

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 по групповым упражнениям**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: углубленный

Возраст детей: 7 – 13 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.....	11
2.1. Учебно-тематический план 1-ого года обучения.....	11
2.2. Учебно-тематический план 2-ого года обучения.....	13
2.3. Учебно-тематический план 3-ого года обучения.....	15
3. Содержание программы.....	17
4. Календарный учебный график.....	34
4.1. Учебный календарный график 1-го года обучения.....	34
4.2. Учебный календарный график 2-го года обучения.....	35
4.3. Учебный календарный график 3-го года обучения.....	36
5. Система контроля.....	37
6. Методическое обеспечение.....	45
7. Кадровое обеспечение.....	57
8. Материально-техническое обеспечение.....	58
9. Информационное обеспечение.....	59

1. Пояснительная записка

Представленная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана и модернизирована авторами-составителями 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 по групповым упражнениям имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень сложности первого года обучения - базовый. Уровень сложности второго и третьего года обучения - углубленный. Разделы программы реализуются параллельно.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по художественной гимнастике по групповым упражнениям, 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».

Программа разработана в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества» и реализуется в структурном подразделении – спортивный клуб «Ареналь».

Появление групповых упражнений стало одним из этапов развития художественной гимнастики. Групповые упражнения представляют самостоятельный олимпийский вид художественной гимнастики. Их отличает присутствие, в числе традиционных элементов техники, двигательных взаимодействий, связанных с передачами, перебросками предметов, согласованными перемещениями гимнасток по площадке.

Групповые упражнения являются наиболее сложным видом соревновательной программы в художественной гимнастике и имеют ряд отличий от индивидуальных упражнений. Они выше по сложности, характеру двигательных действий и энергетике. Согласованность, чёткость, единообразие и слитность действий всей команды делают упражнение более зрелищным. Все гимнастки должны понимать, что каждая двигательная задача решается всей командой коллективно. Исходя из этого, от гимнасток требуется умение выполнять упражнения в одном темпе и ритме, стремясь к полной синхронности в движениях.

Особенностью композиций групповых упражнений художественной гимнастики являются различные виды взаимодействий, в том числе и переброски предметов, обязательные во всех упражнениях. Переброски предметов являются одной из наиболее «ярких» групп движений в групповых упражнениях. Сложные и разнообразные переброски предметов придают композиции своеобразную «окраску», упражнений смотрится динамичным и оригинальным. Современные правила соревнований по художественной гимнастике предъявляют повышенные требования к точности ловли предметов в соревновательных условиях. Особенно ценятся усложненные ловли предметов, что связано с риском их потери. Правильное и эффектное исполнение гимнастками перебросок предметов делает упражнение более зрелищным, что влияет на оценку судей.

Групповые соревнования позволяют создать невозможное в индивидуальных выступлениях зрелище. Пять талантливых спортсменок, хорошо владеющих предметами,

способны разыграть на ковре высокотехническое, искромётное представление. Учитывая, что переброски предметов гимнастками являются обязательными элементами программы, зрители имеют возможность наслаждаться красивыми, эффектными перемещениями сразу нескольких предметов по площадке. Более того, на ковре можно использовать не только пять одинаковых предметов, но и соединить, к примеру, 3 обруча и 2 пары булав. Естественно, сложность и динамичность в таких композициях возрастают, а зрелищность выигрывает. А девочкам хоть и сложнее управляться с разными предметами, зато и удовольствие от правильно выполненных комбинаций возрастает. К сожалению, как не каждая девочка может стать хорошей гимнасткой, так и не каждая гимнастка может полноценно работать в группе, в первую очередь, по своим личным качествам. Для полноценной групповой работы гимнасткам нужно развивать ряд качеств: умение чувствовать партнеров и быть частью команды, ответственность, коммуникабельность, самообладание, решительность, внимание, дисциплинированность, целеустремленность, стремление к победе, неумное трудолюбие.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- 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 в групповых упражнениях.

Актуальность обусловлена необходимостью повышения надежности выполнения перебросок предметов и уровня технической подготовленности гимнасток в групповых упражнениях, как необходимого фундамента для оптимального обеспечения учебно-тренировочной и соревновательной деятельности гимнасток.

Особенности программы:

Для полноценной групповой работы гимнасткам нужно развивать ряд качеств: умение чувствовать партнеров и быть частью команды, ответственность, коммуникабельность, самообладание, решительность, внимание, дисциплинированность, целеустремленность, стремление к победе, неумное трудолюбие. От девушек требуется мастерское владение своим телом и предметами, ведь если гимнастка плохо овладела каким-либо предметом, она может подвести команду.

Система спортивной подготовки требует организации регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. Для повышения степени подготовки необходимо с каждым годом увеличивать количество соревнований, которые являются самой сутью спортивного направления. В свою очередь участие в учебно-тренировочных сборах является залогом качественной подготовки к соревнованиям и отражает более профессиональный подход к занятиям. Учебно-тренировочные сборы проходят в виде выездных мероприятий на различных спортивных базах других спортивных объединений.

Цель программы – сформировать у гимнасток надежную базу двигательных умений и навыков, необходимых для полноценной групповой работы в художественной гимнастике, осуществить переход от умеренных технических требований к элементам и двигательным взаимодействиям в сторону повышения сложности, динамичности и исполнительского мастерства упражнений.

Задачи 1-ого года обучения:

1. Совершенствовать специально-физическую подготовленность гимнасток, особенно активную гибкость и скоростно-силовые качества.
2. Повышать надежность (стабильность) выполнения базовых элементов.
3. Способствовать приобретению опыта формирования предстартовой «боевой готовности», саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.
4. Способствовать освоению и выполнению разрядных требований в соответствии с классификацией.
5. Формировать здоровые интересы и потребности.
6. Формировать необходимые гигиенические навыки.

Задачи 2-ого года обучения:

1. Повышать качество выполнения всех хореографических форм – классических, народных, современных в усложненных соединениях.
2. Найти индивидуальный исполнительский стиль для каждой гимнастки, активизировать творческие способности.
3. Углублять тактическую и теоретическую подготовку.
4. Постепенно повышать функциональную подготовленность: планомерно повышать тренировочные нагрузки, вдвое превосходящие соревновательные.
5. Развивать интерес и потребность к регулярным занятиям физической культурой.
6. Формировать основы экологического сознания.
7. Воспитывать чувство прекрасного.

Задачи 3-ого года обучения:

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

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

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

4. Воспитывать дисциплинированность, аккуратность, старательность и чувство прекрасного.

5. Воспитывать ценностное отношение к родному краю, народным традициям, старшему поколению.

Ожидаемые результаты 1-го года обучения:

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

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

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

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

5. Знание элементарных норм и правил здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, полезных привычках).

6. Знание санитарно-гигиенических норм.

Ожидаемые результаты 2-го года обучения:

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

2. Освоение элементов мастерства с мячом и рисков;

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

4. Выполнение 3 юношеского, 2 спортивного разряда согласно возрасту и спортивной классификации.

5. Сформированность потребности к регулярным занятиям физической культурой.

6. Знание экологии родного края на территории проведения летних тренировочных сборов.

7. Проявление познавательного интереса к окружающему миру, умения видеть и ценить прекрасное.

Ожидаемые результаты 3-го года обучения:

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

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

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

4. Выполнение 2 юношеского, 1 спортивного разряд согласно возрасту и спортивной классификации.

5. Проявление чувства патриотизма, любви к родному краю, уважительное отношение к старшему поколению.

6. Проявление дисциплинированности и аккуратности.

Условия формирования группы:

1 модуль (I год обучения):

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель. Оптимальная наполняемость группы – 7 - 10 человек. Основной возраст обучающихся – 7-9 лет, в течение учебного года возможен прием обучающихся при условии наличия вакантных мест и сдачи приемных нормативов. В группу зачисляются дети, занимающиеся в с,к «Ареналь». В исключительных случаях могут зачисляться вновь пришедшие дети, соответствующие уровню подготовки (проводится тестирование). Для зачисления обучающимся необходимо пройти предварительный просмотр, и иметь спортивный разряд 3 юн. по данному виду спорта, так же 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 8 человек. Основной возраст обучающихся 2-го года обучения – 9-11 лет. В группу зачисляются дети, освоившие 1 модуль, в течение учебного года возможен приём обучающихся при условии наличия вакантных мест, соответствующей спортивной подготовки и сдачи приемных тест-нормативов. Для зачисления необходим 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 - 3 часа	2 -3	6 часов	216

3 модуль (III год обучения):

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель. Оптимальная наполняемость группы – от 7 до 8 человек. Основной возраст обучающихся 2-го года обучения – 11-13 лет. В группу зачисляются дети, освоившие 2 модуль. В течение учебного года возможен приём обучающихся при условии наличия вакантных мест, соответствующей спортивной подготовки и сдачи приемных тест-нормативов. Для зачисления необходим медицинский допуск к занятиям (медицинская справка, к первому занятию), анкета-заявление от родителя (законного представителя).

Режим организации занятий 3 года обучения

Продолжительность Занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
2 часа – 3	3 – 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. Вся ответственность за безопасность залах возлагается на педагога, непосредственно проводящего занятия с группой. Допуск к занятиям осуществляется только при наличии медицинского допуска. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий.

Требования к обучающимся:

В целях обеспечения безопасности занимающиеся должны:

- приходить на занятия в соответствии с расписанием тренировочных занятий;
- строго выполнять распоряжения педагога;
- соблюдать правила техники безопасности во время тренировочного занятия;
- в случае плохого самочувствия поставить в известность педагога;
- запрещается самостоятельно использовать спортивный инвентарь и выносить его из зала;
- форма одежды должна соответствовать виду спорта ушу;
- обязательна сменная обувь для занятий в зале;
- в случае возникновения непредвиденных ситуаций обучающийся не должен совершать никаких самостоятельных действий, необходимо полное подчинение педагогу.

2. Учебно-тематический план

2.1. Учебно-тематический план 1-ого 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.Гигиена закаливания, режим и питание спортсменок.	1	1	-	
	3.Особенности групповых упражнений	1	1	-	
	4.Оборудование и инвентарь для занятий художественной гимнастикой.	1	1	-	
2	Изучение и совершенствование индивидуальной техники упражнений художественной гимнастики	38	6	32	Аттестация / групповой /индивидуальный просмотр
	<i>Безпредметная подготовка:</i>				
	- повороты	8	1	7	
	- прыжки	8	1	7	
	- равновесия	8	1	7	
	<i>Предметная подготовка</i>				
	- скакалка	4	1	3	
	- обруч	6	1	5	
	- мяч	4	1	3	
3.	Техническая подготовка в групповых упражнениях	24	2	22	
	Сотрудничества в упражнении без предмета	8	1	7	
	Сотрудничества и риски в упражнении с предметом	5	-	5	
	Поддержки	6	1	5	
	Переброски	5	-	5	
4.	Хореографическая подготовка	6	1	5	

5.	Музыкально-двигательная и композиционно-исполнительская подготовка	8	1	7	
6.	Общая физическая подготовка	26	2	24	Зачет
7.	Специальная физическая подготовка	16	2	14	Зачёт
8.	Психологическая подготовка	-	-	-	
9.	Воспитательные мероприятия	14	7	7	
9.	Приём тест-нормативов	4	1	3	Аттестация
	Участие в соревнованиях (клубные, районные), открытых занятиях, показательных выступлениях	4	-	4	Выступления, соревнования, показательные выступления
Итого часов:		144	26	118	

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:	8	7	1	Опрос / беседа
	1.Краткий обзор состояния художественной гимнастики.	1	1	-	
	2.Гигиена закаливания, режим и питание спортсменов.	1	1	-	
	3.Особенности групповых упражнений.	2	2	-	
	4.Оборудование и инвентарь для занятий художественной гимнастикой.	1	1	-	
	5.Организация и проведение соревнований в групповых упражнениях по художественной гимнастике	1	1	-	
	6.Меры предупреждения травм, страховка, помощь.	2	1	1	
2.	Изучение и совершенствование индивидуальной техники упражнений художественной гимнастики	56	8	48	Аттестация / групповой / индивидуальный просмотр
	<i>Безпредметная подготовка:</i>				
	- повороты	8	1	7	
	- прыжки	8	1	7	
	- равновесия	8	1	7	
	<i>Предметная подготовка</i>				
	- скакалка	8	1	7	
	- обруч	8	1	7	
	- мяч	8	1	7	
	- булавы	4	1	3	
	- лента	4	1	3	
3.	Техническая подготовка в групповых упражнениях	50	6	44	
	- сотрудничества в упражнении без предмета	10	1	9	
	- сотрудничества и риски в упражнениях с предметом	14	2	12	
	- поддержки	12	1	11	
	- переброски	14	2	12	
4.	Хореографическая подготовка	16	2	14	
5.	Музыкально-двигательная и композиционно - исполнительская подготовка	8	2	6	

6.	Общая физическая подготовка	18	2	16	Зачет
7.	Специальная физическая подготовка	28	2	26	Зачёт
8.	Психологическая подготовка	2	1	1	
9.	Воспитательные мероприятия	14	6	8	
10.	Приём тест-нормативов	8	2	6	Аттестация
	Участие в соревнованиях (клубные, районные), открытых занятиях, показательных выступлениях	8	-	8	Выступления, соревнования, показательные выступления
Итого часов:		216	38	178	

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:	10	10	-	Опрос / беседа
	1.Краткий обзор состояния художественной гимнастики.	1	1	-	
	2.Гигиена закаливания, режим и питание спортсменок.	1	2	-	
	3.Особенности групповых упражнений.	2	2	-	
	4.Оборудование и инвентарь для занятий художественной гимнастикой.	1	1	-	
	5.Организация и проведение соревнований в групповых упражнениях по художественной гимнастике	1	2	-	
	6.Меры предупреждения травм, страховка, помощь.	2	2	-	
2.	Изучение и совершенствование индивидуальной техники упражнений художественной гимнастики	66	11	55	Аттестация / групповой / индивидуальный просмотр
	<i>Безпредметная подготовка:</i>				
	- повороты	10	2	8	
	- прыжки	10	2	8	
	- равновесия	10	2	8	
	<i>Предметная подготовка:</i>				
	- скакалка	6	1	5	
	- обруч	10	1	9	
	- мяч	10	1	9	
	- булавы	6	1	5	
	- лента	4	1	3	
3.	Техническая подготовка в групповых упражнениях	54	4	50	
	- сотрудничества и риски в упражнениях с предметом	18	2	16	
	- поддержки	16	1	15	
	- переброски	20	1	19	
4.	Хореографическая подготовка	26	2	24	
5.	Музыкально-двигательная и композиционно - исполнительская подготовка	24	4	20	
6.	Общая физическая подготовка	32	2	30	Зачет

7.	Специальная физическая подготовка	40	2	38	Зачёт
8.	Психологическая подготовка	4	1	3	
9.	Воспитательные мероприятия	14	4	10	
10.	Приём тест-нормативов	8	2	6	Аттестация
	Участие в соревнованиях (клубные, районные), открытых занятиях, показательных выступлениях	10	-	10	Выступления, соревнования, показательные выступления
Итого часов:		288	42	246	

3. Содержание

Теоретическая подготовка

1 модуль (1-ый год обучения):

- Краткий обзор состояния художественной гимнастики

Место художественной гимнастики в общей системе средств физического воспитания.

- Гигиена закаливания, режим и питание спортсменок.

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

- Особенности групповых упражнений.

Понятие групповых упражнений, перестроения, сотрудничества, поддержки.

- 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. Анализ результатов крупнейших соревнований.

- Гигиена закаливания, режим и питание спортсменок.

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

- Особенности групповых упражнений.

Виды и техника перебросок в групповых упражнениях. Особенности работы с предметом в групповых упражнениях.

- Оборудование и инвентарь для занятий художественной гимнастикой.

Необходимое оборудование и инвентарь для занятий художественной гимнастикой.

- Организация и проведение соревнований в групповых упражнениях по художественной гимнастике.

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

- Меры предупреждения травм, страховка, помощь.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий; вывихи, переломы, кровотечения.

3 модуль (3-ий год обучения):

- Обзор состояния художественной гимнастики

Достижения Российских гимнасток. Задачи, тенденции и перспективы развития художественной гимнастики. Единая спортивная классификация, Разрядные нормативы и требования по художественной гимнастике

- Гигиена закаливания, режим и питание спортсменок.

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

- Особенности групповых упражнений.

Понятие синхронной работы в групповых упражнениях. Единый стиль выполнения упражнения.

- Оборудование и инвентарь для занятий художественной гимнастикой.

Необходимое оборудование и инвентарь для занятий художественной гимнастикой.

- Организация и проведение соревнований в групповых упражнениях по художественной гимнастике.

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

- Меры предупреждения травм, страховка, помощь.

Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.

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 спортсменок.

Успешная подготовка высококвалифицированных спортсменов невозможна без усложнения техники выполнения гимнастических упражнений, а также ярко выраженной специализации гимнасток в групповых упражнениях. Наряду с аналогичными требованиями, предъявляемыми к композиции и технике исполнения индивидуальных упражнений, гимнастки, специализирующиеся в групповых упражнениях, должны на высоком уровне выполнять двигательные взаимодействия, составляющие основу групповых композиций.

Сложность групповых упражнений возрастает еще и за счет вдвое большей их продолжительности по сравнению с индивидуальными. Однако, основным критерием отбора гимнасток в групповые упражнения помимо их весоростовых данных, служит техническая подготовка, показанная в соревнованиях индивидуальной программы. С другой стороны, юная

гимнастка, попадая в команду имеет достаточно сильный стереотип индивидуальной работы, что затрудняет подчинение особенностей каждой спортсменки общим требованиям группового упражнения.

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

Изучение и совершенствование индивидуальной техники упражнений художественной гимнастики

Безпредметная подготовка

- **Повороты** - изучаются и следующие повороты:

Поворот нога на пассе, поворот носок к колену с наклоном вперед, поворот нога вперед на 90 градусов, поворот в аттитюд.

- **Прыжки** - изучаются следующие прыжки:

вертикальный прыжок с вращением на 360 градусов, прыжок касаясь с разбега и с наскока, прыжок казачок, прыжок касаясь в кольцо, прыжок касаясь антурнан, прыжок шагом.

- **Равновесия** - изучаются следующие равновесия:

Равновесие нога на пассе, равновесие нога вперед на 90 градусов, нога в сторону на 90 градусов, нога назад 90 градусов, равновесие «крокодил», равновесие нога в сторону в шпагат с захватом рукой, равновесие с наклоном туловища вперед нога над в шпагат с захватом рукой.

Предметная подготовка

- **Скакалка - базовая работа со скакалкой:** прыжки в скакалку различными способами - с вращением скакалки вперед, назад, скрещивая руки; с двойным вращением; бег в скакалку вперед, назад, скрещивая руки; вращения скакалкой вперед, назад, в лицевой плоскости, в боковой плоскости, над головой, «восьмерка» вперед, «восьмерка» назад; эшапе - в боковой плоскости, выпуская конец скакалки через руку, выпуская конец скакалки за спиной; эшапе горизонтальное, выпуская конец скакалки за спиной; эшапе в лицевой плоскости; манипуляции скакалкой - вращение одного конца скакалки - перед собой горизонтально, в лицевой плоскости вертикально; «винт» - выпуская конец скакалки сзади, выпуская конец скакалки спереди; броски - вращая скакалку вперед, вращая скакалку назад, вращая скакалку в лицевой плоскости; ловля - за концы скакалки во вращение, за концы скакалки в прыжок в скакалку.

Другая работа со скакалкой - вращение концов скакалки вперед и назад, удерживая скакалку за середину; мельница; отбивы от пола конца скакалки; работа открытой скакалкой.

- **Обруч - базовая работа с обручем:** вращения обруча на кисти - в боковой плоскости вперед и назад, в лицевой плоскости вправо и влево, с передачей из руки в руку, с поворотом с передачей обруча за спиной, вращение обруча над головой; вращение обруча на шее, на локте, на туловище, на ноге.

Вертушки - на кисти - вперед, назад, с передачей из руки в руку вперед и сзади, по кругу; вертушки на шее, на локте, на открытой ладони, на туловище.

Перекаты - из руки в руку - по груди, по спине, спереди назад; обратный кат по полу.

Проходы в обруч - прыжком вперед и назад, с вращением туловища на прыжке «козлик», с небольшого броска в горизонтальной плоскости, скатывая обруч с плеча.

Броски - мелкие броски, поворачивая обруч вперед и назад, высокие броски, броски с вращением обруча в горизонтальной плоскости, в наклонной плоскости.

-Мяч - базовая работа с мячом: *отбивы* мяча от пола рукой, коленом, *перекаты* - по полу, по рукам, по спине, с рук на спину, со спины в руки. *Восьмерки* - половина восьмерки снизу, половина восьмерки сверху. *Броски* - маленькие броски из руки в руку, маленькие броски по дуге над головой, высокие броски. *Ловля* - ловля в одну руку.

Другая работа с мячом - обволакивания, баланс на тыльной стороне руки, баланс на шее, вращения между кистями.

Техническая подготовка в групповых упражнениях

Сотрудничество. Сотрудничества в упражнении без предмета - различные виды проходов одной гимнастки через другую: прыжком, поворотом, шагом, с помощью различных акробатических элементов - кувырок вперед, кувырок назад, переворот боком, переворот вперед, переворот назад. Сотрудничества можно делать в парах, в подгруппах или все пять гимнасток могут участвовать в сотрудничествах.

Сотрудничества и риски в упражнении с предметом. В первом модуле сотрудничества делаются только с обручем - передача обруча друг другу различными способами: перекатом по полу, небольшим броском, с проходом в обруч, с проходом над и под обручем, с перебежкой от предмета к предмету, с помощью различных акробатических элементов.

Сотрудничества могут делаться в парах, в подгруппах, всеми гимнастками.

Простейшие виды рисков - бросок и ловля обруча с проходом над гимнасткой, под гимнасткой, над предметом, под предметом.

Поддержки. В первом модуле изучаются простые поддержки - когда четыре гимнастки поднимают пятую гимнастку различными способами: в положении лежа на спине, лежа на животе, с различными движениями свободной ногой.

Переброски. Переброски могут совершаться подгруппами или всеми пятью гимнастками. Простая переброска, переброска обруча в наклонной плоскости, переброска вертушкой назад, переброска обруча вертушкой после прыжка в обруч.

Хореографическая подготовка.

- Классическая хореография у станка и на середине: батман тандю, деми плие и гран плие, пордебра, батман жете, пике, ронд де жамб партер, батман фондю, батман фραπε, девлоппе, релевелян, гранд батман.

- Народно-характерная хореография и элементы историко-бытовых танцев: шаг галопа, шаг польки, вальсовый шаг, шаг с припаданием, «ковырялочка», «веревочка».

- Пластика - волна руками; волны телом мелкие и глубокие - волна вперед, обратная волна, боковая волна.

Музыкально-двигательная и композиционно исполнительская подготовка.

Специальные упражнения на согласование движений с музыкой, музыкальные игры. Выбор музыки, составление композиции без предмета, работа над композицией, над синхронностью исполнения, над артистизмом.

Общая физическая подготовка.

Бег, прыжки в скакалку на время, прыжки в скакалку с двойным вращением, упражнения с утяжелителями и резиной.

Специальная физическая подготовка.

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

Упражнения для развития гибкости: для стоп - упражнение с резиной, подъем на полупальцы и пускание пяток ниже уровня опоры, стоя на рейке гимнастической стенки; подколенные связки - складка, сидя на полу, складка, стоя, наклон вперед, стоя на скамейке, стоя спиной к гимнастической стенке, наклон вперед, захват руками за первую рейку - оттягивание вперед; упражнения в парах. Тазобедренные суставы - наклон туловища вперед, сидя на полу ноги врозь; в положении лежа на спине - разведение ног в сторону, поднятие ноги вперед и удержание с помощью руки, махи в сторону и вперед, растягивание с помощью партнера; 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, стоя спиной к гимнастической стенке, захват руками за первую рейку и прижимание груди к шведской стенке. Плечи - проворачивание рук со сложенной вчетверо скакалкой.

Упражнения для развития быстроты: прыжки и бег в скакалку; махи ногами, стоя у опоры и лежа на полу; прыжки с двойным вращением; прыжки на скамейку и через скамейку. Во всех упражнениях подсчитывается количество движений за определенное время.

Упражнения для развития прыгучести. Прыжки на двух ногах, выпрыгивая высоко вверх, сгибая ноги вперед и назад; прыжки на одной ноге; пружинные прыжки; прыжки с ноги

на ногу; подскоки; запрыгивания на скамейку, прыжки со скамейки с выталкиванием вверх; прыжки в скакалку.

Упражнения на координацию. Повторение движений за педагогом, одновременная работа с двумя предметами; точность выполнения гимнастических поз; точность попадания в цель.

Упражнения на равновесие. Упражнения на силу мышц ног и туловища; упражнения на уменьшенной опоре; упражнения на повышенной опоре; упражнения с закрытыми глазами; фиксация заключительных фаз движений - поворотов, прыжков, волн.

Упражнения на силу. Упражнения, с преодолением и противодействием сопротивлению - упражнения с резиной, с утяжелителями, с партнером; отжимания; приседания; удержание положения тела или его частей; выполнение упражнений определенное количество раз, выполнение упражнений «до отказа»; фиксация положения определенное время.

Упражнения на выносливость. Выполнение задания за заданное время; выполнение задания несколько раз по 1 - 5 минут с отдыхом 3 - 5 минут; бег, прыжки в скакалку; танцы любой стилистики 15 - 20 минут; сдвоенные комбинации.

Психологическая подготовка.

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

Участие в соревнованиях (клубные, районные), открытых занятиях, показательных выступлениях.

Гимнастки в течение учебного года должны принять участие минимум один раз в клубных соревнованиях (по календарному плану мероприятий). Также гимнастки принимают участие в показательных выступлениях. Два раза в год проводятся открытые уроки.

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

закаливания занимающихся, для привития навыков гигиены, соблюдения режима в быту и на тренировочных занятиях.

Воспитательные мероприятия в рамках плана отделения художественной гимнастики спортивного клуба «Ареналь»:

1. Посещение музеев (во время выездов на соревнования и в летний период).
2. Проведение мероприятий совместно с родителями, посвященным различным праздникам (8е марта, новый год, праздник гимнастики).
3. Посещение театра, кино (в летний период и во время выездов на соревнования).
4. Интеллектуальные игры, мастер классы (загородный лагерь).

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. Досуговая программа «Путешествие по Ярославии» (достопримечательности, известные личности ЯО)
- Акция «Помогите животным», приуроченная к Всемирному дню животных
- Концерт к Дню пожилого человека
- День рождения ЦДЮ

Практические занятия 2 модуль (2-ой год обучения)

Изучение и совершенствование индивидуальной техники упражнений художественной гимнастики

Безпредметная подготовка.

- повороты - совершенствуются повороты, которые были изучены в первом году обучения:

- поворот нога на пассе, поворот носок к колену с наклоном вперед, поворот нога вперед на 90 градусов, поворот в аттитюд (повороты делаются на 720 градусов). Изучается поворот с захватом ноги назад в кольцо.

- прыжки - совершенствуются прыжки, которые были изучены в первом году обучения: прыжок касаясь с разбега и с наскака, прыжок казачок, прыжок касаясь в кольцо, прыжок касаясь антурнан. Изучаются следующие прыжки: прыжок касаясь с наклоном туловища назад, разножка, прыжок шагом.

-равновесия - совершенствуются равновесия, которые были изучены в первом году обучения: равновесие нога вперед на 90 градусов, нога в сторону на 90 градусов, нога назад 90 градусов, равновесие «крокодил», равновесие нога в сторону в шпагат с захватом рукой, равновесие с наклоном туловища вперед нога над в шпагат с захватом рукой. Равновесия

делаются на полупальце. Изучаются следующие равновесия: равновесие с захватом ноги в кольцо, 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). Прыжки в скакалку различными способами - с вращением скакалки вперед, назад, скрещивая руки; с двойным вращением; бег в скакалку вперед, назад, скрещивая руки. Добавляются прыжки с двойным вращением назад. Вращения скакалкой вперед, назад, в лицевой плоскости, в боковой плоскости, над головой, «восьмерка» вперед, «восьмерка» назад. Добавляются вращения за спиной, с поворотами, с передачей скакалки из руки в руку. Эшапе - в боковой плоскости, выпуская конец скакалки через руку, выпуская конец скакалки за спиной; эшапе горизонтальное, выпуская конец скакалки за спиной; эшапе в лицевой плоскости.

Добавляются эшапе с двойным вращением скакалки; эшапе, выпуская скалку под ногой сзади, выпуская под ногой спереди. Манипуляции скакалкой - вращение одного конца скакалки - перед собой горизонтально, в лицевой плоскости вертикально; «винт» - выпуская конец скакалки сзади, выпуская конец скакалки спереди. Добавляются «винты» с переводом скакалки вверх, с переводом скакалки за спину. Броски - вращая скакалку вперед, вращая скакалку назад, вращая скакалку в лицевой плоскости. Добавляются броски ногой, броски из-под ноги. Ловля - за концы скакалки во вращение, за концы скакалки в прыжок в скакалку.

Добавляется ловля без помощи рук - на шею, на ногу.

Совершенствуется другая работа со скакалкой - вращение концов скакалки вперед и назад, удерживая скакалку за середину; мельница; отбивы от пола конца скакалки; работа открытой скакалкой. Добавляется работа скакалкой без помощи рук - закручивание на шее, на ногах, вокруг кисти, на стопе.

Обруч (совершенствуется базовая работа с обручем): вращения обруча на кисти - в боковой плоскости вперед и назад, в лицевой плоскости вправо и влево, с передачей из руки в руку, с поворотом с передачей обруча за спиной, вращение обруча над головой; вращение обруча на шее, на локте, на туловище, на ногах. Добавляется вращение обруча на стопе нога вперед и нога назад. Вертушки - на кисти - вперед, назад, с передачей из руки в руку спереди и сзади, по кругу; вертушки на шее, на локте, на открытой ладони, на туловище. Перекаты - из руки в руку - по груди, по спине, спереди назад; обратный кат по полу. Добавляются перекаты по рукам с небольшого броска, перекаты по телу. Проходы в обруч - прыжком вперед и назад, с вращением туловища на прыжке «козлик», с небольшого броска в горизонтальной плоскости, скатывая обруч с плеча. Добавляются проходы в обруч без помощи рук. Броски - мелкие броски, поворачивая обруч вперед и назад, высокие броски, броски с вращением обруча в

горизонтальной плоскости, в наклонной плоскости. Добавляются броски в горизонтальной плоскости, из-за спины, без помощи рук.

Мяч (совершенствуется базовая работа с мячом): отбивы мяча от пола рукой, коленом. Добавляются отбивы мяча спиной, стопой, грудью. Перекаты - по полу, по рукам, 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, лежа на спине. Восьмерки - восьмерка снизу, восьмерка сверху. Броски - маленькие броски из руки в руку, маленькие броски по дуге над головой, высокие броски. Добавляются броски от груди двумя руками и одной рукой, броски с тыльной стороны кисти. Ловля - ловля в одну руку. Добавляется ловля без помощи рук, опускаясь на мяч коленями; ловля, зажав ногами, опускаясь в сед на пол.

Совершенствуется другая работа с мячом - обволакивания, баланс на тыльной стороне руки, баланс на шее, вращения между кистями. Добавляются двойные обволакивания, выкруты, выкруты с обратным обволакиванием.

Булавы (базовая работа булавами): вращения - вращение булавы в кисти руки вниз назад и вперед - поочередные и одновременные; вращения вертикальные с наружной и внутренней стороны руки, вращения горизонтальные сверху и снизу. Мельницы - горизонтальная двухтактная и трехтактная мельница. Ассиметрия - разная работа булавами обеими руками - одна рука делает вращение в одной плоскости, другая рука в другой плоскости, одна рука делает круг, другая вращения и т.п. Мелкие броски булавами - броски булавами с одним вращением на себя и от себя одной рукой и двумя руками одновременно. Броски - высокие броски с двумя оборотами булавы. Броски выполняются правой и левой рукой.

Лента (базовая работа лентой): змейка - змейки лентой горизонтальная и вертикальная, змейки с опусканием и подниманием руки, змейки с переводом руки вправо и влево. Спираль - спираль перед собой, спираль на полу с поворотом туловища «цветочек». Эшапе - эшапе снизу, эшапе сверху, эшапе по дуге над головой.

Техническая подготовка в групповых упражнениях.

Сотрудничества в упражнении без предмета - продолжается работа над сотрудничествами. Усложняются способы сотрудничества, добавляются новые акробатические элементы - перевороты вперед с опусканием на пол, перевороты назад с пола, «бочка», «вертолет», перевороты со сменой ног, «белка». Перевороты совершаются на теле партнера, а помощью партнеров.

Сотрудничества. Сотрудничества и риски в упражнении с предметом. Совершенствуются сотрудничества с обручем, которые были разучены на первом году обучения - передача обруча друг другу различными способами: перекатом по полу, небольшим

броском, с проходом в обруч, с проходом над и под обручем, с перебежкой от предмета к предмету, с помощью различных акробатических элементов. Разброска двух и более предметов.

Сотрудничества могут делаться в парах, в подгруппах, всеми гимнастками. Усложняются сотрудничества с риском - бросок обруча различными способами (вертушкой, в наклонной плоскости) и ловля обруча с проходом над гимнасткой, под гимнасткой, над предметом, под предметом с вращением тела. Сотрудничества с мячом - перекатом, отбивом, небольшой переброской, разброска двух и более предметов

Поддержки. Совершенствуются поддержки в упражнении без предмета - когда четыре гимнастки поднимают пятую гимнастку различными способами: в положении лежа на спине, лежа на животе, с различными движениями свободной ногой. Добавляются поддержки с переворотом гимнастки. Изучаются поддержки в упражнении с предметом - с помощью партнеров, с помощью предметов.

Переброски. Совершенствуются переброски с обручем - простая переброска, переброска обруча в наклонной плоскости, переброска вертушкой назад, переброска обруча вертушкой после прыжка в обруч при этом увеличивается расстояние между гимнастками. Усложняются способы выброса предмета - на элементе тела. Усложняются способы ловли предмета - без помощи рук. Переброски с мячом - одной рукой, двумя руками от груди, с тыльной стороны рук.

Хореографическая подготовка

- классическая хореография - совершенствуется классическая хореография у станка и на середине: ролеве, батман тандю, деми плие и гран плие, пор де бра, батман жетэ, пике, рон де жамб партер, батман фондю, батман фραπε, батман девлеппе, батман ролевелян, гранд батман. Разучиваются - дубль батман, батман сутэню, рон де жамб анлер, пти батман сюр ле ку-де-пье. Упражнения соединяются в различные комбинации, в комбинации включаются элементы художественной гимнастики - волны равновесия, повороты.

- народно-характерная хореография и элементы историко-бытовых танцев - все танцевальные шаги, изученные в первом году обучения, соединяются в различные комбинации. Разучиваются элементы украинских танцев - «бигунец», движения белорусских танцев, движения молдавских танцев.

- элементы современных танцев

- пластика - совершенствуется исполнение волн. Волна руками; волны телом мелкие и глубокие - волна вперед, обратная волна, боковая волна. Добавляются волны на полу - «червячок» вперед и назад.

Музыкально-двигательная и композиционно - исполнительская подготовка

Повторение понятий - мелодия, ритм, темп. Специальные упражнения на согласование движений с музыкой. Понятие метр, такт, размер, регистр.

Выбирается музыка для упражнения без предмета и с предметом. Составляются упражнения.

Работа над композициями - синхронность, эмоциональность, чувство музыки, чувство партнера. Совершенствование соревновательных программ и качества их исполнения, формирование виртуозности, выразительности, артистизма.

Общая физическая подготовка

Бег, прыжки в скакалку на время, прыжки в скакалку с двойным вращением, упражнения с утяжелителями и резиной. Увеличивается количество и время выполнения упражнений.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития ловкости - игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия, жонглирование теннисными мячами. Броски и метания на заданную высоту и дальность.

Упражнения для развития гибкости: совершенствуются все упражнения, выполняемые в первом году обучения. Для стоп - упражнение с резиной, подъем на полупальцы и пускание пяток ниже уровня опоры, стоя на рейке гимнастической стенки; подколенные связки - складка, сидя на полу, складка, стоя, наклон вперед, стоя на скамейке, стоя спиной к гимнастической стенке, наклон вперед, захват руками за первую рейку - оттягивание вперед; 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, растягивание с помощью партнера; шпагат сидя на полу, шпагат сидя со стула, шпагат на провисание, 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, стоя спиной к гимнастической стенке, захват руками за первую рейку и прижимание груди к шведской стенке. Плечи - проворачивание рук со сложенной вчетверо скакалкой.

Для развития гибкости применяются упражнения на расслабление, повторные пружинящие движения, пассивное сохранение максимальной амплитуды, активное сохранение максимальной амплитуды, махи с постепенным увеличением амплитуды.

Упражнения для развития быстроты: совершенствуются все упражнения, выполняемые в первом году обучения. Прыжки и бег в скакалку; махи ногами, стоя у опоры и лежа на полу; прыжки с двойным вращением; прыжки на скамейку и через скамейку. Во всех упражнениях подсчитывается количество движений за определенное время.

Упражнения для развития прыгучести. Совершенствуются все упражнения, выполняемые в первом году обучения. Прыжки на двух ногах, выпрыгивая высоко вверх, сгибая ноги вперед и назад; прыжки на одной ноге; пружинные прыжки; прыжки с ноги на ногу; подскоки; запрыгивания на скамейку, прыжки со скамейки с выталкиванием вверх; прыжки в скакалку.

Выполняются различные комбинации прыжков.

Упражнения на координацию. Совершенствуются все упражнения, выполняемые в первом году обучения. Повторение движений за педагогом, одновременная работа с двумя предметами; точность выполнения гимнастических поз; точность попадания в цель.

Упражнения на равновесие. Совершенствуются все упражнения, выполняемые в первом году обучения. Упражнения на силу мышц ног и туловища; упражнения на уменьшенной опоре; упражнения на повышенной опоре; упражнения с закрытыми глазами; фиксация заключительных фаз движений - поворотов, прыжков, волн. Увеличивается время удержания равновесий.

Упражнения на силу. Упражнения, с преодолением и противодействием сопротивлению - упражнения с резиной, с утяжелителями, с партнером; отжимания; приседания; удержание положения тела или его частей; выполнение упражнений определенное количество раз, выполнение упражнений «до отказа»; фиксация положения определенное время.

Упражнения на выносливость. Выполнение задания за заданное время; выполнение задания несколько раз по 1 - 5 минут с отдыхом 3 - 5 минут; бег, прыжки в скакалку; танцы любой стилистики 15 - 20 минут; сдвоенные комбинации. Увеличивается время выполнения задания.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка гимнасток осуществляется на основе их индивидуальных особенностей. Беседы, разъяснения, убеждения, личный пример, поощрения и наказания, постановка перед гимнастками трудных, но выполнимых задач, конкретизировать задачи по мере их необходимости. Определить задачи на каждые соревнования, разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления.

Участие в соревнованиях (клубные, районные), открытых занятиях, показательных выступлениях

Гимнастки в течение учебного года должны принять участие минимум два раза в клубных соревнованиях, минимум один раз в городских, областных или межрегиональных соревнованиях (по календарному плану мероприятий). Также гимнастки принимают участие в показательных выступлениях. Два раза в год проводятся открытые уроки.

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

Воспитательные мероприятия в рамках плана отделения художественной гимнастики спортивного клуба «Ареналь»:

5. Посещение музеев (во время выездов на соревнования и в летний период).
6. Проведение мероприятий совместно с родителями, посвященным различным праздникам (8е марта, новый год, праздник гимнастики).
7. Посещение театра, кино (в летний период и во время выездов на соревнования).
8. Интеллектуальные игры, мастер классы (загородный лагерь).

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. Досуговая программа «Путешествие по Ярославии» (достопримечательности, известные личности ЯО)
- Акция «Помогите животным», приуроченная к Всемирному дню животных
- Концерт к Дню пожилого человека
- День рождения ЦДЮ

Практические занятия 3 модуль (3-ий год обучения)

Изучение и совершенствование индивидуальной техники упражнений художественной гимнастики

Безпредметная подготовка

- повороты - совершенствуются повороты, которые были изучены в первом и втором году обучения:

- поворот нога вперед на 90 градусов, поворот в аттитюд (повороты делаются на 720 градусов). Поворот с захватом ноги назад в кольцо. Увеличивается количество вращений. Изучается поворот с захватом ноги вперед в шпагат, фуэте, «отвертка».

- прыжки - совершенствуются прыжки, которые были изучены в первом и втором году обучения: прыжок касаясь с разбега и с наскака, прыжок касаясь в кольцо, прыжок касаясь антурнан, прыжок касаясь с наклоном туловища назад, разножка, прыжок шагом. Изучается прыжок касаясь антурнан с наклоном туловища назад, жетэ антурнан.

-равновесия - совершенствуются равновесия, которые были изучены в первом и втором году обучения: равновесие нога назад 90 градусов, равновесие «крокодил», равновесие нога в сторону в шпагат с захватом рукой, равновесие с наклоном туловища вперед нога над в шпагат с захватом рукой, равновесие с захватом ноги в кольцо, равновесие с захватом ноги вперед в шпагат, равновесие с наклоном туловища в сторону с захватом ноги в шпагат. Равновесия делаются на полупальце. Изучаются равновесия - итальянское фуэте, кольцо без помощи, панше, панше в кольцо.

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

Для сохранения навыков работы с предметом, необходимо ежегодно повторять всю базовую работу.

Скакалка. Повторяется вся работа со скакалкой. Упражнения делаются в комбинациях, в различных вариациях. Усложняются броски и способы ловли. Изучаются броски без помощи рук с вращением тела. Изучается ловля скакалки без зрительного контроля на вращении тела.

Обруч. Повторяется вся работа с обручем. Упражнения делаются в комбинациях, в различных вариациях. Усложняются броски и способы ловли. Изучаются броски без помощи рук на вращении тела. Усложняется ловля предмета - без помощи рук, без зрительного контроля, с переворотом тела, в перекаат, с проходом в обруч.

Мяч. Повторяется вся работа с мячом. Составляются различные комбинации работы с мячом. Добавляются броски без помощи рук, на переворотах, ловля без зрительного контроля, на переворотах.

Булавы. Совершенствуется базовая работа булавами - вращения - вращение булавы в кисти руки вниз назад и вперед - поочередные и одновременные; вращения вертикальные с наружной и внутренней стороны руки, вращения горизонтальные сверху и снизу. Мельницы - горизонтальная двухтактная и трехтактная мельница. Добавляется круговая мельница. Ассиметрия - разная работа булавами обеими руками - одна рука делает вращение в одной плоскости, другая рука в другой плоскости, одна рука делает круг, другая вращения и т.п. Мелкие броски булавами - броски булавами с одним вращением на себя и от себя одной рукой

и двумя руками одновременно. Броски - высокие броски с двумя оборотами булавы. Добавляются каскадные броски, броски двух булав их одной руки.

Броски выполняются правой и левой рукой.

Лента. Совершенствуется базовая работа лентой - змейка - змейки лентой горизонтальная и вертикальная, змейки с опусканием и подниманием руки, змейки с переводом руки вправо и влево. Спираль - спираль перед собой, спираль на полу с поворотом туловища «цветочек». Добавляется «труба», Эшапе - эшапе снизу, эшапе сверху, эшапе по дуге над головой. Разучивается бумеранг, Простые броски лентой.

Техническая подготовка в групповых упражнениях

Сотрудничества и риски в упражнении с предметом. Поддержки. Переброски.

Отрабатываются все сотрудничества, риски, переброски и поддержки из соревновательных композиций. Гимнастки должны иметь две соревновательные композиции с предметом. По правилам соревнований предмет меняется каждые два года.

Хореографическая подготовка

Совершенствуется хореографическая подготовка. Гимнастки выполняют все элементы классической хореографии в различных комбинациях, в комбинации включаются элементы художественной гимнастики - волны равновесия, повороты. Добавляются тур лян, па дэ буре, прыжки - сотэ, шанжман дэ пье, па эшапэ, па ассамбле, па жэтэ.

- элементы современных танцев

- пластика - совершенствуется исполнение волн.

Волна руками; волны телом мелкие и глубокие - волна вперед, обратная волна, боковая волна. Добавляются волны на полу - «червячок» вперед и назад. Выполняются различные вариации волн, составляются комбинации из волн.

Музыкально-двигательная и композиционно - исполнительская подготовка

Специальные упражнения на согласование движений с музыкой. Творческие задания. Выбирается музыка для упражнений - два упражнения с предметом. Составляются соревновательные комбинации.

Работа над композициями - синхронность, эмоциональность, чувство музыки, чувство партнера. Совершенствование соревновательных программ и качества их исполнения, формирование виртуозности, выразительности, артистизма.

Общая и специальная физическая подготовка

Выполняются все упражнения общей и специальной физической подготовки. Увеличивается время выполнения упражнений, количество подходов, вес утяжелителей. Упражнения делаются в различных вариациях, время удержания.

Психологическая подготовка.

На каждый этап спортивной подготовки ставятся задачи, выбираются средства и методы. Задачи подготовительного периода - формирование мотивов напряженной тренировочной работы, формирование требовательности к себе, развитие волевых качеств, целеустремленности, упорства, выдержки и терпения. Задачи соревновательного периода - формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу, формирование уверенности в себе, снятие соревновательного напряжения.

Участие в соревнованиях (клубные, районные), открытых занятиях, показательных выступлениях

Гимнастки в течение учебного года должны принять участие минимум два раз в городских или областных соревнованиях и минимум два раза в межрегиональных соревнованиях (по календарному плану мероприятий). Также гимнастки принимают участие в показательных выступлениях.

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

Воспитательные мероприятия в рамках плана отделения художественной гимнастики спортивного клуба «Ареналь»:

9. Посещение музеев (во время выездов на соревнования и в летний период).
10. Проведение мероприятий совместно с родителями, посвященным различным праздникам (8е марта, новый год, праздник гимнастики).
11. Посещение театра, кино (в летний период и во время выездов на соревнования).
12. Интеллектуальные игры, мастер классы (загородный лагерь).

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. Досуговая программа «Путешествие по Ярославии»
(достопримечательности, известные личности ЯО)
- Акция «Помогите животным», приуроченная к Всемирному дню животных
- Концерт к Дню пожилого человека
- День рождения ЦДЮ

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	1			4
2.	Специальная физическая подготовка	1	2	2	2	1	2	2	2	2	16
3.	Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	2	26
4.	Изучение и совершенствование техники упр. худож. гимнаст.	4	4	6	6	4	4	6	6	4	44
5.	Изучение техники групповых упражнений	2	3	3	2	5	4	4	4	3	30
6.	Психологическая подготовка					1				1	2
7.	Соревновательная подготовка				2					2	4
8.	Воспитательные мероприятия	2	1	1	2			3	3	2	14
9.	Зачетные требования		2							2	4
Всего часов		13	15	16	17	14	14	19	18	18	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		2		1	1	2	1		8
2.	Специальная физическая подготовка	3	4	4	3	3	3	3	3	2	28
3.	Общая физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
4.	Изучение и совершенствование техники упр. худож. гимна.	8	6	8	8	8	8	10	8	8	72
5.	Изучение техники групповых упражнений	6	7	7	7	6	6	7	7	5	58
6.	Психологическая подготовка				1					1	2
7.	Соревновательная подготовка				3				3	2	8
8.	Воспитательные мероприятия	3		2	2			3	2	2	14
8.	Зачетные требования		3			2				3	8
Всего часов		23	22	25	26	22	20	27	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	2		1	1	2	1	1	10
2.	Специальная физическая подготовка	4	5	5	5	5	4	4	4	4	40
3.	Общая физическая подготовка	5	4	4	3	3	3	3	3	4	32
4.	Изучение и совершенствование техники упр. худож. гимн.	9	10	10	12	10	10	10	12	9	92
5.	Изучение техники групповых упражнений	8	8	7	10	8	9	9	10	9	78
6.	Психологическая подготовка		1		1		1	1			4
7.	Соревновательная подготовка			2	2			2	2	2	10
8.	Воспитательные мероприятия	3	2		3			2	2	2	14
9.	Зачетные требования	2				3				3	8
Всего часов		32	31	30	36	30	28	33	34	34	288
Формы контроля (промежуточная и итоговая аттестация)		Медицинский контроль	Тест нормативы		Участие в соревнованиях	Тест нормативы			Участие в соревнованиях	Тест нормативы	

5. Оценочные материалы

Формы организации занятий:

Процесс спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой осуществляется путем последовательного проведения отдельных тренировочных занятий. Организация занятий может носить разные формы:

- урочную;
- самостоятельную (утренняя разминка, домашнее занятие, самостоятельная работа, пробежки и др.);
- демонстрационную (показательные выступления, прикидки, зачеты и соревнования).

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

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

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

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

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

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

1. Контрольные упражнения должны быть доступны для всех гимнасток одного возраста.

2. При необходимости сопоставить результаты гимнасток одного возраста, выбирать тесты, доступные самым младшим.

3. Контрольные упражнения должны быть по возможности простыми, быстро измеряемыми, наглядными по результатам и легко воспроизводиться.

4. Какое упражнение выбрать и сколько тестов провести педагог должен решить самостоятельно, в зависимости от задач, стоящих перед ним.

5. Контрольные испытания нужно проводить в одинаковых условиях для всех гимнасток. При повторных испытаниях соблюдать все условия предшествующего: время проведения, характер нагрузки перед испытанием, порядок прохождения тестов и др.

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

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





Формы подведения итогов: соревнования, открытые уроки, контрольные занятия, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности по художественной гимнастик.


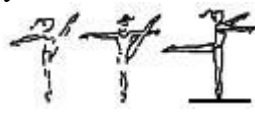
Врачебный контроль/медосмотр.

Всем обучающимся, для занятий художественной гимнастикой нужно получить медицинский допуск. Данная образовательная программа включает соревновательную подготовку, для этого необходимо получить специальный допуск физкультурного диспансера, который получают два раза в год.

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


Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 20 см 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, "4" - 1-5 см от пола до бедра "3" - 6-10 см от пола до бедра "2" - 11 - 15 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  1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2-7 - фиксация положения 8 - И.П.	"5" - мост вплотную руки к пяткам "4" - 2-6 см от рук до стоп "3" - 7-12 см от рук до стоп "2" - 13 - 15 см от рук до стоп "1" - 16 - 20 см от рук до стоп
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 раза
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе  1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч	Выполнить 10 раз "5" - руки дальше вертикали "4" - руки точно вверх "3" - руки чуть ниже вертикали "2" - руки на 45 град. "1" - руки ниже 45 град.


		2 - И.П.	
Скоростно-силовые способности		Прыжки с двойным вращением скакалки вперед За 10 секунд	"5" - 12 раз "4" - 11 раз "3" - 10 раз "2" - 9 раз "1" - 8 раз
Координационные способности: статическое равновесие		Равновесие "захват"  И.П. - стойка, руки в стороны Махом правой в сторону, захват рукой, стойка на левой - полупалец. Тоже упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 5 сек. "4" - 4 сек. "3" - 3 сек. "2" - 2 сек. "1" - 1 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
1.	Прыжок толчком двумя ногами вверх со взмахом руками	с хорошей осанкой, прямыми ногами, без колебательных движений и с приземлением на место отталкивания	незначительные нарушения каждого требования - 0,5 б., при нарушении последних двух требований попытка не засчитывается.
2.	Прыжок в длину с места	одновременное отталкивание двумя ногами без заступа за линию старта	Измеряется расстояние
3.	Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до угла 135* за 15 сек.	10 раз, ноги прямые, носки оттянуты	за каждый недостающий раз - 1,0 б., незначительные нарушения - 0,5 б., значительные - 1,0 б.
4.	Отжимание за 15 сек. 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.
5.	Бег в скакалку за 10 сек. (кол-во шагов)	38 шагов, с хорошей осанкой, вытянутыми носками, без запутывания ск-ки	за каждое недостающее вращение - 0,5 б., незначительные нарушения каждого требования - 0,5 б., значительные - 1,0 б.,

			запутывание - 1,0 б.
6.	Удержание прямого угла в вися на гимнастической стенке	30 сек., ноги прямые, горизонтально	ноги незначительно согнуты - 0,5 б.
7.	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке	ноги прямые, измеряется расстояние от кончиков пальцев до пола	
8.	Перевод (выкрут) палки назад и вперед	кисти плотно соединены, руки прямые, выкрут одновременный	Измеряется расстояние между руками незначительные нарушения каждого требования _ 0,5 б., значительные - 1.0 б. сбавка 1.0 б. за каждые 5 см.

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

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, "4" - 1-5 см от пола до бедра "3" - 6-10 см от пола до бедра "2" - 11 - 15 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 "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" - захват за ноги "4" - руки вплотную к пяткам "3" - 2-6 см от рук до стоп

	 <p>1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2-7 - фиксация положения 8 - И.П.</p>	<p>"2" – 7-12 см от рук до стоп "1" – 13 – 15 см от рук до стоп</p>
Силловые способности: сила мышц пресса	<p>Из И.П. лежа на спине, ноги вверх, 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.</p>	<p>Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд "5" - 10 раз "4" - 9 раз "3" - 8 раз "2" - 7 раз "1" - 6 раз</p>
Силловые способности: сила мышц спины	<p>Из И.П. лежа на животе</p>  <p>1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.</p>	<p>Выполнить 10 раз "5" - руки параллельно полу "4" – руки дальше вертикали "3" - - руки точно вверх "2" руки чуть ниже вертикали "1" – руки на 45 град.</p>
Скоростно-силловые способности	<p>Прыжки с двойным вращением скакалки вперед За 10 секунд</p>	<p>"5" - 15 раз 2 год, 20 раз 3 год "4" – 14 раз 2 год, 19 раз 3 год "3" – 13 раз 2год, 18 раз 3 год "2" – 12 раз 2 год, 17 раз 3 год "1" – 11 раз 2 год, 16 раз 3 год</p>
Координационные способности: статическое равновесие	<p>Равновесие "захват"</p>  <p>И.П. - стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец. Тоже упражнение с другой ноги</p>	<p>Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" – 4 сек. 2 год, 8 секунд 3 год "4" – 3 сек. 2 год. 7 секунд 3 год "3" – 2 сек. 2 год, 6 секунд 3 год "2" - 1 сек. 2 год, 5 секунд 3 год "1" - 4 секунды 3 год</p>
Координационные способности: статическое равновесие	<p>Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад</p>	<p>"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне головы "3" - нога на уровне плеча</p>

		 <p>Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд</p>	"2" - нога на уровне 90°, «1» - нога на уровне 90, разворот бедер, завернутая опорная нога
№	Норматив	Требования к исполнению	Сбавка, баллы
1.	Прыжок толчком двумя ногами вверх со взмахом руками	с хорошей осанкой, прямыми ногами, без колебательных движений и с приземлением на место отталкивания	незначительные нарушения каждого требования - 0,5 б., при нарушении последних двух требований попытка не засчитывается.
2.	Прыжок в длину с места	одновременное отталкивание двумя ногами без заступа за линию старта	Измеряется расстояние
3.	Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до угла 135* за 15 сек.	10 раз, ноги прямые, носки оттянуты	за каждый недостающий раз - 1,0 б., незначительные нарушения - 0,5 б., значительные - 1,0 б.
4.	Отжимание за 15 сек.	10 раз, полное сгибание и разгибание рук, до касания грудью, без остановок, туловище прямое.	за каждый недостающий раз - 1,0 б., незначительные нарушения - 0,5 б., значительные - 1,0 б.
5.	Бег в скакалку за 10 сек. (кол-во шагов)	38 шагов, с хорошей осанкой, вытянутыми носками, без запутывания ск-ки	за каждое недостающее вращение - 0,5 б., незначительные нарушения каждого требования - 0,5 б., значительные - 1,0 б., запутывание - 1,0 б.
6.	Удержание прямого угла в висе на гимнастической стенке	30 сек., ноги прямые, горизонтально	ноги незначительно согнуты - 0,5 б.
7.	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке	ноги прямые, измеряется расстояние от кончиков пальцев до пола	
8.	Перевод (выкрут) палки назад и вперед	кисти плотно соединены, руки прямые, выкрут одновременный	Измеряется расстояние между руками незначительные нарушения каждого требования - 0,5 б., значительные - 1,0 б. сбавка 1,0 б. за каждые 5 см.

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

Средний балл:

5,0-4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки;

4,4-4,0 - выше среднего;

3,9-3,5 - средний уровень специальной физической подготовки.

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 используется специально составленные контрольные упражнения (состоятся небольшие танцевальные комбинации).

Полученные знания и умения дети демонстрируют на различных праздниках, физкультурных досугах и развлечениях. Одной из важных составляющих группового упражнения являются переброски. Поэтому проводятся тестирования качества выполнения перебросок. Целью педагогического тестирования является подготовка гимнасток к групповым упражнениям художественной гимнастики. Гимнастки выполняют различные переброски разными способами и с разными предметами. Каждая переброска выполняется 10 раз. Подсчитывается количество удачно выполненных попыток.

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

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 изучении. 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:

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

В спортивной подготовке гимнасток применяются упражнения и сопутствующие мероприятия трех типов: основные (соревновательные), вспомогательные (тренировочные) и восстановительные. Основные средства – это упражнения, из которых составляются

соревновательные программы гимнасток; вспомогательные – это те, что применяются только в тренировочном процессе с целью всестороннего и гармоничного развития гимнасток; восстановительные средства особо значимы на этапе высшего спортивного мастерства, так как позволяют гимнасткам выполнять необходимый объем работы без ущерба для здоровья.

Классификация средств художественной гимнастики

№ п/п	Типы	Виды	Структурные группы элементов
1	Основные	Без предмета (телодвижения)	Равновесия, наклоны, повороты, прыжки, волны – взмахи; акробатические элементы, шаги – бег; танцевальные и партерные движения.
		С предметами	Броски, переброски, отбивы, ловли; перехваты, передачи, перекаты; вращения, вертушки, обкрутки, выкруты; круги, спирали, змейки, мельницы; элементы входом и прыжком через предметы
2	Вспомогательные	Спортивные	Строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения. Упражнения общей и специальной физической подготовки.
		Танцевальные	Элементы классического, историко-бытового, народного и современного танцев.
		Музыкально-Двигательные	Музыкальная грамота, музыкально-двигательные задания, творческие задания и игры.
3	Восстановительные	Педагогические	Рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха разнообразии средств и методов, упражнения на расслабление, дыхание и

		коррекцию.
	Психологические	Создание положительного эмоционального фона, значимых мотивов, благоприятных отношений, саморегуляция, идеомоторные и психорегулирующие тренировки, отвлекающие мероприятия.
	Гигиенические	Рациональный режим, достаточный сон, Сбалансированное питание, витаминизация, гигиенические процедуры.
	Физиотерапевтические	Разнообразные души, ванны, бани, массажи, спортивные растирки, аэризация, ультрафиолетовые ванны.

К основным средствам этапа предварительной базовой подготовки относятся: классическая разминка в партере и у опоры; базовые элементы равновесной, вращательной, прыжковой, акробатической подготовки; фундаментальные элементы в упражнениях с предметами; соревновательные комбинации, соответствующие по трудности разрядным требованиям; комплексы упражнений специальной физической подготовки; музыкально-двигательные занятия по всем основным темам; занятия по психологической и тактической подготовке; регулярные соревнования по физической, тактической подготовке, спортивные соревнования; комплексное тестирование по видам подготовки.

В художественной гимнастике большое внимание по сравнению с остальными двигательными качествами уделяется развитию гибкости и координационных способностей.

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

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложноко-ординированные действия и упражнения с предметами;
- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- на силу – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;
- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Общая физическая подготовка направлена на общее гармоническое развитие всего организма, развитие всей его мускулатуры, укрепление органов и систем организма и повышение его функциональных возможностей, улучшение способностей к координации движений, увеличение быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, исправление недостатков телосложения и осанки у юных спортсменов.

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

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

Техническая подготовка бывает безпредметная и предметная.

К безпредметной относятся:

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

К специфическим упражнениям художественной гимнастики относятся:

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

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

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

Прыжки – это безопорные (полетные) положения тела гимнастки в результате отталкивания. Прыжки относятся к числу наиболее ярких элементов художественной гимнастики, но они – очень сложный вид движения, как по технической, так и по физической подготовке.

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

Упражнения с предметами

Упражнения с предметами составляют основное содержание соревновательных программ по художественной гимнастике. Применяемые в художественной гимнастике предметы отличаются по форме, фактуре и размерам: скакалка, обруч, мяч, булавы, лента, они требуют к себе специфического подхода.

Чем выше уровень технической подготовленности гимнасток, тем более сложные композиции с перебросками предметов они могут совершать.

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

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

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

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

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

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

Содержание групповой спортивной тактики составляют способы ведения состязания, позволяющие гимнасткам, выступающим в групповых упражнениях, наиболее эффективно и целесообразно использовать достигнутый ими совместно уровень технической, фигурной, психологической подготовленности, групповой исполнительский стиль, знания и опыт для достижения высокого результата или победы. Для основы групповой тактики характерны специфические приёмы, вызванные существенными отличиями групповых состязаний от индивидуальных.

В любом виде спорта, а в художественной гимнастике особенно, тактическая подготовка должна быть индивидуализирована. Следует учитывать физические возможности гимнасток, их личностные особенности, сложность к тем или иным тактическим решениям, уровень развития психологических качеств.

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

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

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

Характерной особенностью группового упражнения является участие каждой гимнастки в совместной работе ансамбля единым образом и в духе коллективизма. Композиция должна быть составлена таким образом, чтобы идея сотрудничества между всеми гимнастками была отчетливо видна во всех частях упражнения. Особенностью композиций групповых упражнений художественной гимнастики являются различные виды взаимодействий, где перебриски предметов, являясь обязательными элементами в композициях, занимают ведущую позицию среди других видов взаимодействий.

Каждая групповая комбинация должна содержать как минимум шесть различных рисунков построений и перестроений. Можно использовать как перестроения всех пяти

гимнасток, так и различные варианты деления на подгруппы. Очень важно. Чтобы построения были четкими, с понятным рисунком.

Отличительной особенностью групповых комбинаций является наличие возможности взаимодействия гимнасток, которые обогащают композицию, делают ее более выразительной, эффективной и зрелищной.

Можно выделить два типа взаимодействий:

- 1 – взаимодействие посредством предмета;
- 2 – взаимодействие без участия предмета.

В элементах взаимодействия успех каждой гимнастки зависит от согласованности движений партнерш, поэтому их еще называют элементами сотрудничества.

Элементы сотрудничества должны быть представлены во всех частях комбинации, так как без этого не будет эффекта целостности команды и ее единого действия.

Особое место среди элементов сотрудничества и взаимодействия занимают переброски (элементы трудности обмена).

Переброски предметов являются одной из наиболее «ярких» групп движений в групповых упражнениях. Сложные и разнообразные переброски предметов придают композиции своеобразную «окраску», упражнений смотрится динамичным и оригинальным. Современные правила соревнований по художественной гимнастике предъявляют повышенные требования к точности ловли предметов в соревновательных условиях. Особенно ценятся усложненные ловли предметов, что связано с риском их потери. Правильное и эффектное исполнение гимнастками перебросок предметов делает упражнение более зрелищным, что влияет на оценку судей.

В групповых композициях переброски предметов чаще всего сопровождаются следующими ошибками: одновременное выполнение броска; полёт предметов на разную высоту; неправильная ловля предмета; потери предмета, нарушение построения спортсменок; столкновение предметов.

Последствия ошибок, допущенных в групповых выступлениях, имеют более серьезные последствия, чем в индивидуальных - их не получится исправить в тех случаях, когда предмет бросает одна спортсменка, а ловит другая.

Специфика групповых упражнений заключается во взаимодействии гимнасток, проявляющейся в специфических формах движений, одной из которых являются поддержки, ставшие очень актуальными в современной художественной гимнастике.

Сложность поддержек надо постепенно увеличивать, чтобы у зрителей все время нарастал интерес к выступлению. Поэтому первые поддержки должны быть наиболее простыми, а последние - динамичными, сложными, с элементами равновесия, выходами в

стойку на большой высоте в необычных условиях опоры. Самая последняя поддержка, как финальное звучание в оркестре, должна быть наиболее эффективной.

По характеру рисунка поддержки должны быть разнообразными. Важно, чтобы основные движения, статически красивые положения, элементы, выполняемые участниками в групповом построении, выглядели наиболее эффектно.

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

- если возможно приезжать к месту соревнований пораньше, чтобы успеть адаптироваться к новым условиям, привыкнуть к новой обстановке;

- разработать программу подготовки к выступлениям, начиная с приезда, приведение себя в порядок (прическа, грим, одежда), разминка, подготовка к конкретному виду выступления, настрой на выступление, само выступление, уход, переход к подготовке следующего выхода;

- апробировать программу подготовки к выступлению на модельных тренировках, прикидках, подготовительных соревнованиях;

- в процессе непосредственной подготовки гимнасток к выступлению важно отвлечь их от окружающей обстановки, держать в постоянном, но не очень утомительном движении, внимание сосредотачивать на «мелочах» - носках, коленях, руках, выражении лица и др.;

- важно вовремя сделать предвыходной прогон соревновательной комбинации, примерно за 1-2 или 2-3 гимнастки, чтобы восстановить силы и настроиться на выступление;

- целесообразно иметь опробованный и эффективный ритуал настройки на выступление: идеомоторная тренировка, дыхательные упражнения, самоприказы и др.;

- излишнее волнение гимнасток можно снять, во-первых, энергичным хлопком по рукам и другим частям тела, во-вторых, растиранием мочек ушей;

- после выступления необходимо в кратчайшие сроки отвлечься от сделанного (разбор отложить на «потом») и начать подготовку к следующему виду;

- важно иметь запасной комплект предметов, проверенных на соответствие техническим требованиям, запасные костюмы, тапочки, аксессуары;

- целесообразно предусмотреть тактические варианты замены отдельных элементов по тем или иным соображениям.

Основу воспитания у детей младшего возраста составляют игровые методы и приемы.

Основу занятий составляют гимнастические и акробатические упражнения, танцевальные движения и подвижные игры.

Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы:

1. Организационные:

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

2. Мотивационные (убеждение, поощрение);

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

Этапы обучения:

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

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

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

1. Постоянного наблюдения за ходом выполнения движения.
2. Сопровождения выполнения упражнения словесными и иными сигналами.
3. Оказания непосредственной помощи для облегчения выполнения.
4. Обеспечения безопасности обучения.

5. Исправления ошибок путем коррекции действий ребенка в процессе выполнения движения.

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

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

Третий этап обучения закрепление и совершенствование движения. Данный этап направлен на стабилизацию техники и совершенствование выполнения изучаемого движения. 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 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.

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.

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.	5
10	Наколенники	шт. (пар)	10
11	Резина	шт.	10
12.	Утяжелители на ноги	шт. (пар)	10
13	Утяжелители на руки	шт. (пар)	10
14.	Диск балансировочный	шт.	10
15.	Подушка для тренировки равновесия	шт.	10
16.	Доска для вращения	шт.	10
Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь			
1	Игла накачивания спортивных мячей	шт.	3
2	Мат гимнастический	шт.	2
3	Мяч волейбольный	шт.	
4	Насос универсальный	шт.	1
5	Палка гимнастическая	шт.	18
6	Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера)	шт.	2
7.	Весы напольные	шт.	2
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.	2

9. Список информационных источников

Нормативно-правовая 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.Харлампова. – 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.

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 14 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»].
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.].