

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
г. ДОЛГОПРУДНОГО

Принята Педагогическим советом
МБУ ДЮСШ г. Долгопрудного
протокол № 1
от «31» августа 20 18 г.

«Утверждаю»
Директор МБУ ДЮСШ г. Долгопрудного
А.Н.Цепляев
Пр. № 1 от «31» августа 20 18 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

Срок реализации программы: 1 год
Возраст: 4 – 18 лет

Составитель:
Спасская М. В. - тренер-преподаватель

г. Долгопрудный
2018

Содержание

1	Пояснительная записка
1.1.	Характеристика по виду спорта художественная гимнастика, ее отличительные особенности и специфика организации обучения
1.2.	Структура спортивной подготовки
2.	Содержание программы
3	Учебный план
3.1.	Продолжительность и объемы реализации программы
4.	Организационно-методические указания к выполнению программы
4.1.	Программный материал
4.1.1.	Общая физическая подготовка
4.1.2.	Специальная физическая подготовка
4.1.3	Техническая подготовка
5.	Воспитательная работа
6.	Педагогический и врачебный контроль
7.	Система контроля и зачетные требования
8.	Требования к результатам реализации программы
9.	Требования к условиям реализации программы
9.1.	Требования к материально-технической базе
9.2.	Оборудование и спортивный инвентарь
10.	Перечень информационного обеспечения программы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта художественная гимнастика разработана для обучающихся в спортивно-оздоровительных группах в МБУ ДЮСШ г. Долгопрудного в соответствии с законодательством Российской Федерации, в том числе:

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ);

- нормативными правовыми актами Министерства спорта Российской Федерации, законодательством в сфере образования, в том числе следующими приказами Министерства спорта Российской Федерации, принятыми во исполнение статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»:

- приказом от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный № 30530);

- приказом от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный № 30531);

- приказом от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014,

Для развития художественной гимнастики сегодня характерны тенденции омоложения спортсменок, усложнения упражнений, расширения географии участниц международных соревнований, обострения конкурентной борьбы, а также статус олимпийской дисциплины.

Возрастные особенности детей в дошкольном возрасте. Очень высокая двигательная активность. Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен. Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки. Целесообразно целенаправленное, но осторожное развитие гибкости. Из-за не большой продолжительности активного внимания, сосредоточенности умственной работоспособности, занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми. Количество повторений одного элемента ограничено. Основным методом работы с данным возрастом должен быть игровой.

Так же следует обратить внимание на то, что слишком большие нагрузки на детский не сформировавшийся организм могут замедлить рост или даже повлиять на не пропорциональное развитие тех или иных частей тела.

1.1. Характеристика по виду спорта художественная гимнастика, ее отличительные особенности и специфика организации обучения

С учетом специфики вида спорта художественная гимнастика определяются следующие особенности спортивной подготовки: - комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменок;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта художественная гимнастика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменок для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменок для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта художественная гимнастика.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые тренировочные занятия. Форма обучения – очная.

Длительность этапа подготовки, наполняемость, минимальный возраст для зачисления

Год обучения	Мин.возраст для зачисления	Макс. кол-во учащихся в группе	Максимальное кол-во часов в неделю	Требования к спортивной подготовке
I. Спортивно-оздоровительный этап (СОГ)				
1 год	4-6	30	6	Выполнение переводных нормативов по ОФП

1.2. Структура спортивной подготовки

Этап спортивно-оздоровительной подготовки обеспечивает:

- относительную стабильность состава обучающихся;
- динамику прироста показателей общей физической подготовленности;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма занимающихся. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений. Начальная техническая подготовка. Начальная хореографическая подготовка. Начальная музыкально-двигательная подготовка.

Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно программному материалу в двух направлениях: теоретическая и практическая подготовка.

Теоретическая подготовка. История развития и современное состояние художественной гимнастики: истоки; история развития; анализ результатов достижений российских гимнасток; задачи, тенденции и перспективы развития.

Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении занятий.

Физические упражнения как способ чередования нагрузки и отдыха, их положительное влияние на умственную и физическую работоспособность.

Личная и общественная гигиена, закаливание организма.

Вредные привычки, причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека.

Самоконтроль в процессе занятий физкультурой и спортом.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой.

Правила поведения на улицах и дорогах, как правильно и где нужно переходить дорогу.

Общие вопросы порядка движения, остановки, стоянки транспортных средств.

Дорожные знаки, их группы. Значение дорожных знаков. Перекрестки. Их виды. Светофорное регулирование движения транспорта и пешеходов. Значение сигналов светофоров.

Поведение пешеходов на перекрестке. Сигналы регулировщика.

Практическая подготовка 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Работа без предмета и с предметом. 4. Акробатическая (элементы) и гимнастическая подготовка. 5. Тестирование. 6. Безопасность дорожного движения и правила дорожного движения.

Общая и специальная физическая подготовка: понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия); основные термины.

Основы музыкальной грамоты: понятие о содержании и характере музыки; метр, такт, размер, ритм и мелодия, темп, музыкальная динамика; значение музыки в художественной гимнастике.

Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене гимнастики.

2. Содержание программы

Общая физическая подготовка - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать прыгать, передвигаться на лыжах, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;
- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнасток с учетом специфики художественной гимнастики.

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

Специальная физическая подготовка - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;

гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов специальной физической подготовки приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

1) **Беспредметная подготовка** - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки.

Классификация упражнений беспредметной подготовки

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
Расслабления	простые	
	посегментные	
	стекание	
Волны	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
Взмахи	передне-задние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	450, 900 (горизонтальные), 1350 и ниже (низкие)
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно)
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка,

		в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан, жэтэ антурнан в кольцо, жэтэ антурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, «бедуинский»
Акробатические элементы		
а) статические положения:		
мосты	на двух и одной ногах, руках	
шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
б) динамические движения		
перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно
Партерные элементы		
седы	обычный, на пятках (е) бедре, ноги врозь, углом	
упоры	присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади	
положения лежа	на спине, животе, боку,	
движения	повороты, переползания, перекаты	
Ходьба и бег спортивные виды ходьбы	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприсяде, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, присьтавной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
Танцевальные элементы		

2) Предметная подготовка - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, мячом, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

Классификация упражнений с предметами

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и переброски	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
Отбивы	об пол	вперед, назад в сторону
Ловли	простые	вперед и над собой, сбоку
Передачи	простые	перед собой, над собой
Перекаты	по полу	вперед, назад в сторону, обратный, по дуге
Вращения	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
Вертушки	на полу	без и со смещением
Прыжки через предмет	с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела
Элементы входом в предмет	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу

Акробатическая (элементы) и гимнастическая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью с оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;
- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике;

Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка двигательно обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений.

Средствами музыкально-двигательной подготовки являются: теоретические основы музыкальной грамоты; специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры.

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

- специальные теоретические занятия;
- практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;
- музыкальные игры

3. Учебный план

№№ п\п	Теоретическая и практическая подготовки	Теория (час)	Практика (час)
Теория		12	
1.	Теоретические знания о физической культуре и спорте	6	
1	Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении занятий.	1	
2	Физические упражнения как способ чередования нагрузки и отдыха, их положительное влияние на умственную и физическую работоспособность.	1	
3	Личная и общественная гигиена, закаливание организма.	1	
4	Вредные привычки, причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека.	1	
5	Самоконтроль в процессе занятий физкультурой и спортом.	1	
6	Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	
Основы безопасности дорожного движения и правила дорожного движения		6	
1	Правила поведения на улицах и дорогах. Как правильно и где нужно переходить дорогу	1	
2	Общие вопросы порядка движения, остановки, стоянки транспортных средств.	1	
3	Дорожные знаки, их группы. Значение дорожных знаков. Перекрестки. Их виды. Обязанности пешеходов и пассажиров.	1	
4	Светофорное регулирование движения транспорта и пешеходов. Значение сигналов светофоров.	1	
5	Поведение пешеходов на перекрестке. Сигналы регулировщика.	1	
6	Ответственность за нарушение правил дорожного движения.	1	

Практика			
2.	Общая физическая подготовка:		56
1	строевые упражнения		3
2	упражнения для рук плечевого пояса		5
3	упражнения для ног		6
4	упражнения для шеи и туловища		6
5	упражнения для всех групп мышц		5
6	упражнения для развития силы		4
7	упражнения для развития быстроты		5

	8	упражнения для развития гибкости		6
	9	упражнения для развития ловкости		6
	10	упражнения типа «полоса препятствий»		3
	11	упражнения для скоростно-силовых качеств		3
	12	упражнения для развития общей выносливости		4
3	Специальная физическая подготовка			64
	1	упражнения для развития быстроты движений и прыгучести		26
	2	упражнения для развития игровой ловкости		24
	3	упражнения для развития специальной выносливости		14
	Работа без предмета и с предметом			67
4	1	Пружинные движения		4
	2	Расслабления		4
	3	Волны		4
	4	Взмахи		4
	5	Наклоны		4
	6	Равновесия		4
	7	Повороты		4
	8	Прыжки		4
	9	Броски и переброски		4
	10	Отбивы		4
	11	Ловли		4
	12	Передачи		3
	13	Перекаты		4
	14	Вращения		4
	15	Вертушки		4
	16	Прыжки через предмет		4
	17	Элементы входом в предмет		4
5	Акробатическая (элементы) и гимнастическая подготовка			69
	1	Мосты		6
	2	Шпагаты		6
	3	Упоры		5
	4	Стойки		6
	5	Перекаты		6
	6	Кувырки		6
	7	Седы		6
	8	Упоры		5
	9	Положения лежа		5
	10	Движения		5
	11	Спортивные виды ходьбы		4
	12	Спортивные виды бега		4
	13	Танцевальные элементы		5
6.	Тестирование физических качеств			2
7.	Основы безопасности дорожного движения и правила дорожного движения			6
	1	Правила поведения на улицах и дорогах		1
	2	Общие вопросы порядка движения, остановки,		1

	стоянки транспортных средств.		
3	Дорожные знаки, их группы. Значение дорожных знаков.		1
4	Перекрестки. Их виды.		1
5	Светофорное регулирование движения транспорта и пешеходов. Значение сигналов светофоров.		1
6	Поведение пешеходов на перекрестке. Сигналы регулировщика.		1
Всего		12	264
Всего часов в год		276	

3.1. Продолжительность и объемы реализации программы

Планирование и учет являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки гимнасток. Планирование - это определение задач, средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

Основными документами являются годовой учебный план подготовки и рабочий план (месячный), представляющий поурочное распределение учебного материала для группы, с планами тем отдельных занятий. Годовой учебно-тематический план включает почасовое распределение всех видов физической подготовки во всех возрастных группах.

Продолжительность учебного года 46 недель.

Количество (часов, тренировок)	Спортивно-оздоровительный этап
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	276

4. Организационно-методические указания к выполнению программы

Спортивно-оздоровительный этап подготовки охватывает дошкольный (4-6 лет) - возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций являются благоприятным периодом для начала регулярных занятий физической культурой и спортом. Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом - создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

Цель спортивно-оздоровительного этапа в художественной гимнастике - выявить способных детей и заложить прочный фундамент для дальнейшего развития.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

Набор детей для занятий художественной гимнастикой не имеющих медицинских противопоказаний к этому. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные, с хорошими данными физического развития, гибкие, ловкие, с хорошей координацией движения, чувством ритма, положительной внешней и внутренней мотивацией.

Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки - использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.

Развитие физических качеств и способностей, характерных для квалифицированных гимнасток - координации движений, гибкости, растяжки, силы, быстроты, прыгучести, равновесия, выносливости, устойчивого интереса к занятиям, волевых качеств.

Обучение основам выполнения элементов художественной гимнастики - шпагат, мостик, корзиночка, лодочка, волны, вращения, прыжки.

Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке и по элементам художественной гимнастики.

Основными средствами являются:

1. Упражнения ходьбе: спортивная, на носках; шаги: перекатный, мягкий, пружинный высокий.
2. Партерная разминка с элементами «школы», общей и специальной физической подготовки, хореографической подготовки, подводящих элементов без предмета.
3. Простейшая разминка у гимнастической стенки с вышеназванными элементами.
4. «Обучающие» уроки с предметами: скакалкой, мячом, лентой.
5. Комплексы или простейшие комбинации без предмета, со скакалкой, мячом и лентой, развивающие мелкую моторику.
6. Простейшие показательные танцевально-спортивные комбинации, пригодные для показа на ограниченной площади: в кругу семьи, в детском саду, на празднике.
7. Подвижные и музыкальные игры.
8. Соревнования по физической и технической подготовке, открытые уроки для родителей.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа и должны различаться по содержанию, например:

1-е занятие: разминка, упражнение без предмета, со скакалкой, игры;

2-е занятие: разминка, танцевальные элементы, упражнения с мячом;

3-е занятие: разминка, музыкально-двигательная подготовка, скакалка

4.1. Программный материал

№	Основные средства
А.	Базовая техническая подготовка
1	Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки
2	Упражнения для правильной постановки ног и рук
3	Маховые упражнения
4	Круговые упражнения
5	Пружинящие упражнения
6	Упражнения в равновесии
7	Акробатические упражнения
Б.	Специальная техническая
1.	Виды шагов
	на полупальцах
	мягкий
	высокий
	галопа
	польки
2.	Виды бега
	на полупальцах

	высокий
3.	Наклоны
	а) стоя:
	вперед
	в стороны (на двух ногах)
	назад (на двух ногах)
	б) на коленях:
4.	Подскоки и прыжки
	с двух ног с места:
	выпрямившись
	из приседа
	закрытый и открытый
	со сменой ног (впереди, сзади)
	со сменой согнутых ног
5.	Упражнения в равновесии
	стойка на носках
	равновесие в полуприседе
	равновесие в стойке на левой, на правой
	равновесие в полуприседе на левой, на правой
	переднее равновесие
6.	Волны
	волны руками вертикальные и горизонтальные, одновременные и боковой целостный взмах
7.	Вращения
	переступанием
	кувырок назад
	кувырок боком
8.	Стойки
	на лопатках
9.	Упражнения с мячом:
	броски и ловля:
	низкие (до 1 м) двумя руками
10.	Упражнения со скакалкой
	а) качание, махи:
	двумя руками
	одной рукой
	б) вращение скакалки:
	вперед и назад
В.	Специальные средства
	Музыкально-двигательное обучение:
	воспроизведение характера музыки через движение
	распознавание основных музыкально-двигательных средств
	музыкальные игры
	танцы музыкально-двигательные задания
	классический экзерсис

4.1.1. Общая физическая подготовка

Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения – строевые, общеразвивающие и игровые упражнения из других видов спорта.

1. Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали. Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой.
2. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.
3. Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднятие туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.
4. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, шаховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.
5. Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.
6. Упражнения для развития быстроты: ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорениями; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.
7. Игры и игровые упражнения. Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками. «Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах. «Резвые мышата» – ползание на коленях. «Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

4.1.2. Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:
Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой,

медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Примечания:

- упражнения включаются в каждый урок;
- упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек второго года обучения усложняются изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

2. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:

Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 180-360⁰ (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

3. Упражнения для развития координации движений:

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него).

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы.

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

4.1.3. Техническая подготовка

Техническая подготовка включает в себя:

а) базовые упражнения, которые обеспечивают необходимый двигательный потенциал. Это элементарные позы, положения и движения отдельными частями тела, навыки правильной походки и осанки;

б) специальные упражнения, из которых составляются соревновательные упражнения и произвольные комбинации. В этот раздел включаются двигательные действия с заранее определенными характеристиками. В ходе обучения необходимо точно соблюдать последовательность отдельных элементов упражнений. Специальные упражнения должны выполняться выразительно. По мере накопления двигательного опыта детям предлагаются новые варианты специальных (соревновательных) упражнений в соответствии с индивидуальными возможностями;

в) вспомогательные упражнения, с помощью которых совершенствуется мастерство спортсменок независимо от их возраста. Благодаря вспомогательным упражнениям развиваются двигательные и психические качества, которые обеспечивают более полное появление индивидуального стиля. В этом разделе предлагается примерные комплексы из классического экзерсиса, музыкально-ритмического обучения; специальных упражнений для развития гибкости.

5. Воспитательная работа

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки.

Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера:

- воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях художественной гимнастикой, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного;
- формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе учебно-тренировочных занятий. Цели деятельности в физическом воспитании девочек, занимающихся художественной гимнастикой, объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие.

Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

Основные воспитательные мероприятия: просмотр соревнований, проведение открытых тренировок с приглашением родителей, проведение открытых турниров.

Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения - положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания - это выявление ошибок в поведении и их осуждение. Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления недисциплинированности, недобросовестности и других отрицательных качеств. Эти методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь детям осознать свои достоинства или недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать свое поведение.

6. Педагогический и врачебный контроль

В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям художественной гимнастикой, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии. Все поступающие в ДЮСШ дети представляют справку от врача о допуске к занятиям.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. С родителями проводятся беседы по рациональному питанию и режиму детей, занимающихся художественной гимнастикой. В периоды (сезоны) роста ОРЗ необходимо проводить ультрафиолетовое облучение, давать витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж.

7. Зачетные требования

Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	результат
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	"5" - касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6 - 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	"5" - 45° "4" - 30° "3" - 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны Рисунок (не приводится)	"5" - удержание положения в течение 6 секунд "4" - 4 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки на скакалке	5- 10 прыжков 4- 8 3 - 6 оцениваются прямые ноги и натянутые колени
Гибкость, подвижность позвоночного столба	Мост на коленях	5 - колени вместе, локти прямые 4 - недостаточная складка в наклоне, руки согнуты 3 - недостаточная складка, согнутые руки, колени врозь 2 - наклон назад, руками до пола 1 - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость	Мост из положения стоя	5 - мост вплотную руками к пятке 4 - 2-5 см от рук до стоп 3 - 6-10 см от рук до стоп 2 - 11-15 см от рук до стоп 1 - 20 см и более
Гибкость подвижность тазобедренного сустава	Шпагаты на полу 1 с правой ноги 2 с левой ноги 3 поперечный	5 - плотное касание пола правым и левым бедром 4 - 1-5 см от пола до бедра 3 - 6-10 см 2 - 15 см 1 - более 15 см
Пресс силовые способности	Из И.п. лежа на спине 1. Сед до горизонтали	5 - 10 раз 4 - 9 раз

	2. И.п.	3 - 8 раз 2 - 7 1 - 6
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.п. лежа на животе руки за голову, ноги закреплены 1. Прогнуться назад 2. И.п.	5 - 10 раз до горизонтали 4 - 8 3 - 6 2 - 5 1 - 4

8. Требования к результатам реализации программы

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков ("школы движений");
- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;
- освоение основ техники по виду спорта художественная гимнастика;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта художественная гимнастика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменок;
- отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта художественная гимнастика.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменок для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика;

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

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

Нормативы оценки морфологических данных гимнасток

№	Компоненты оценки	Требования (в скобках -юн.)	Сбавка, баллы
1	Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, рук и ног	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные - 1,0 балл
2	Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения -1,0 балл
3	Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые изгибы позвоночника (шейного, грудного, поясничного), положение плеч, лопаток, таза	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения -1,0 балл
4	Ноги	Внешне хорошо воспринимаемые	Незначительные нарушения -

	пропорции бедер, голени, стоп, а также форма ног, коленей и стоп	0,5 балла; значительные нарушения -1,0 балл
--	--	---

9. Требования к условиям реализации программы

9.1. Требования к материально-технической базе

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

9.2. Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ковровое покрытие в зал	штук	1
2.	Мяч для художественной гимнастики	штук	18
3.	Обруч гимнастический	штук	18
4.	Скакалка гимнастическая	штук	18
5.	Зеркало	штук	1
6.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
7.	Мат гимнастический	штук	10
8.	Пылесос бытовой	штук	1
9.	Скамейка гимнастическая	штук	5
10.	Стенка гимнастическая	штук	18
11.	Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера)	штук	1
12.	Рулетка 20 м металлическая	штук	1

10. Перечень информационного обеспечения программы

Литература:

- А. Крефф; М. Каню Женщина и спорт, М., 1986г.
- Б. Собинов Путь к красоте, «Молодая гвардия», 1964г.
- Боброва Г. Искусство грации. – М.: Детская литература, 1986.
- В. Ванслов Балеты Григоровича и проблемы хореографии, М., «Искусство», 1971г.
- В. Кирсанов Спорт, музыка, грация, М., «Физкультура и спорт», 1984г.
- В. Костровицкая, А. Писарев Школа классического танца «Искусство», Ленинградское отделение, 1978г.
- В.В. Мироненко О структуре выразительных движений. Республиканский научно – методический сборник «Психология», 1977г.
- Г. Боброва Искусство грации, Ленинград, 1986г
- Г. Боброва Художественная гимнастика в школе, М., 1978г.
- Грациозо Чеккетти Полный учебник классического танца, М., 2007г.
- Д. Сивакова Уроки художественной гимнастики, М., 1968г.
- Ж. Шишманова Большой путь, М., 1980г.
- Ж.А. Белокопытова , «Методические рекомендации по организации и методам отбора в ДЮСШ по специализации художественная гимнастика», Киев, РНМЖ, 1978 год
- Женская гимнастика под ред. Л. Лансон, М., 1976г.
- З. Вербова Искусство произвольных упражнений, М., Физкультура и спорт, 1967г.
- И. Шипилина Хореография в спорте, Ростов-на-Дону, 2004г.

- Качетджыева Л., Ванкова М., Чуприянова М. Обучение детей художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
- Л.А. Карпенко, «Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой», Ленинград, ГДИФОК, 1989 год
- Л.П. Орлов, «Художественная гимнастика», Москва, Физкультура и спорт, 1973 год
- Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
- М. Шолых Круговая тренировка, М., Физкультура и спорт, 1967г.
- Мавромати Д. Упражнения художественной гимнастики. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
- Н.Н. Тарасов «Классический танец», М., Искусство, 1971г.
- Основы технической подготовки в художественной гимнастике Метод. Рек. Киев Изд-во КГИФК 1991 Овчинникова Н.А.
- От простого к сложному. Гимнастика ежегодник 1986. Найпак В.Д.
- Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. И.А. Винер Н.М.Горбулина О.Д. Цыганкова
- Рабочие программы. Физическая культура гимнастика. Предметная линия учебников под редакцией И.А. Винер. И.А. Винер Н.М.Горбулина О.Д. Цыганкова
- С. Токарев Гимн гимнастике, М., «Физкультура и спорт», 1984г.
- Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие Москва Всероссийская федерация худ. гимнастики 2001г. Говорова М.А Плешкань А.В.
- Т. Лисицкая Хореография в гимнастике, М., 1984г.
- Т. Ротерс Музыкально – ритмическое воспитание в художественной гимнастике, М., 1989г.
- Т.С. Лисицкая, «Художественная гимнастика: учебник для институтов физической культуры», Физкультура и спорт, 1982 год.
- Учебное пособие – СПб Изд – во СПбГАФК 2000 Карпенко Л.А
- Художественная гимнастика под ред. Орлова, М., «Физкультура и спорт», 1973г.
- Художественная гимнастика под ред. Т. Лисицкой, Учебник для институтов физической культуры, М., 1982г.
- Художественная гимнастика. / Под ред. Ю. Шишкаревой и Л.Орловой. – М.: Физкультура и спорт, 1954.
- Художественная гимнастика учебник под общей редакцией профессора Л.А. Карпенко Москва 2003г.
- Художественная гимнастика под ред. Л.Орлова, М., 1965г.
- Э.П. Аверкович Анализ произвольный упражнений в художественной гимнастике и пути совершенствования исполнительского мастерства сильнейших гимнастов. Автореферат, М., 1980г.
- Я. Аркаев, Н.И.Кузьмина «О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике» - Москва, Госкомспорт СССР, 1989 год