурного поведения и бережного отношения к природе.

Ожидаемые результаты 2-го года обучения (2 модуль):

1. Освоение элементов без предмета: равновесия, повороты, прыжки ценностью 0,1 и 0,2 балла согласно правилам соревнований по художественной гимнастике.

2. Владение простыми элементами классического, историко-бытового и народного танцев.

3. Владение элементами со скакалкой, элементами с обручем, владение простейшими элементами с мячом.

4. Освоение одной соревновательной композиции без предмета.

5. Выполнение 3 юн., 2 юн. разрядов согласно возрасту и спортивной классификации.

6. Сформированность дисциплинированного выполнения заданий педагога на тренировочном занятии; готовность и способность выполнять инструкцию по мерам безопасности.

7. Владение навыками социального взаимодействия, культурного поведения и бережного отношения к природе.

Ожидаемые результаты 3-го года обучения (3 модуль):

1. Владение элементами без предмета: равновесия, повороты, прыжки ценностью 0,2 и 0,3 балла согласно правилам соревнований по художественной гимнастике.

2. Владение элементами со скакалкой: вращения, эшапэ, простейшие винты, прыжки в скакалку различными способами, освоить прыжки с двойным вращением, броски, винты с переводом, элементы мастерства согласно правилам соревнований по художественной гимнастике.

3. Владение элементами с обручем: вращения, вертушки, перекаты, маленькие броски, освоить усложненные перекаты, броски, элементы мастерства согласно правилам соревнований по художественной гимнастике.

4. Владение элементами с мячом: правильное удержание мяча, баланс, отбивы, простые перекаты, освоить броски.

5. Владение двумя соревновательными композициями без предмета и с предметом.

6. Выполнение 2 юн., 1 юн. разрядов согласно возрасту и спортивной классификации.

7. Повышение приоритета здорового образа жизни, мотивации к двигательной активности.

8. Обладание навыками самоконтроля, самоорганизации.

Условия формирования группы:

1 модуль (I год обучения):

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель. Оптимальная наполняемость группы – от 7 до 16 человек. Основной возраст обучающихся 1-го года обучения – 5-7 лет, в течение учебного года возможен прием обучающихся при условии наличия вакантных мест и сдачи приемных нормативов. Для зачисления обучающимся необходимо пройти предварительный просмотр, необходим медицинский допуск к занятиям (медицинская справка, к первому занятию), анкета-заявление от родителя (законного представителя).

Режим организации занятий 1 года обучения

Продолжительность Занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
2 часа	2	4 часа	144

2 модуль (II год обучения):

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель. Оптимальная наполняемость группы – от 7 до 14 человек. Основной возраст обучающихся 2-го года обучения – 6-8 лет, в течение учебного года возможен приём обучающихся при условии наличия вакантных мест и стажа занятий не менее одного года. В исключительных случаях возможно зачисление новичков при условии выполнения определенных нормативов. Для зачисления необходимо медицинский допуск к занятиям (медицинская справка, к первому занятию), анкета-заявление от родителя (законного представителя).

Режим организации занятий 2 года обучения

Продолжительность Занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
2 часа	3	6 часов	216

3 модуль (III год обучения):

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель. Оптимальная наполняемость группы – от 7 до 14 человек. Основной возраст обучающихся 3-го года обучения – 7 - 9 лет, данная группа формируется по результатам выполнения требований ОФП и СФП. 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

Продолжительность Занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
2 часа	4	8 часов	288

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).

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. 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:

- 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 «художественная гимнастика»;
- 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.

2. Учебно-тематический план

2.1. Учебно-тематический план 1-го года обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе:		Формы аттестации / контроля
			Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка:	3	3	-	Опрос / беседа
	1. Краткий обзор состояния художественной гимнастики. Гигиена закаливания, режим и питание спортсменок.	1	1	-	
	2. Основы техники упражнений художественной гимнастики.	1	1	-	
	3. Оборудование и инвентарь для занятий художественной гимнастикой.	1	1	-	
2.	Изучение и совершенствование техники упражнений художественной гимнастики	61	9	52	Аттестация / групповой / индивидуальный просмотр
	Беспредметная подготовка:				
	- повороты	12	2	10	
	- прыжки	12	2	10	
	- равновесия	12	2	10	
	Предметная подготовка:				
	- скакалка - мяч	9	1	8	
	Хореографическая подготовка	7	1	6	
	Музыкально-двигательная подготовка	9	1	8	
3.	Общая физическая подготовка	18	1	17	Зачет
4.	Специальная физическая подготовка	38	1	37	Зачет
5.	Воспитательные мероприятия	14	2	12	Опрос / беседа / наблюдение
6.	Приём тест-нормативов	4	1	3	Аттестация
7.	Участие в соревнованиях, открытых занятиях, показательных выступлениях	6	-	6	Выступления, соревнования, показательные выступления
Итого часов:		144	17	127	

2.2. Учебно-тематический план 2-го года обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе:		Формы аттестации / контроля
			Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка:	4	4	-	Опрос / беседа
	1. Краткий обзор состояния художественной гимнастики.	1	1	-	
	2. Основы техники упражнений художественной гимнастики. Меры предупреждения травм, страховка, помощь.	1	1	-	
	3. Оборудование и инвентарь для занятий художественной гимнастикой. Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике	1	1	-	
	4. Гигиена закаливания, режим и питание спортсменок.	1	1	-	
2.	Изучение и совершенствование техники упражнений художественной гимнастики	104	14	90	Аттестация / групповой / индивидуальный просмотр
	Беспредметная подготовка:				
	- повороты	18	2	16	
	- прыжки	18	2	16	
	- равновесия	18	2	16	
	Предметная подготовка:				
	- скакалка	12	2	10	
	- обруч	10	2	8	
	- мяч	8	2	6	
	Хореографическая подготовка	14	1	13	
	Музыкально-двигательная подготовка	6	1	5	
3.	Общая физическая подготовка	28	1	27	Зачет
4.	Специальная физическая подготовка	50	1	49	Зачет
5.	Психологическая подготовка	2	1	1	
6.	Воспитательные мероприятия	14	2	12	Опрос / беседа / наблюдение
7.	Приём тест-нормативов	6	1	5	Аттестация
8.	Участие в соревнованиях, открытых занятиях, показательных выступлениях	8	-	8	Выступления, соревнования, показательные выступления
Итого часов:		216	24	192	

2.3. Учебно-тематический план 3-го года обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе:		Формы аттестации / контроля
			Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка:	5	5	-	Опрос / беседа
	1. Краткий обзор состояния художественной гимнастики. Физическая культура и спорт в России.	1	1	-	
	2. Гигиена закаливания, режим и питание спортсменов.	1	1	-	
	3. Основы техники упражнений художественной гимнастики. Меры предупреждения травм, страховка, помощь.	1	1	-	
	4. Оборудование и инвентарь для занятий художественной гимнастикой.	1	1	-	
	5. Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике	1	1	-	
2.	Изучение и совершенствование техники упражнений художественной гимнастики	137	23	114	Аттестация / групповой / индивидуальный просмотр
	Беспредметная подготовка:				
	- повороты	22	3	19	
	- прыжки	22	3	19	
	- равновесия	22	3	19	
	Предметная подготовка:				
	- скакалка	20	3	17	
	- обруч	12	3	9	
	- мяч	10	3	7	
	Хореографическая подготовка	20	3	17	
	Музыкально-двигательная подготовка	9	2	7	
3.	Общая физическая подготовка	46	2	44	Зачет
4.	Специальная физическая подготовка	68	2	66	Зачет
5.	Психологическая подготовка	2	1	1	
6.	Воспитательные мероприятия	14	2	12	Опрос / беседа / наблюдение
7.	Приём тест-нормативов	6	1	5	Аттестация
8.	Участие в соревнованиях, открытых занятиях, показательных выступлениях	10	-	10	Выступления, соревнования, показательные выступления
Итого часов:		288	36	252	

3. Содержание

Теоретическая подготовка

1 модуль (1-ый год обучения):

Краткий обзор состояния художественной гимнастики. Гигиена закаливания, режим и питание спортсменок.

Место художественной гимнастики в общей системе средств физического воспитания.

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.

Основы техники упражнений 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.

Оборудование и инвентарь для занятий художественной гимнастикой.

Необходимое оборудование и инвентарь для занятий художественной гимнастикой.

2 модуль (2-ой год обучения):

Краткий обзор состояния художественной гимнастики.

Истоки художественной гимнастики. История развития на международной арене.

Основы техники упражнений художественной гимнастики. Меры предупреждения травм, страховка, помощь.

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, акробатическим элементам. Основы

техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям с предметами: броскам, отбивам, ловле, перекатам, вертушкам. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика.

Соблюдение техники безопасности.

Оборудование и инвентарь для занятий художественной гимнастикой.

Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике.

Необходимое оборудование и инвентарь для занятий художественной гимнастикой. Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Типичные ошибки при исполнении упражнений.

Гигиена закаливания, режим и питание спортсменок.

Понятие о гигиене труда, закаливания, отдыха и занятий спортом. Средства закаливания. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Рекомендации по питанию гимнасток.

3 модуль (3-ий год обучения):

Краткий обзор состояния художественной гимнастики. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Место художественной гимнастики в общей системе средств физического воспитания. Достижения Российских гимнасток. Разрядные нормативы и требования по художественной гимнастике.

Гигиена закаливания, режим и питание спортсменов.

Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Рекомендации по питанию гимнасток. Понятие о гигиене труда, закаливания, отдыха и занятий спортом. Средства закаливания. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.

Основы техники упражнений художественной гимнастики. Меры предупреждения травм, страховка, помощь.

Причины травм и их профилактика. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы). Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

Оборудование и инвентарь для занятий художественной гимнастикой.

Необходимое оборудование и инвентарь для занятий художественной гимнастикой.

Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике.

Организация и проведение соревнований. Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Типичные ошибки при исполнении упражнений. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия. Учет и оформление результатов соревнований.

Практические занятия

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 спортсменов.

Практические занятия для 1 модуля (1-ый год обучения)

Изучение и совершенствование техники упражнений художественной гимнастики

Беспредметная подготовка

Повороты в художественной гимнастике – это вращение тела гимнастки вокруг оси. Изучаются следующие повороты: поворот нога на пассе, поворот в шпагате на полу с наклоном вперед.

Прыжки – это безопорные (полетные) положения тела гимнастки в результате отталкивания. Изучаются следующие прыжки: вертикальный прыжок, прыжок в длину, прыжки на одной ноге, подскоки, разбег, наскок, галоп, «козлик», вертикальный прыжок с вращением на 360 градусов, прыжок «казачок».

Равновесия как технические элементы – это стойки на одной ноге или колене с разными положениями туловища, рук, и безопорной ноги в условиях, требующих умения сохранять устойчивость. Равновесие необходимо для выполнения абсолютно всех элементов художественной гимнастики. Изучаются следующие равновесия: равновесие нога на пассе, равновесие нога вперед на 90 градусов, нога в сторону на 90 градусов, нога назад на 90 градусов, равновесие «крокодил».

Предметная подготовка

Скакалка – изучается **базовая работа со скакалкой**: разные способы удержания предмета (скакалка обычно удерживается за два конца хватом за узелки); складывание предмета (соединение концов поочередными перехватами); вращательные движения скакалкой (покачивания, серии круговых движений - вращения скакалкой вперед, назад, в лицевой плоскости, в боковой плоскости, над головой); прыжки в скакалку различными способами (с вращением скакалки вперед, назад, скрещивая руки; бег в скакалку вперед, назад; прыжки вдвое сложенную скакалку); фигурные движения («винт» - вдвое сложенной скакалкой, удержанием за один конец скакалки); броски (раскрытой скакалкой, на поворот из положения удержания скакалки за два конца, «удочка» - подготовительное движение к эшапе); ловля (за середину скакалки).

Мяч – изучается **базовая работа с мячом**: разные способы удержания мяча (баланс) - мяч обычно удерживается на ладони при слегка разведенных пальцах кисти, запрещено прижимать мяч к запястью, предплечью или телу; передача мяча из одной руки в другую перед собой, вращения между кистями; отбивы мяча от пола рукой; перекаты - по полу, по рукам, по ногам, по спине; броски - маленькие броски из руки в руку; ловля - простая перед собой.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает в себя обучение элементам четырех танцевальных систем: классической, народно-характерной, историко-бытовой, современной. Изучаются позиции рук, ног, батман тандю, деми плие, пике, шаг галопа, «ковырялочка», «веревочка», характерные шаги, позы, движения, стилистические положения или движения рук и головы.

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

Изучаются выразительные движения, развивающие пластику: волны руками, волны телом мелкие и глубокие - волна вперед, обратная волна.

Музыкально-двигательная подготовка

Специальные упражнения на согласование движений с музыкой, музыкальные игры. Выбор музыки в соответствии с возрастом обучающихся, составление композиции без предмета. Работа над последовательностью выполнения упражнений в комбинации.

В группах начальной подготовки подвижным играм отводится значительное место. Они могут проводиться в подготовительной, основной и заключительной частях урока. Применение игр в работе с новичками особенно важно в целях придания занятиям эмоциональной окраски. Двигательное содержание игр позволяет целенаправленно осуществлять и разностороннюю физическую подготовку юных гимнасток. Выполнение разнообразных двигательных действий в ходе игр обогащает двигательный опыт детей, активизирует их, воспитывает наблюдательность, внимание, развивает память и ориентировку в пространстве. Движения, входящие в подвижные игры, по форме и содержанию просты, понятны и доступны детям. Все это способствует постоянному совершенствованию координации движений, на основе которой развивается способность целенаправленного овладения двигательными навыками.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения, бег, прыжки в скакалку на время, спортивные и подвижные игры, акробатические элементы.

Изучение положений

Стойки: основная, стойка ноги врозь (узкая, широкая), стойка ноги врозь правой (левой), скрестная стойка, стойка на коленях, на одном колене.

Положения сидя: сед, сед ноги врозь, сед углом, сед углом ноги врозь, сед на бедре.

Упоры: упор присев, упор на правом (левом) колене, упор на коленях, упор лежа.

Положения рук. Основные положения: руки вперед, в стороны, вверх, назад, вниз. Промежуточные положения: руки вперед -наружу. Вверх -наружу, в стороны -книзу, вперед -книзу (кверху), влево -книзу, в стороны -вперед -наружу, руки на поясе, перед грудью, к плечам, за голову, за спину, руки скрестно.

Положения кисти: в кулаке, (кулаках), кисть свободна, расслаблена, поднята (опущена), кисть вправо, влево, пальцы врозь, пальцы сжаты.

Упражнения без предметов

Для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание пальцев (одновременно, последовательно), восьмерка кистью. Поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в

стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре у стенки на коленях, на колене с отведением ноги назад при сгибании рук); «тележка» (в парах); ползание на четвереньках, «морж», рывковые движения руками с максимальной амплитудой: за головой, за спиной, поочередное и одновременное поднимание и опускание плеч; поочередные и одновременные движения плеч вперед и назад; круговые движения плеч вперед и назад.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой в различных стойках, в сочетаниях с другими движениями. Наклоны вперед, назад и в стороны в стойках: ноги вместе, ноги врозь, стоя на одной другая на носке с различными положениями и движениями рук. То же, опускаясь на колени, сидя на пятках, стоя на одном колене другая вперед. Повороты туловища в указанных выше стойках с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь.

В положении седа наклон вперед до касания грудью ног, то же с пружинящими движениями в наклоне, то же с захватом ног руками.

В положении лежа на спине: прогибание туловища, поочередное и одновременное поднимание согнутых и прямых ног, «группировка», поднимание ног до касания пола за головой, сед без помощи рук (в парах).

В положении лежа на животе: наклон туловища назад в упоре на руках, то же без помощи рук (руки в стороны - назад или вверх), «лодочка», «корзиночка».

В упоре стоя на коленях: прогибание и выгибание спины («кошечка»); сгибание рук до касания грудью пола, проползание грудью по полу вперед и назад («пылесос»).

В положении сидя на пятках: «волна» в грудной части (прогибание и выгибание спины, наклоняясь вперед и выпрямляясь), «волна», поднимаясь на колени.

Стоя на коленях: «аленушка» (сед на бедро), наклон назад руки за спину, равновесие на колене нога вперед, то же нога в сторону.

Для ног: сгибание и разгибание стоп, круговые движения стопой в седах; полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; поднимание на полупальцы; сгибание ноги носком к колену; выпады вперед, назад, в сторону, пружинящие полуприседания в выпаде; прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки в приседе, из приседа вверх, прыжки на гимнастическую скамейку.

Махи ногами, лежа на спине, животе, в упоре на коленях. Поднимание ног в различных и.п.: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону, назад). Вставание на носок одной ноги с фиксацией другой в различных положениях, встряхивание расслабленными ногами.

Упражнения на снарядах

На гимнастической скамейке: ходьба ноги врозь над скамейкой, скрестным шагом (перешагивание)- одна нога на скамейке, другая на полу; запрыгивание на скамейку.

На гимнастической стенке: в висе спиной к стенке поднимание прямых или согнутых ног до вися угла или согнувшись; стоя спиной к стенке, наклон вперед с захватом руками; из положения лежа на спине или сидя, зацепившись руками за нижнюю рейку, поднимание туловища и наклон вперед с возвращением в и.п.

Специальная физическая подготовка

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

Упражнения для развития ловкости - игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия.

Упражнения для развития гибкости. Наклоны вперед, в сторону, назад из различных и.п.; для стоп - подъем на полупальцы; подколенные связки - складка сидя на полу, складка стоя. Тазобедренные суставы - наклон туловища вперед, сидя на полу ноги врозь; в положении лежа на спине - разведение ног в сторону, поднимание ноги вперед и удержание с помощью руки, махи в сторону и вперед; шпагат, сидя на полу. Позвоночник - наклон туловища назад в положении лежа на животе в упоре на руках - пружинные движения, удержания; «корзиночка»; «мост»; упражнения в парах. Плечи - проворачивание рук со сложенной вчетверо скакалкой.

Упражнения на координацию. Повторение движений за педагогом; точность выполнения гимнастических поз.

Упражнения на формирование осанки, равновесие и ориентировки в пространстве. Различные виды ходьбы (с носка, на носках, высоким, острым, перекатным, пружинящим шагами) и бега в чередовании с остановками на носках. Ходьба шагом, на носках с одновременными движениями головой; максимальная задержка на носках после выполнения элементов; повороты переступанием с последующей фиксацией стойки; кувырки вперед, назад, боком.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, прыгучести и выносливости: чередование прыжков с ходьбой, различные эстафеты и игры с бегом и прыжками. Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах, прыжки из глубокого приседа; прыжки в длину; прыжки, сгибая ноги вперед, назад; прыжки с ноги на ногу; подскоки; различные прыжки со скакалкой; упражнения на развитие скорости реакции.

Упражнения на силу. Отжимания; приседания; удержание положения тела или его частей; выполнение упражнений определенное количество раз; фиксация положения определенное время.

Воспитательные мероприятия в рамках плана воспитательной работы ЦДЮ:

- «День рождения ЦДЮ - 19 мая».
- Экскурсия по музею Центра детей и юношества «Наш Центр: вчера, сегодня, завтра» - в течение года.
- Новогодняя компания.

Практические занятия для 2 модуля (2-ой год обучения)

Изучение и совершенствование техники упражнений художественной гимнастики

Беспредметная подготовка

Совершенствуются **повороты**, которые были изучены в первом году обучения: поворот нога на пассе, поворот в шпагате на полу с наклоном вперед. Изучается поворот нога вперед на 90 градусов, нога назад на 90 градусов.

Совершенствуются **прыжки**, которые были изучены в первом году обучения: вертикальный прыжок, разбег, наскок, «козлик», вертикальный прыжок с вращением на 360 градусов, прыжок «казачок». Изучаются следующие прыжки: прыжок касаясь с разбега и с наскока, «козлик» с поворотом, прыжок касаясь в кольцо с разбега и с наскока, прыжок касаясь ан турнан.

Совершенствуются **равновесия**, которые были изучены в первом году обучения: равновесие нога на пассе, равновесие нога вперед на 90 градусов, нога в сторону на 90 градусов, нога назад на 90 градусов, равновесие «крокодил». Равновесия делаются на полупальце. Изучаются следующие равновесия: равновесие нога в сторону в шпагат с захватом рукой, равновесие с наклоном туловища вперед нога назад в шпагат с захватом рукой.

Предметная подготовка (базовая работа делается на каждом году обучения).

Скакалка (совершенствуется базовая работа со скакалкой): разные способы удержания предмета (скакалка обычно удерживается за два конца хватом за узелки); складывание предмета (соединение концов поочередными перехватами). Вращательные движения скакалкой (покачивания, серии круговых движений - вращения скакалкой вперед, назад, в лицевой плоскости, в боковой плоскости, над головой). Добавляются вращения «восьмеркой» вперед, «восьмеркой» назад, с передачей скакалки из руки в руку. Прыжки в скакалку различными способами (с вращением скакалки вперед, назад, скрещивая руки; бег в скакалку вперед, назад; прыжки вдвое сложенную скакалку). Добавляются прыжки с двойным вращением, бег в скакалку скрещивая руки. Фигурные движения («винт» - вдвое сложенной скакалкой, удержанием за один конец скакалки). Добавляются вращения одного конца скакалки - перед

собой горизонтально, в лицевой плоскости вертикально. Броски раскрытой скакалкой, на полоборота из положения удержания скакалки за два конца. Добавляются броски вращая скакалку вперед, вращая скакалку назад, вращая скакалку в лицевой плоскости. Подготовительное движение к эшапе - «удочка». Добавляются эшапе - в боковой плоскости, выпуская конец скакалки через руку, выпуская конец скакалки за спиной, эшапе горизонтальное, выпуская конец скакалки за спиной. Ловля (за середину скакалки). Добавляется ловля за концы скакалки. Добавляется другая работа со скакалкой - вращение концов скакалки вперед и назад, удерживая скакалку за середину; работа открытой скакалкой.

Мяч (совершенствуется базовая работа с мячом): разные способы удержания мяча (баланс) - мяч обычно удерживается на ладони при слегка разведенных пальцах кисти, запрещено прижимать мяч к запястью, предплечью или телу. Добавляется баланс на тыльной стороне руки, баланс на шее. Передача мяча из одной руки в другую перед собой. Добавляются «восьмерки» - половина восьмерки снизу, половина восьмерки сверху. Отбивы мяча от пола рукой. Добавляются отбивы мяча из одной руки в другую, спиной, грудью. Перекаты - по полу, по рукам, по ногам, по спине. Добавляются перекаты с рук на спину, со спины в руки. Броски - маленькие броски из руки в руку. Добавляются маленькие броски по дуге над головой, обводные броски. Ловля - простая перед собой. Добавляется ловля в одну руку, ловля без помощи рук, опускаясь на мяч коленями. Добавляется другая работа с мячом – обволакивания, вращения между кистями, выкруты.

Обруч – изучается **базовая работа с обручем**: разные способы удержания обруча – двумя руками, одной рукой, жестким хватом снизу, жестким хватом сверху, свободным хватом; передача обруча в различных плоскостях из руки в руку. Вращательные движения обручем (покачивания, серии круговых движений - вращения обруча на кисти в боковой плоскости вперед и назад, в лицевой плоскости, над головой; вращение обруча на шее, на туловище). Вертушки – на полу, на кисти. Перекаты – по полу вперед, назад, в сторону; обратный кат по полу. Проходы в обруч – надеванием махом вперед, назад, внутрь, наружу; прыжком вперед и назад, с небольшого броска в горизонтальной плоскости. Броски - мелкие броски, поворачивая обруч вперед и назад, небольшой бросок в горизонтальной плоскости. Ловля – простая перед собой хватом снизу.

Хореографическая подготовка

Все танцевальные шаги, позы, движения, стилистические положения или движения рук и головы народно-характерной хореографии и историко-бытовых танцев, изученные в первом году обучения, соединяются в различные комбинации. Шаг галопа, «ковырялочка», «веревочка». Разучиваются шаг польки, шаг с припаданием, вальсовый шаг. Элементы

классической хореографии: позиции рук, ног, релеве, батман тандю, деми плие и гранд плие, пике.

Совершенствуются выразительные движения, развивающие пластику: волны руками, волны телом мелкие и глубокие - волна вперед, обратная волна. Изучается боковая волна.

Музыкально-двигательная подготовка

Специальные упражнения на согласование движений с музыкой, музыкальные игры. Выбор музыки в соответствии с возрастом обучающихся, составление композиции без предмета, работа над композицией. Совершенствование качества исполнения соревновательного упражнения, работа над артистизмом. Понятие мелодия, ритм, темп, характер музыки. Подвижные игры для придания занятиям эмоциональной окраски и разносторонней физической подготовки юных гимнасток; выполнение разнообразных двигательных действий в ходе игр обогащает двигательный опыт детей, активизирует их, воспитывает наблюдательность, внимание, развивает память и ориентировку в пространстве. Выделение сильных и слабых долей такта, ходьба под музыку с хлопком на сильную долю.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения, бег, прыжки в скакалку на время. Увеличивается количество и время выполнения упражнений. Спортивные и подвижные игры. Акробатические элементы.

Работа над качеством положений. Стойки: основная, стойка ноги врозь (узкая, широкая), стойка ноги врозь правой (левой), скрестная стойка, стойка на коленях, на одном колене. Положения сидя: сед, сед ноги врозь, сед углом, сед углом ноги врозь, сед на бедре. Упоры: упор присев, упор на правом (левом) колене, упор на коленях, упор лежа. Положения рук. Основные положения: руки вперед, в стороны, вверх, назад, вниз. Промежуточные положения: руки вперед -наружу. Вверх -наружу, в стороны -книзу, вперед -книзу (кверху), влево -книзу, в стороны -вперед -наружу, руки на поясе, перед грудью, к плечам, за голову, за спину, руки скрестно. Положения кисти: в кулаке, (кулаках), кисть свободна, расслаблена, поднята (опущена), кисть вправо, влево, пальцы врозь, пальцы сжаты.

Упражнения без предметов, разученные на первом году обучения, включаются в разминочный комплекс. Движения усложняются качественно и количественно.

Для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание пальцев (одновременно, последовательно), восьмерка кистью. Поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре у стенки на коленях, на колене с отведением ноги назад при сгибании рук); «тележка» (в парах); «морж»; рывковые движения

руками с максимальной амплитудой: за головой, за спиной, поочередное и одновременное поднимание и опускание плеч; поочередные и одновременные движения плеч вперед и назад; круговые движения плеч вперед и назад. Добавляются отжимания, подкатки, «обезьянки», выкруты с помощью скакалки.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой в различных стойках, в сочетаниях с другими движениями. Наклоны вперед, назад и в стороны в стойках: ноги вместе, ноги врозь, стоя на одной другая на носке с различными положениями и движениями рук. То же, опускаясь на колени, сидя на пятках, стоя на одном колене другая вперед. Повороты туловища в указанных выше стойках с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь. В положении седа наклон вперед до касания грудью ног, то же с пружинящими движениями в наклоне, то же с захватом ног руками. В положении лежа на спине: прогибание туловища, поочередное и одновременное поднимание согнутых и прямых ног, «группировка», поднимание ног до касания пола за головой, сед без помощи рук (в парах). В положении лежа на животе: наклон туловища назад в упоре на руках, то же без помощи рук (руки в стороны - назад или вверх), «лодочка», «корзиночка». В упоре стоя на коленях: прогибание и выгибание спины («кошечка»); сгибание рук до касания грудью пола, проползание грудью по полу вперед и назад («пылесос»). В положении сидя на пятках: «волна» в грудной части, «волна», поднимаясь на колени. Стоя на коленях: «аленушка» (сед на бедро), наклон назад руки за спину, равновесие на колене нога вперед, то же нога в сторону. Добавляются: «колечко», поднимание туловища в «рыбку» с удержанием; «волна», в упоре стоя на коленях; стоя на коленях, наклон назад руки вверх, то же руки за головой, равновесие на колене нога назад.

Для ног: сгибание и разгибание стоп, круговые движения стопой в седах; полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; поднимание на полупальцы; сгибание ноги носком к колену; выпады вперед, назад, в сторону, пружинящие полуприседания в выпаде; прыжки на двух ногах, одной ногой, с одной ноги на другую, прыжки в приседе, из приседа вверх, прыжки на гимнастическую скамейку. Махи ногами, лежа на спине, животе, в упоре на коленях. Поднимание ног в различных и.п.: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону, назад). Вставание на носок одной ноги с фиксацией другой в различных положениях, встряхивание расслабленными ногами. Добавляются прыжки через скамейку (сериями, слитно, толчком обеих ног или одной), махи ногами стоя с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры.

Упражнения на снарядах

Увеличивается скорость и количество упражнений на гимнастической стенке: в висе спиной к стенке поднимание прямых или согнутых ног до вися угла или согнувшись; стоя

спиной к стенке, наклон вперед с захватом руками; из положения лежа на спине или сидя, зацепившись руками за нижнюю рейку, поднимание туловища и наклон вперед с возвращением в и.п. Добавляется стойка на руках у стенки.

Увеличивается скорость и количество упражнений на гимнастической скамейке: ходьба ноги врозь над скамейкой, скрестным шагом (перешагивание) - одна нога на скамейке, другая на полу; запрыгивание на скамейку. Добавляется запрыгивание на скамейку из стойки ноги врозь (скамейка между ногами), перепрыгивание, стоя лицом или боком к скамейке; отжимание от скамейки.

Специальная физическая подготовка

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

Упражнения для развития ловкости - игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия, без предмета и с использованием предметов (мяч, обруч, скакалка). Броски на заданную высоту и дальность (в парах).

Упражнения для развития гибкости: совершенствуются все упражнения, выполняемые в первом году обучения. Наклоны вперед, в сторону, назад из различных исходных положений. Для стоп - подъем на полупальцы; подколенные связки - складка сидя на полу, складка стоя; наклон вперед, стоя на скамейке; упражнения в парах. Тазобедренные суставы - наклон туловища вперед, сидя на полу ноги врозь; в положении лежа на спине - разведение ног в сторону, поднимание ноги вперед и удержание с помощью руки, махи в сторону и вперед; шпагат, сидя на полу; шпагат, сидя со скамейки, удержание шпагата на время. Позвоночник - наклон туловища назад в положении лежа на животе в упоре на руках - пружинные движения, удержания; «корзиночка»; наклон назад в положении стоя - пружинные движения; «мост»; упражнения в парах наклон назад у шведской стенки. Плечи - проворачивание рук со сложенной вчетверо скакалкой.

Для развития гибкости применяются упражнения на расслабление, сохранение максимальной амплитуды, махи с постепенным увеличением амплитуды.

Упражнения на координацию. Совершенствуются все упражнения, выполняемые в первом году обучения. Повторение движений за педагогом; точность выполнения гимнастических поз; упражнения на согласованность движений разных частей тела.

Упражнения на формирование осанки, равновесие и ориентировки в пространстве. Совершенствуются все упражнения, выполняемые в первом году обучения. Различные виды ходьбы (с носка, на носках, высоким, острым, перекатным, пружинящим шагами) и бега в чередовании с остановками на носках. Ходьба шагом, на носках с одновременными

движениями головой; максимальная задержка на носках после выполнения элементов; повороты переступанием с последующей фиксацией стойки; кувырки вперед, назад, боком; упражнения на силу мышц ног и туловища, упражнения на уменьшенной опоре.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, прыгучести и выносливости. Совершенствуются все упражнения, выполняемые в первом году обучения. Чередование прыжков с ходьбой, эстафеты и игры с бегом и прыжками. Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах, прыжки из глубокого приседа; прыжки в длину; Прыжки на двух ногах, выпрыгивая высоко вверх; сгибая ноги вперед, назад; прыжки с ноги на ногу; подскоки. Прыжки и бег в скакалку; махи ногами, лежа на полу; прыжки на скамейку и через скамейку. Во всех упражнениях подсчитывается количество движений за определенное время.

Упражнения на силу. Отжимания; приседания; удержание положения тела или его частей; выполнение упражнений определенное количество раз; фиксация положения определенное время. Увеличивается время выполнения задания.

Психологическая подготовка гимнасток осуществляется на основе их индивидуальных особенностей. Беседы, разъяснения, убеждения, поощрения и наказания, постановка перед гимнастками трудных, но выполнимых задач, конкретизировать задачи по мере их необходимости.

Воспитательные мероприятия в рамках плана воспитательной работы ЦДЮ:

- «День рождения ЦДЮ - 19 мая».
- Экскурсия по музею Центра детей и юношества «Наш Центр: вчера, сегодня, завтра» - в течение года.
- Новогодняя компания.

Практические занятия для 3 модуля (3-ий год обучения)

Изучение и совершенствование техники упражнений художественной гимнастики

Беспредметная подготовка

Совершенствуются **повороты**, которые были изучены в первом и втором году обучения: поворот нога на пассе, поворот в шпагате на полу с наклоном вперед, поворот нога вперед на 90 градусов, нога назад на 90 градусов. Увеличивается количество вращений. Изучается поворот в аттитюд.

Совершенствуются **прыжки**, которые были изучены в первом и втором году обучения: вертикальный прыжок с вращением на 360 градусов, прыжок «казачок», прыжок касаясь с разбега и с наскока, «козлик» с поворотом, прыжок касаясь в кольцо с разбега и с наскока, прыжок касаясь ан турнан. Изучается разножка, прыжок шагом.

Совершенствуются **равновесия**, которые были изучены в первом и втором году обучения: равновесие нога на пассе, равновесие нога вперед на 90 градусов, нога в сторону на

90 градусов, нога назад на 90 градусов, равновесие «крокодил», равновесие нога в сторону в шпагат с захватом рукой. Равновесия делаются на полупальце. Изучаются: равновесие с наклоном туловища вперед нога назад в шпагат с захватом рукой, равновесие с захватом ноги вперед в шпагат, равновесие с наклоном туловища в сторону с захватом ноги в шпагат.

Предметная подготовка (базовая работа делается на каждом году обучения).

Скакалка (совершенствуется базовая работа со скакалкой). Вращения скакалкой - вперед, назад, в лицевой плоскости, в боковой плоскости, над головой, «восьмерка» вперед, «восьмерка» назад, с передачей скакалки из руки в руку. Добавляются вращения с поворотами. Прыжки в скакалку различными способами (с вращением скакалки вперед, назад, скрещивая руки; бег в скакалку вперед, назад, скрещивая руки; прыжки вдвое сложенную скакалку, прыжки с двойным вращением). Добавляются прыжки с двойным вращением назад. Фигурные движения («винт» - удержанием за один конец скакалки). Добавляются вращение одного конца скакалки - перед собой горизонтально, в лицевой плоскости вертикально. Добавляются «винты» выпуская конец скакалки сзади, выпуская конец скакалки спереди. Броски - вращая скакалку вперед, вращая скакалку назад, вращая скакалку в лицевой плоскости. Добавляются броски ногой. Эшапе - в боковой плоскости, выпуская конец скакалки через руку, выпуская конец скакалки за спиной, эшапе горизонтальное, выпуская конец скакалки за спиной. Добавляется эшапе в лицевой плоскости. Ловля - за концы скакалки. Добавляется ловля за концы скакалки в прыжок, ловля без помощи рук - на ногу. Совершенствуется другая работа со скакалкой - вращение концов скакалки вперед и назад, удерживая скакалку за середину; работа открытой скакалкой. Добавляется работа скакалкой без помощи рук - закручивание на шее, на ногах; отбивы конца скакалки от пола.

Мяч (совершенствуется базовая работа с мячом): разные способы удержания мяча, баланс на тыльной стороне руки, баланс на шее. Передача мяча из одной руки в другую, половина восьмерки снизу, половина восьмерки сверху. Добавляется восьмерка снизу, восьмерка сверху. Отбивы мяча от пола рукой спиной, грудью, отбивы мяча из одной руки в другую. Добавляются отбивы мяча коленом, стопой, на простых прыжках. Перекаты - по полу, по рукам, по ногам, по спине, с рук на спину, со спины в руки. Добавляются перекаты из руки в руку по груди, перекат по телу в положении лежа на животе. Броски - маленькие броски из руки в руку, маленькие броски по дуге над головой, обводные броски. Добавляются средние броски одной рукой, высокие броски. Ловля - простая перед собой, ловля в одну руку, ловля без помощи рук, опускаясь на мяч коленями. Добавляется ловля без помощи рук - зажав мяч ногами, опускаясь в сед на пол; ловля без зрительного контроля за спиной. Совершенствуется другая работа с мячом - обволакивания, вращения между кистями, выкруты.

Обруч (совершенствуется базовая работа с обручем): разные способы удержания обруча – двумя руками, одной рукой, жестким хватом снизу, жестким хватом сверху, свободным хватом; передача обруча в различных плоскостях из руки в руку. Вращательные движения обручем – покачивания, вращения обруча на кисти в боковой плоскости вперед и назад, в лицевой плоскости, над головой; вращение обруча на шее, на туловище. Добавляется вращение обруча на локте, на ногах; вращение с передачей обруча из руки в руку. Вертушки – на полу, на кисти. Добавляются вертушки на туловище, на кисти, с передачей из руки в руку. Перекаты – по полу вперед, назад, в сторону; обратный кат по полу. Добавляются перекаты из руки в руку – по груди, спереди назад. Проходы в обруч – надеванием махом вперед, назад, внутрь, наружу; прыжком вперед и назад, с небольшого броска в горизонтальной плоскости. Добавляются проходы в обруч с вращением туловища на прыжке «козлик»; скатывая обруч с плеча. Броски – мелкие броски, поворачивая обруч вперед и назад, небольшой бросок в горизонтальной плоскости. Добавляются средние и высокие броски, броски с вращением обруча в горизонтальной плоскости. Ловля – простая перед собой хватом снизу. Добавляется ловля одной рукой, ловля с высокого броска.

Хореографическая подготовка

Усложняются танцевальные шаги, позы, движения, стилистические положения или движения рук и головы народно-характерной хореографии и историко-бытовых танцев, изученные в первом и втором году обучения. Элементы хореографии соединяются в различные комбинации. Шаг галопа, «ковырялочка», «веревочка», шаг польки, шаг с припаданием, вальсовый шаг. Совершенствуется классическая хореография. В комбинации включаются элементы художественной гимнастики – волны, взмахи, равновесия, повороты. Добавляются элементы современных танцев.

Совершенствуются выразительные движения, развивающие пластику: волны руками, волны телом мелкие и глубокие – волна вперед, обратная волна, боковая волна. Добавляются волны сидя на полу, лежа на полу.

Музыкально-двигательная подготовка

Специальные упражнения на согласование движений с музыкой, музыкальные игры. Понятие мелодия, ритм, темп, характер музыки, такт, размер. Выбор музыки в соответствии с возрастом обучающихся для упражнения без предмета и с предметом. Составление упражнений. Работа над композициями. Совершенствование качества исполнения соревновательных упражнений, работа над выразительностью.

Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса, для шеи и туловища, для ног, разученные на первом и втором году обучения, включаются в разминочный комплекс. Движения усложняются

качественно и количественно. Бег, прыжки в скакалку на время, упражнения с использованием шведской стенки и гимнастической скамейки - увеличивается количество и время выполнения упражнений. Акробатические элементы.

Специальная физическая подготовка

Выполняются все упражнения специальной физической подготовки, выполняемые в первом и втором году обучения.

Упражнения на ловкость – задания на перестроение двигательной деятельности в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Упражнения на координацию - упражнения на согласованность движений разных частей тела; включение предметов в разминочный комплекс - разминка со скакалкой. Упражнения на гибкость - упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление; упражнения на активную гибкость; упражнения на пассивную гибкость. Упражнения на равновесие и ориентировку в пространстве – стойка на носках после выполнения элементов; равновесия на всей ступне, на полупальцах (у опоры, на середине зала); сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, на уменьшенной и повышенной опоре. Упражнения на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений. Упражнения на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости. Упражнения на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления. Упражнения на силу – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, бег, прыжки, выпады, приседы.

Увеличивается время выполнения упражнений, количество подходов. Упражнения делаются в различных вариациях.

Психологическая подготовка гимнасток осуществляется на основе их индивидуальных особенностей. Беседы, разъяснения, убеждения, поощрения и наказания, постановка перед гимнастками трудных, но выполнимых задач, конкретизировать задачи по мере их необходимости, анализ ошибок выступления на соревнованиях.

Воспитательные мероприятия в рамках плана воспитательной работы ЦДЮ:

- «День рождения ЦДЮ - 19 мая».
- Экскурсия по музею Центра детей и юношества «Наш Центр: вчера, сегодня, завтра» - в течение года.
- Новогодняя компания.

4. Календарный учебный график

4.1. Учебный 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	1		1					3
2.	Специальная физическая подготовка	5	3	6	4	3	4	5	4	4	38
3.	Общая физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
4.	Изучение и совершенствование техники упр. худож. гимн.	8	7	6	6	6	8	8	6	6	61
5.	Психологическая подготовка										-
6.	Соревновательная подготовка				3				3		6
7.	Воспитательные мероприятия	2	2	1	2	1	1	2	1	2	14
8.	Зачетные требования		1			1				2	4
Всего часов		17	16	16	17	14	15	17	16	16	144
Формы контроля (промежуточная и итоговая аттестация)		Медицинский контроль	Тест нормативы		Участие в соревнованиях	Тест нормативы			Участие в соревнованиях	Тест нормативы	

4.2. Учебный 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	1			1			1		4
2.	Специальная физическая подготовка	6	6	6	5	6	6	6	5	4	50
3.	Общая физическая подготовка	4	3	4	2	2	4	3	4	2	28
4.	Изучение и совершенствование техники упр. худож. гимн.	12	10	12	12	10	12	12	12	12	104
5.	Психологическая подготовка				1					1	2
6.	Соревновательная подготовка				3				3	2	8
7.	Воспитательные мероприятия	2	2	1	2	1	1	2	1	2	14
8.	Зачетные требования		2			2				2	6
Всего часов		25	24	23	25	22	23	23	26	25	216
Формы контроля (промежуточная и итоговая аттестация)		Медицинский контроль	Тест нормативы		Участие в соревнованиях	Тест нормативы			Участие в соревнованиях	Тест нормативы	

4.3. Учебный 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	1		1	1			1		5
2.	Специальная физическая подготовка	8	8	7	8	6	8	8	8	7	68
3.	Общая физическая подготовка	8	6	6	4	4	4	4	6	4	46
4.	Изучение и совершенствование техники упр. худож. гимн.	14	16	16	16	14	15	16	16	14	137
5.	Психологическая подготовка				1					1	2
6.	Соревновательная подготовка			2	3				3	2	10
7.	Воспитательные мероприятия	2	2	1	2	1	1	2	1	2	14
8.	Зачетные требования		2			2				2	6
Всего часов		33	35	32	35	28	28	30	35	32	288
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. Прирост физической, 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 и воспитательной работой является педагогический контроль.

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

Педагогический контроль воспитательной работы осуществляется посредством наблюдения за поведением обучающихся, проведения с ними беседы, опроса. Показателем результативности воспитательного процесса является уровень воспитанности личности, критерии которого можно условно разделить на две группы: связанные с проявлением результатов воспитания во внешней форме – суждениях, поступках, действиях личности и связанные с явлениями, скрытыми от глаз – пониманием, убеждениями, мотивами.

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

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


Для перехода на каждый следующий этап подготовки необходимо выполнить переводные нормативы и соответствовать требованиям, обозначенным в следующей таблице:

Оценка морфологических данных гимнасток

№ п/п	Компоненты Оценки	Требования		Сбавки
1.	Длина тела	7-8 лет 9 -10 лет	118 – 130 см 128 – 140 см	За каждый лишний или недостающий см – сбавка 1,0 балл, за 0,5 см – 0,5 балла
2.	Вес тела (по индексу	120 – 125 см	- 2-5	За каждый лишний


	Брока): вес – (рост -100)	126 – 130 см - 6-8 131 – 135 см - 9-10	килограмм веса – сбавка 1,0 балл, за 100 гр – 0,1 балла
3.	«Пропорциональность»	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, туловища, ног и рук	Незначительные нарушения – 0,5 балла, значительные – 1,0 балл
4.	«Стройность»	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени	Незначительные нарушения – 0,5 балла, значительные – 1,0 балл
5.	«Осанка»	Внешне хорошо воспринимаемые изгибы позвоночника (шейный, грудной, поясничный), положение плеч, лопаток, таза	Незначительные нарушения – 0,5 балла, значительные – 1,0 балл
6.	«Ноги»	Внешне хорошо воспринимаемые пропорции бедер, голени и стоп, а также форма ног, коленей и стоп	Незначительные нарушения – 0,5 балла, значительные – 1,0 балл





Нормативы общей и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения программы 1-го и 2-го года обучения

Качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	"5" - касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6-10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	"5" - 45° "4" - 30° "3" - 20°
Координационные способности	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны 	"5" - удержание положения в течение 6 секунд "4" - 4 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-балльной системе (легкость прыжка,

Норматив	Требования к исполнению	Сбавка, баллы
Прыжок в длину с места	Одновременное отталкивание двумя ногами без заступа за линию старта	Измеряется расстояние
Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до горизонтали за 10 сек.	10 раз, ноги прямые, носки оттянуты	За каждый недостающий раз - 1,0 б., незначительные нарушения - 0,5 б., значительные - 1,0 б.
Отжимание 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.
Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке	Ноги прямые	Измеряется расстояние от кончиков пальцев до пола
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 3-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 "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 позвоночного столба	"Мост" И.П. - основная стойка	"5" - мост вплотную, руки к пяткам "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
	фиксация положения	
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	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
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе  1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз "5" - руки дальше вертикали "4" - руки точно вверх "3" - руки чуть ниже вертикали "2" - руки 45° "1" - руки ниже 45°
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 10 раз "4" - 9 раз "3" - 8 раз "2" - 7 раз "1" - 6 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие "захват" ноги в сторону  И.П. - стойка, руки в стороны Махом ноги в сторону, захват одноименной рукой, - полупалец. Тоже упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 4 сек. "4" - 3 сек. "3" - 2 сек. "2" - 1 сек. "1" - 0 сек.
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад  Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога на уровне головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога
Норматив	Требования к исполнению	Сбавка, баллы
Прыжок толчком двумя	С хорошей осанкой,	Измеряется высота прыжка,

ногами вверх со взмахом руками	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
Прыжок в длину с места	Одновременное отталкивание двумя ногами без заступа за линию старта	Измеряется расстояние
Поднимание ног в вися 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.
Отжимание за 15 сек. от скамейки	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.
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.
Удержание прямого угла в вися на гимнастической стенке	20 сек. ноги прямые, горизонтально	Ноги незначительно согнуты - 0,5 б.
Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке	Ноги прямые	Измеряется расстояние от кончиков пальцев до пола
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

Также предлагается диагностика, в которой выделены следующие параметры:

Чувство ритма – умение слышать и воспроизводить ритмический рисунок произведений, чередование сильных и слабых долей такта, акценты в требуемом темпе,

Артистизм – исполнение любого произведения красиво, свободно, в соответствии с характером произведения,

Координация – умение согласовать движения различными частями тела под музыку.

Ориентация в пространстве – умение ощущать свое тело в различных ракурсах пространства, свободно ориентироваться в зале.

Данная диагностика проводится на первых этапах занятий. Для отслеживания роста в развитии используются специально составленные контрольные упражнения (состоятся небольшие танцевальные комбинации).

Полученные знания и умения дети демонстрируют на различных праздниках, физкультурных досугах и развлечениях.

Отслеживание воспитательной работы проводится на протяжении всего учебного года методами наблюдения и опроса. Отслеживается как меняется динамика поведения занимающихся, поощряется.

6. Методическое обеспечение

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

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

Каждый урок является относительно самостоятельным и важным звеном общего процесса спортивной подготовки гимнасток. Он должен быть связан 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 лекций, 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** уроки являются одной из основных форм занятий с занимающимися среднего возраста, а также в подготовительном периоде тренировки высококвалифицированных гимнасток.

В процессе **тренировочных** уроков 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 уроков гимнасток

высокой квалификации занимают **модельные** тренировки, которые проводятся в условиях максимально приближенным к соревновательным.

Важную роль в подготовке гимнасток играют **контрольные** уроки. На этих уроках 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** уроки 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** уроков, во время которых осуществляется составление соревновательных программ.

В процессе **комплексных** уроков, 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: общая продолжительность тренировки, объем нагрузки, интенсивность тренировки, пульсовая стоимость нагрузки.

Учебный материал подбирается с учетом возрастных особенностей детей, темы занятий, интеграции 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. 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.

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. 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 успешного решения образовательных, развивающих и воспитательных задач используются следующие методы и приемы:

1. Организационные:
 - Наглядные (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный);

- Словесные (описание, объяснение, название упражнений, беседа, инструктаж, нравственное просвещение);
 - Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений, задания на дом);
 - Поточный (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);
 - Игровой (исключает принуждение к учению, где идет обучение и воспитание через игру и соревнование).
2. Мотивационные (убеждение, поощрение, предупреждение и обсуждение отрицательных действий, внутренние самоограничения).

Методы воспитательной работы:

1. беседа, рассказ, инструктаж;
2. личный пример, пример известных спортсменов;
3. поощрение;
4. просмотр видеоматериалов, иллюстраций;
5. практические методы – тренировочные занятия, участие в соревнованиях и других мероприятиях;
6. самовоспитание.

Для успешной реализации поставленных задач предполагается взаимодействие с родителями. Такое сотрудничество определяет творческий и познавательный характер процесса обучения, воспитания, развитие физических способностей детей, обуславливает его результативность.

Работа с родителями предполагает: индивидуальные консультации, рекомендации и беседы на развитие физических качеств детей в домашних условиях, 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.

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

Предметные уроки могут быть двух типов:

- обучающие;
- совершенствующие.

Иногда целесообразно проводить **комбинированные предметные уроки** 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.

7. Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим соответствующую квалификацию.

8. Материально-техническое обеспечение

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
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер гимнастический (13*13 м)	шт.	1
2.	Булава гимнастическая	шт. (пар)	10
3.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	шт.	10
4.	Мяч для художественной гимнастики	шт.	10
5.	Обруч гимнастический	шт.	10
6.	Скакалка гимнастическая	шт.	10
7.	Хореографический станок	шт.	1
8.	Зеркала	комплект	1
9.	Шведская стенка	шт.	2
10.	Наколенники	шт.	10
11.	Резина	шт.	10
Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь			
1.	Игла накачивания спортивных мячей	шт.	3
2.	Мат гимнастический	шт.	2
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
7.	Весы напольные	шт.	1
Контрольно-измерительные и информационные средства			
1.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
2.	Доска информационная	шт.	1
3.	Рулетка 20 м металлическая	шт.	1
4.	Секундомер	шт.	1

9. Информационное обеспечение

Нормативная база:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями от 17.02.2021 № 10-ФЗ.
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г, № 196, «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства просвещения РФ № 533 от 30.09.2020 «О внесении изменений в «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196».
5. Распоряжение от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
6. Положение об организации и осуществлении образовательного процесса в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденное приказом от 16.03.2020 № 25-01/126.
7. Положение о дополнительной общеобразовательной программе и порядке её утверждения в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденное приказом от 04.03.2021 № 25-01/71.
8. Положение о дистанционном обучении в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденное приказом от 18.03.2020 № 25-01/131.
9. Положение о форме, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, итоговой и промежуточной аттестации обучающихся, утвержденное приказом от 29.12.2017 № 25-01/435.
10. Положение о посещении обучающимися мероприятий ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденное приказом от 24.03.2021 № 25-01/110.
11. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Список литературы:

1. Л.А. Карпенко, И.А. Винер. В.А. Савицкий Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой
2. О.Г. Румба основы хореографической грамотности в художественной гимнастике

3. 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.

4. Борисова М.М. Программа развития и воспитания дошкольников «Детский сад 2100» [Разделы : _Организация жизни ; Охрана и укрепление здоровья дошкольников ; Физическое развитие] [Текст] / М.М.Борисова // Образовательная система «Школа 2100» – качественное образование для всех : сборник материалов / под науч. ред. Д.И. Фельдштейна. - М. : Баласс, 2006.

5. Колодницкий Г.А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры [Текст] / Г.А.Колодницкий : метод. пособие. - М. : Дрофа, 2003.

6. Корепанова М. В. Познаю себя. Методические рекомендации к программе социально-личностного развития детей дошкольного возраста [Текст] / М.В.Корепанова, Е.В.Харламова. – М. : Баласс : Изд. Дом РАО, 2004.

7. Собинов Б.М. Путь к красоте [Текст] / Б.М.Собинов. - М. : Молодая гвардия, 1964.

8. Степанова О.А. Развитие игровой деятельности ребенка: Обзор программ дошкольного образования [Текст] / О.А.Степанова. – М : ТЦ «Сфера», 2009. с.

9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. – 2-е изд., испр.и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

Интернет-ресурсы:

1. <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]

2. <https://base.garant.ru/70731954/> [Постановление Главного государственного врача РФ от 4 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»]

3. [http://www.vfrg.ru/up/down/file/02-2rgcop2017-2020v1bp120919\(russian\)_revised.pdf](http://www.vfrg.ru/up/down/file/02-2rgcop2017-2020v1bp120919(russian)_revised.pdf) [Правила соревнований по художественной гимнастике 2017-2020 г. / Технический комитет по художественной гимнастике. 2016 г.]