

Муниципальное автономное учреждение дополнительного
образования

«Спортивная школа «Волна»» г. Казани

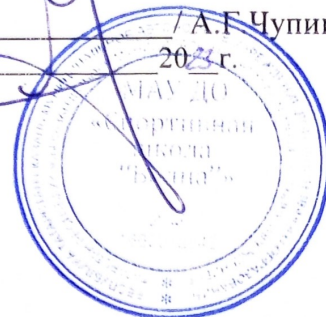
ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 3 от «02» июня 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор _____ / А.Г. Чупин
«31» июня 2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
По виду спорта «Художественная гимнастика»

г. Казань, 2023 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Художественная гимнастика – сложно координационный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества сложно технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию.

Для развития вида сегодня характерны тенденции омоложения спортсменок, усложнения упражнений, обострения конкурентной борьбы.

Задачи спортивной подготовки в художественной гимнастике в самом общем виде сводятся к следующему:

- вовлекать максимальное количество детей в систематическое занятие спортом,
- выявлять их склонность и пригодность для дальнейших занятий спортом, воспитывать устойчивый интерес к ним;
- формировать у детей потребность в здоровом образе жизни осуществлять всестороннее гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;
- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике;
- воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств;
- Развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма.

Правила соревнований с учетом современных тенденций развития художественной гимнастики, предъявляют повышенные требования к

технической сложности композиций, совершенной хореографии и абсолютной музыкальности ее построения. Чтобы успешно решить эти задачи, необходима прочная основа двигательного потенциала гимнасток, а также эстетическое чутье, основанное на музыкальности и хореографичности уже в детском возрасте.

Прием, комплектование учебных групп, организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа осуществляется в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Уставом образовательной организации, а также иными документами, регулирующими деятельность по дополнительному образованию детей и взрослых.

Программа составлена с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья учащихся.

Учебная работа ведется на основе данной программы и учебного плана.

Данная программа учитывает современные методические разработки в области физической культуры и спорта.

Учебный год начинается 01 сентября.

Зачисление обучающихся производится при наличии пакета документов в соответствии с локальными актами МАУ ДО «СШ «Волна»» и письменного разрешения врача.

Минимальный возраст зачисления детей на отделение художественной гимнастики 6 лет. Максимальный возраст обучающихся – 17 лет.

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых обучающихся, так из обучающихся не имеющих возможность продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься художественной гимнастикой.

В написании программы учитывались знания основ теории и практики дополнительного образования, педагогики, психологии и возрастной физиологии, методики обучения и воспитания.

Цель программы:

- содействие всестороннему физическому и психоэмоциональному развитию ребенка;
- укреплению здоровья ребенка;
- формированию базовых и развитых двигательных навыков;
- формирование всесторонне-развитой нравственно-культурной личности;
- выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой в общем и художественной гимнастикой в частности.

Задачи программы:

- популяризация физической культуры и спорта;
- развитие физических, умственных качеств обучающихся;
- обучение культуре физических упражнений;
- формирование умения и навыка самосовершенствования, самодисциплины, самоконтроля, самопознания;

- формирование устойчивого позитивного психоэмоционального восприятия физических нагрузок;
- раскрытие и развитие индивидуальных качеств обучающихся;
- приобщение детей к активному образу жизни;
- выработка морально-волевых качеств;
- формирование ответственности перед обществом, уважения интересов окружающих людей.

Организационно-методические указания

Учебно-тренировочный процесс в группах СОГ ведется в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 46 недель.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование и контроль.

С учетом специфики вида спорта художественная гимнастика определяют следующие особенности 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, подготовка по виду спорта художественная гимнастика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

Требования к результатам реализации программы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменок;
- отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий

по виду спорта художественная гимнастика.

В спортивно-оздоровительные группы производится всех желающих девочек, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий данным видом спорта.

Формы обучения и виды занятий

Форма обучения по программе - очная.

Для зачисления необходимы следующие документы:

- заявление от родителей (законных представителей);

- договор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе

по виду спорта «художественная гимнастика»

- медицинское заключение для допуска к занятиям физической культурой и спортом.

Основной формой организации учебной работы по программе является занятие.

2. Содержание программы

Этап **спортивно-оздоровительной подготовки** (нормативный срок освоения – весь период) обеспечивает относительную стабильность состава обучающихся; дает возможность продолжать занятия обучающимся, не освоившим программу обучения в других группах; позволяет стабилизировать динамику прироста показателей общей физической подготовленности, уровень освоения теоретических знаний в т.ч. основ гигиены и самоконтроля.

Основные задачи этапа подготовки:

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

1. 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.

2. 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 сложно-координированные 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 СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. 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.

3. Тактико-техническая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений

и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель тактико-технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами тактико-технической 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;
- умение продемонстрировать данные умения и навыки в системе соревнований

В тактико-технической подготовке гимнасток выделяют следующие **компоненты:**

1) Беспредметная подготовка (упражнения без предмета) - 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	пассивное (с помощью руки),
	свободной ноги	активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колени
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
Колеса	по направлению	С разведение ног в шпагат
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, приставной, 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, булавами, лентой и обручем, 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

4. Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народнохарактерной 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.

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса, помогающее сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными,

зрелищными. Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства. Именно в процессе занятий хореографией гимнастки ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются:

- выворотность;
- гибкость;
- координация;
- устойчивость;
- легкий высокий прыжок;
- вырабатывается правильная осанка;
- укрепляется опорно-двигательный аппарат;
- формируется культура движений и умение творчески мыслить.

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

- классический;
- народно-характерный;
- 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 художественной гимнастике – это одна из сторон их подготовки на пути к высшим спортивным достижениям.

Классический танец

3.1.1.Общая характеристика

Когда говорят о применении хореографии в гимнастике, подразумевают, прежде всего классический экзерсис - школу классического танца, которая является основой основ для всего искусства хореографии в целом и которая представляет собой огромный комплекс движений, формировавшийся на протяжении почти трех столетий и окончательно систематизированный профессором хореографии А.Я. Вагановой. В 1934 году была издана ее книга "Основы классического танца", в которой народная артистка РСФСР, в прошлом солистка Мариинского театра, изложила методику преподавания классического танца, признанную сейчас во всем мире. Это комплекс движений, в котором нет ничего лишнего, случайного. Основная его задача заключается в том, чтобы путем целесообразно подобранных, постоянно повторяемых, варьируемых и усложняющихся упражнений помочь учащимся развить тело и научиться свободно управлять своими движениями. При занятиях классическим экзерсисом последовательно работают и разогреваются каждая мышца, каждая связка; изучается самый широкий спектр положений рук, ног, корпуса, головы; осваиваются всевозможные позы и движения, а также логичные и слитные переходы от одних движений и поз к другим. В XX веке появилось и успешно развилось много новых танцевальных направлений, таких как:

- неоклассика
- модерн
- свободная пластика
- эстрадный танец, шоу, ревю.

Однако абсолютно все эти направления базируются на движениях классического экзерсиса, поскольку танцовщики, владевшие искусством классического танца, впоследствии могут справиться с любыми танцевальными стилями и направлениями.

Художественная гимнастика всегда была родственным для

хореографического искусства видом; более того - она создавалась на его базе. Те гимнастки, чьи тренеры уделяли достаточно много времени хореографической подготовке своих учениц, всегда выделялись среди других спортсменок культурой движений, эстетичностью, выразительностью.

Однако в последнее время в художественной гимнастике очень возросли требования к исполнительскому мастерству гимнасток. Как и в любом другом технико-эстетическом виде спорта, в художественной гимнастике должна присутствовать гармония между трудностью, композицией и исполнением. Причем, при том уровне конкуренции, который наблюдается в современной художественной гимнастике, гармония эта должна быть совершенной. И сейчас, как никогда раньше, пригодился накапливаемый и оттачиваемый на протяжении нескольких веков опыт преподавания классического танца.

3.1.2. Структура классического урока

Классический урок состоит из нескольких разделов:

I) Exercise (экзерсис) - комплекс движений у станка, которые вырабатывают силу ног, выворотность, эластичность мышц и устойчивость.

Исполняются движения ежедневно в определенной последовательности:

1. Demi и grand plie (дэми и гран плие).

2. Battement tendu и battement tendu jete (батман тандю и батман тандюжэтэ).

3. Rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр).

4. Battement fondu (батман фондю).

5. Battement frappe и battement double frappe (батман фраппэ и батман дубль фраппэ).

6. Rond de jambe en l'air (рон дэ жамб ан лер).¹⁷

7. Petits battements sur le cou-de-pied (пти батман сюр ле ку-дэ-пье).

8. Battement relevee и battement developpe (батман ролевэлян и батман дэвлёппэ).

9. Grand battement jete (гран батман жэтэ).

II) Весь экзерсис переводится на середину зала (без опоры). Начинается он с маленького (рабочего) *adagio* и заканчивается большим (танцевальным) *adagio*.

Цель маленького *adagio* - проучивание и отработка новых движений, используемых впоследствии в большом *adagio*. При музыкальном размере 4/4 оно может занимать от 4 до 8 тактов и, как правило, строится таким образом, что бы его можно было исполнить *en de hors* ("туда") и *en dedans* ("обратно").

Большое *adagio* при музыкальном размере 4/4 занимает 12-16 тактов и строится только в одном направлении ("обратно" не исполняется). Главная цель большого *adagio* – развитие танцевальности и выразительности.

В первом классе *adagio* на середине - это различные сочетания позиций рук и положений корпуса. В дальнейшем *adagio* усложняется: включаются *port de bras*, вращения, прыжки *par terre* и т.д.

III) *Allegro* (от итал. - быстро, живо) - это прыжки различного характера от маленьких до больших.

3.1.3. Позиции рук

В классическом танце три позиции рук:

- Первая позиция. Закругленные в локтях и запястьях руки со сближенными кистями подняты перед собой на уровне желудка.

- Третья позиция. Изучается после того, как изучена I позиция: округлые руки наверху, над головой (чуть впереди).

- Вторая позиция. Округлые руки открыты в стороны на уровне плеч (чуть покато). Это наиболее трудная позиция, учат ее по-разному: из I и из III позиций, но чаще из III. При проучивании II позиции из III руки немного приоткрываются наверх и, раскрываясь,

опускаются ребром вниз до уровня II позиции. На II позиции рука должна стать как бы продолжением плеча, держится она верхней мышцей плеча, локоть смотрит в точку 5, локоть и мизинец составляют одну линию, запястье не должно быть "сломано", оно также продолжает линию руки, плавно

закругляясь. При проучивании II позиции из I руки начинают движение от пальцев и широко раскрываются друг от друга до уровня II позиции.

Помимо этих трех позиций руки могут также находиться в подготовительном положении. При этом они свободно опущены вниз с мягко закругленными локтями и запястьями, кисти сближены, ладони обращены вверх, пальцы сгруппированы; руки не должны прикасаться к корпусу или слишком отводиться вперед. Все остальные положения рук, существующие в классическом танце, - это производные от трех основных позиций.

Многие упражнения классического танца начинаются с предварительного приоткрывания рук (или руки) в пониженную вторую позицию (так называемый "вдох рукой"). Это подготовка к упражнению, исполняется она на затакт, после чего руки (или рука) возвращаются в подготовительное положение.

За такт - в музыке это ноты до первой тактовой черты, не образующие полного такта.

При музыкальном сопровождении занятий - это вступительные аккорды, вызывающие ощущение ожидания.

Грамотно работающие, хорошо поставленные руки, а также умение ими управлять сразу обнаруживают хорошую школу. Легкая, отзывчивая на каждое положение корпуса рука сделает любую позу живой, естественной и максимально выразительной. Кроме того, правильное положение рук позволит удержать равновесие на одной ноге.

5. 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;

6. Теоретическая подготовка включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния художественной гимнастики, строения и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

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.

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.

Планирование и учет учебно-тренировочной работы

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, 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.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап
Количество часов в неделю	4
Количество тренировок в неделю	2
Общее количество часов в год	184
Общее количество тренировок в год	92

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки (%)

Виды спортивной подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Общая физическая подготовка (%)	20,1
Специальная физическая подготовка (%)	49,0
Тактико-техническая подготовка (%)	22,1
Теоретическая подготовка (%)	6,5
Хореограф. подготовка	-
Психолог. подготовка	-
Контрольные испытания (%)	1
Соревнования (%)	1.3

Инструкторская и судейская практика (%)	-
Восстановительные мероприятия (%)	-

**Распределение учебных часов в
спортивно-оздоровительных группах**

№	Содержание занятий	Час	Помесячное распределение программного материала										
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8
	Теория												
1.	<i>Гигиена спорта</i>	1	1										
2.	<i>История художественной гимнастики</i>	1		1									
3.	<i>Психологическая подготовка спортсмена</i>	1			1								
4.	<i>Основы музыкальной грамоты</i>	1				1							
	Итого часов:	4	1	1	1	1							
	Практика												
1.	<i>Общая физическая подготовка</i>	60	10	8	8	8	4	4	4	4	3	4	3
2.	<i>Специальная физическая подготовка</i>	60	3	5	5	5	6	6	6	6	3	8	7
3.	<i>Тактико-техническая подготовка</i>	56	6	4	5	5	5	5	5	5	6	5	5
4.	<i>Участие в соревнованиях</i>	4	2								2		
	Итого часов:	180	21	17	18	18	15	15	15	15	14	17	15
	Всего часов	184	22	18	19	19	15	15	15	15	14	17	15

4. Характеристика учебно-тренировочного процесса

Цель первого этапа многолетней подготовки в художественной гимнастике

- выявить способных детей и основательно осуществить начальную подготовку
- заложить прочный фундамент.

Задачи групп СОГ:

Набор детей для занятий художественной гимнастикой не имеющих медицинских противопоказаний. 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 вышеперечисленными 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 2 раза в неделю по 2 астрономических часа и должны различаться по содержанию.

Программный материал

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, противходом, 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, противходом, 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.

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. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

3. 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.

4. 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.

5. Упражнения для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;

- бег с ускорениями;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

6. 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.

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 усложнять 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 1800-3600 (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.

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 проявление индивидуального стиля. В этом разделе предлагается примерные комплексы из классического

экзерсиса, музыкально-ритмического обучения; специальных упражнений для развития гибкости.

Программные требования по психологической, восстановительной подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.

Контроль подготовки

Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем тренера преподавателя.

В спортивно-оздоровительных группах обучения в конце учебного года проводится сдача нормативов по общей физической подготовке.

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.

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.

Медико-биологический 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 представляют справку от врача одоупске к занятиям.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей, занимающихся художественной гимнастикой.

Система контроля и зачетные требования

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 спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика;

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре

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

Используемая литература

1. А. Крефф; М. Каню Женщина и спорт, М., 1986г.
2. Боброва Г. Искусство грации. – М.: Детская литература, 1986.
3. В. Ванслов Балеты Григоровича и проблемы хореографии, М., «Искусство», 1971г.
4. В. Кирсанов Спорт, музыка, грация, М., «Физкультура и спорт», 1984г.
5. В. Костровицкая, А. Писарев Школа классического танца «Искусство», Ленинградское отделение, 1978г.
6. В.В. Мироненко О структуре выразительных движений. Республиканский научно – методический сборник «Психология», 1977г.
7. Г. Боброва Искусство грации, Ленинград, 1986г
8. Г. Боброва Художественная гимнастика в школе, М., 1978г.
9. Грациозо Чеккетти Полный учебник классического танца, М., 2007г.
10. Ж. Шишманова Большой путь, М., 1980г.
11. Ж.А. Белокопытова, «Методические рекомендации по организации и методам отбора в ДЮСШ по специализации художественная гимнастика», Киев, РНМЖ, 1978 год
12. Женская гимнастика под ред. Л. Лансон, М., 1976г.
13. З. Вербова Искусство произвольных упражнений, М., Физкультура и спорт, 1967г.
14. И. Шипилина Хореография в спорте, Ростов-на-Дону, 2004г.
15. Качетджыева Л., Ванкова М., Чуприянова М. Обучение детей художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
16. Л.А. Карпенко, «Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой», Ленинград, ГДИФОК, 1989 год
17. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
18. Мавромати Д. Упражнения художественной гимнастики. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
19. Основы технической подготовки в художественной гимнастике Метод. Рек. Киев Изд-во КГИФК 1991 Овчинникова Н.А.
20. От простого к сложному. Гимнастика ежегодник 1986. Найпак В.Д.
21. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей

- средствами гимнастики. И.А. Винер Н.М.Горбулина О.Д. Цыганкова.
22. Рабочие программы. Физическая культура гимнастика. Предметная линия учебников под редакцией И.А. Винер. И.А. Винер Н.М.Горбулина О.Д. Цыганкова
 23. С. Токарев Гимн гимнастике, М., «Физкультура и спорт», 1984г.
 - 24.Т. Лисицкая Хореография в гимнастике, М., 1984г.
 - 25.Т. Ротерс Музыкально – ритмическое воспитание в художественной гимнастике, М., 1989г.
 - 26.Т.С. Лисицкая, «Художественная гимнастика: учебник для институтов физической культуры» , Физкультура и спорт, 1982 год.
 - 27.Учебное пособие – СПб Изд – во СПбГАФК 2000 Карпенко Л.А
 - 28.Художественная гимнастика под ред. Орлова, М., «Физкультура и спорт», 1973г.
 29. Художественная гимнастика под ред. Т. Лисицкой, Учебник для институтов физической культуры, М., 1982г.
 30. Художественная гимнастика учебник под общей редакцией профессора Л.А. Карпенко Москва 2003г.
 31. Э.П. Аверкович Анализ произвольный упражнений в художественной гимнастике и пути совершенствования исполнительского мастерства сильнейших гимнастов. Автореферат, М., 1980г.

