

ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА КУРГАНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Детско-юношеская спортивная школа № 1 имени А. А. Семёнова»

Принята (согласована) на заседании
школьного методического объединения
тренеров преподавателей МБУДО
«ДЮСШ №1 им.А. А. Семёнова»
«24» мая 2022 г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО «ДЮСШ №1
им. А. А. Семёнова»


Н.В. Чернова
приказ от «06» 06 2022г. № 46

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
по художественной гимнастике.**

Возраст обучающихся 5-7 лет.

Срок реализации: 1 год

Составитель: Фатьянов Евгений Александрович -
заместитель директора МБУДО «ДЮСШ № 1
им. А. А. Семёнова»

Рецензент: Половикова Полина Олеговна –
методист отделения художественной гимнастики
МБУДО «ДЮСШ №1 им. А. А. Семёнова»

город Курган

Содержание прграммы:

	Стр.
1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка.	3
1.2. Цели и задачи программы.	6
1.3. Планируемые результаты	7
1.4. Организационные педагогические условия.	8
1.5. Материально-техническое обеспечение программы.	11
1.6. Формы аттестации.	11
1.7. График распределения часов.	14
 2. Рабочая программа	 15
2.1. Учебный план	15
2.2. Содержание программы	16
2.3. Обеспечение безопасности при проведении тренировочных занятий	24
2.4. Методическое обеспечение программы.	26
2.5. Оценочные материалы.	34
2.6. Перечень информационного обеспечения	37

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

1.1. Пояснительная записка

1.1. Физкультурно - спортивная образовательная программа по художественной гимнастике разработана в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования.

Актуальность программы: заключается в том, что разнообразные формы, методы и средства обучения и воспитания, предлагаемые программой позволяют не только благотворно влиять на физическое развитие обучающихся, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, формировать нравственные и волевые качества, содействовать здоровому образу жизни, но и оказывать влияние на формирование личности.

Настоящая программа является документом, который определяет с одной стороны стратегию массового спорта, т.е. подготовку физически развитых, здоровых людей, а с другой - выявлением способных юных спортсменов для их дальнейшего совершенствования. Для развития художественной гимнастики в настоящее время характерны тенденции омоложения, усложнения упражнений, обострение конкуренции, статус олимпийского вида спорта. Правила соревнований с учётом тенденций развития художественной гимнастики, предъявляют повышенные требования к технической сложности композиций, совершенной хореографии и абсолютной музыкальности её построения.

На начальном уровне подготовки к занятиям привлекаются все желающие дети не имеющие медицинских отклонений. Основной набор в общеразвивающие группы целесообразен в возрасте 5 лет по вышеперечисленным причинам. Разработка данной Программы вызвана необходимостью совершенствования учебно-тренировочного процесса в связи с ростом требований к подготовке гимнасток. Для решения этих задач необходима прочная основа двигательного потенциала гимнасток, а также эстетические навыки, основанные на музыкальном и хореографическом восприятии композиций.

Отличительные особенности программы заключаются в создании особой развивающей среды для выявления и развития общефизических и творческих способностей занимающихся, формирования их психического и нравственного здоровья, что способствует не только их приобщению к занятиям физкультурно-спортивной направленности, но и закладывает основу их спортивного совершенствования.

При разработке этой программы составлена модель личности. Одной из составляющей которой являются социально – духовные ценности:

1. Нравственность – поведения, общения, культуры.
2. Волевые проявления – смелость, решительность, настойчивость и др.
3. Отношение к труду – трудолюбие, умение довести начатое дело до конца, осознанное желание трудиться.

4. Эстетика – ощущение и оценка красоты движения и поз.
5. Здоровый образ жизни – соблюдение оптимального здорового режима.
6. Мирозрение – высокий уровень знаний и убеждений.

Таким образом, в основу программы заложены духовно-нравственное и физическое воспитание ребёнка средствами физической культуры и спорта в частности средствами направленными на обучение художественной гимнастикой.

Адресат программы: дети от 5 до 7 лет, не имеющие противопоказаний для занятий художественной гимнастикой.

Срок реализации и объём программы:

Обучение в учреждении ведётся на русском языке. Реализация Программы осуществляется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Учебные занятия начинаются с 1 сентября. Продолжительность учебного года 42 недели, 252 учебных академических часов.

При реализации Программы предусматриваются занятия в условиях Учреждения. В каникулярный период обучающиеся могут получать самостоятельные задания, которые выполняются при непосредственном контроле их родителей. Продолжительность учебной недели 6 дней, включая каникулы. В каникулярный период тренировочные занятия проходят согласно утверждённому руководителем Учреждения расписанию.

Состав группы может изменяться в течение года. В случае выбытия обучающегося методист готовит все необходимые документы на отчисление. Зачисление обучающегося в состав группы в течении учебного года производится при наличии вакантного бюджетного места при условии выполнения Программы. Перевод из группы в группу осуществляется по решению тренерского совета.

Расписание занятий составляется с учётом создания благоприятных условий и режима тренировочных занятий, отдыха, графика обучения в общеобразовательных учреждениях или нахождения в дошкольных учреждениях.

Организация образовательного процесса регламентируется настоящей Программой, годовым учебным планом, годовым календарным графиком, расписанием тренировочных занятий.

Таблица 1

Срок реализации программы	10 месяцев
Количество учебных недель	42
Количество тренировочных занятий	126
Количество занятий в неделю	3
Максимальное количество часов в неделю	До 6 часов (акад.час)
Продолжительность тренировочного занятия	2(акад.час)
Общее количество часов в год.	252
Теоритическая подготовка	12

Практическая подготовка	240
- общая и специальная физическая подготовка	64
- элементы технико-тактической подготовки	112
- хореографическая подготовка	60
- контрольно-переводные испытания	4

Формы занятий определяются тренером – преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и освоение материала.

Программа предполагает использование следующих форм организаций занятий: занятие – игра; занятие – соревнование; показательные выступления, беседа; беседа – игра.

Методы организации занятий:

- *фронтальная
- *групповая
- *индивидуальная
- *текущий контроль и итоговая аттестация.

Кадровое обеспечение .

К педагогической деятельности в Учреждении допускаются лица имеющие среднее профессиональное или высшее профессиональное образование, отвечающие квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Лица не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

К педагогической деятельности не допускаются лица:

1) лишённые права заниматься педагогической деятельностью в соответствии с вступившим в законную силу приговором суда;

2) имеющие или имевшие судимость , подвергавшиеся уголовному преследованию(за исключением лиц, уголовное преследование в отношении которых прекращено по реабилитирующим основаниям) за преступления против жизни и здоровья, свободы , чести и достоинства личности(за исключением незаконной госпитализации в медицинскую организацию, оказывающую психиатрическую помощь в стационарных условиях, и клеветы), половой неприкосновенности и половой свободы личности, против семьи и несовершеннолетних, здоровья населения и общественной нравственности, основ

конституционного строя и безопасности государства, а также против общественной безопасности.

3) имеющие неснятую или непогашенную судимость за иные умышленные тяжкие и особо тяжкие преступления, не указанные в подпункте 2 пункта 84 настоящего Устава;

4) признанные недееспособными в установленном законодательством Российской Федерации порядке;

5) имеющие заболевания, предусмотренные перечнем, утверждаемым федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в области здравоохранения.

1.2. Цель и задачи программы.

Целью программы является создание единого направления в тренировочном процессе для формирования физического, хореографического, музыкального развития обучающихся, создание на основе устойчивого интереса детей к занятиям художественной гимнастикой благоприятных условий для раскрытия способностей формирующейся личности, развития стремления к спортивному самосовершенствованию и укреплению здоровья

Образовательная программа "Художественная гимнастика"— спортивно-оздоровительной направленности. Она способствует увеличению двигательной активности детей и помогает им овладевать осознанными двигательными действиями.

Задачи программы:

1. Вовлекать максимальное количество детей в систематические занятия спортом.

2. Выявлять склонность и пригодность для дальнейших занятий спортом, воспитывать устойчивый интерес к ним.

3. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни, осуществлять всестороннее гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

4. Формировать систему специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике.

5. Воспитывать морально-волевые и нравственно-этические качества.

6. Формировать и развивать специальные эстетические качества, музыкальность, танцевальность, выразительность и артистизм.

7. Развивать личностные качества, сотрудничество, сопереживание, общительность, толерантность.

8. Воспитание культуры поведения в обществе.

1.3.Планируемые результаты:

1. Всестороннее гармоничное развитие занимающихся
2. Овладение разнообразным арсеналом двигательных действий
3. Потребность в желании выбора здорового образа жизни

Занимающиеся должны знать в конце обучения:

1. Вид спорта, которым занимаются и в каком спортивном Учреждении занимаются.
2. Правила поведения до и после тренировочного занятия, питьевой режим, гигиенические знания, умения и навыки.
3. Иметь понятия о спортивной одежде, спортивной обуви, спортивном инвентаре.
4. Краткую историю избранного вида спорта
5. Упражнения корректирующие осанку
6. Требования техники безопасности.
7. Терминалогию, применяемую в художественной гимнастике.

Занимающиеся должны уметь в конце обучения:

1. Выполнять простые комплексы упражнений.
2. Применять правила техники безопасности на занятиях.
3. Выполнять основные технические действия предусмотренные программой.
4. Выполнять нормативы итоговой аттестации.
5. Работать в группе.

Занимающиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

1. Владение основами гигиены.
2. Использование простейших видов закаливания.
3. Улучшение физической подготовленности и укрепления здоровья.
4. Приобретение опыта командных действий.

Занимающиеся должны быть способны проявлять следующие отношения.

- стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп:

- стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- освоение техники;
- улучшение качества набора способных и одарённых детей для дальнейшего привлечения обучения по предпрофессиональным программам;

Систематический сбор информации об успешности тренировочного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности занимающихся определяются контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для занимающихся, а также нормативные требования для обучающихся по общеразвивающей программе, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей занимающихся. По окончании обучения производится итоговая аттестация. Результаты итоговой аттестации служат рекомендацией для зачисления на реализуемые Учреждением программы.

1.4. Организационно-методические условия

Организационно-методические указания

Многолетняя подготовка гимнасток строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, необходимых для осуществления качественного тренировочного процесса. Художественная гимнастика – сложно-координационный вид спорта. Специфика её проявляется в выполнении большого количества сложно-технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию. При организации тренировочных занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста необходимо учитывать ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение высоких результатов.
2. Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим. Обеспечить организацию педагогического контроля состояния здоровья и физического развития.
4. Надёжной основой успеха юных спортсменов в будущем, является приобретённый запас умений и навыков, всестороннее развитие физических навыков.

Особенности формирования групп и объем недельной тренировочной нагрузки

Таблица 2

Год обучения	Возраст занимающихся	Минимальная заполняемость (чел)	Максимальная заполняемость (чел)	Максимальное кол-во часов в неделю	Требования к спортивной подготовке
--------------	----------------------	---------------------------------	----------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

Спортивно-оздоровительные группы

1 год	5-7 лет	15	25	6	Выполнение контрольных нормативов
-------	---------	----	----	---	-----------------------------------

Методические рекомендации по организации тренировочного процесса

Дошкольный возраст – это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяет считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом.

Из-за небольшой продолжительности активного внимания, сосредоточенности, умственной работаспособности, занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми. Количество повторений одного элемента должно быть ограничено. Основным методом работы с данным возрастом должен быть игровой.

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

Развитие разных сторон подготовленности юных спортсменов происходит наравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом – других качеств. Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов. Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в художественной гимнастике. Для этого тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных спортсменов (таблица 3)

Возрастные особенности обучения и тренировки обучающихся 5-7 лет

Таблица 3

Возрастные особенности	Методические особенности
Позвоночный столб в младшем возрасте отличается большей гибкостью и неустойчивостью изгибов	Необходимо большее время уделять формированием осанки
Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости
Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы	При приобладании крупных, размашистых движений,

развиваются быстрее мелких	целенаправленно вводить мелкие и точные движения.
Регулярные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательных систем не согласованны, дети быстро устают	Нагрузка должна быть небольшого объёма и интенсивности, носить дробный характер.
Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелика	Занятия должны быть интересными и эмоциональными. Количество замечаний ограничено, полезны поощрения.
Велика роль подражательного и игрового рефлексов	Показ должен быть идеальным, занятие игровым
Антропометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых	Применять предметы пропорционально уменьшенных размеров

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объём упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям дыхательного и вариативного характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

В спортивно-оздоровительных группах соревнования не проводятся. Тренировочные занятия имеют общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительные части. В подготовительной части тренировочного занятия особое внимание уделяется подготовке организма занимающегося к тренировочному занятию, воспитанию дисциплины и организованности, правильной осанке. В основной части тренировочного занятия решаются задачи как обучения двигательным действиям так и задачи развития специальных физических качеств. Заключительная часть тренировочного занятия направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния занимающихся. Наблюдения и контрольные испытания позволяют объективно составить мнение о пригодности детей к занятиям художественной гимнастикой и в определённой мере оценить их одарённость и перспективность.

Каждое тренировочное занятие должно иметь конкретные задачи, содержание и последовательность выполнения упражнения, дозировку и режим выполнения тренировочных нагрузок, а также организационно-методические указания (где проводится, условия, возможные ошибки и пути их исправления и др)

Распределение времени на основные разделы подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами.

1.5. Материально-техническое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение Программы – это спротивные залы, раздевалки, душевые, медицинский пункт, основной и вспомогательный спортивный инвентарь, необходимый для обучения.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре:

1. наличие тренировочного спортивного зала;
2. наличие коврового покрытия;
3. наличие музыкального сопровождения;
4. скамейки гимнастические;
5. стенка гимнастическая;
6. маты гимнастические;
7. мячи для художественной гимнастики;
8. обручи гимнастические;
9. скакалки гимнастические.

1.6. Формы аттестации

Освоение Программы предусматривает итоговую аттестацию. Для проведения итоговой аттестации создаётся в Учреждении комиссия. Аттестация проводится в формах определённых учебным планом.

Условием эффективной подготовки обучающихся является система контроля, позволяющая корректировать содержание тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировочного занятия

Контроль и оценка подготовленности занимающейся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. На занятиях со спортивно-оздоровительными группами применяются следующие виды и методы контроля:

- *предварительный контроль* в начале учебного года. Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность) и определение готовности занимающихся к предстоящим занятиям. Данные такого контроля позволяют решать учебные задачи, средства и методы их решения.

- *оперативный контроль* предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразности чередования нагрузок и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся осуществляется по таким показателям, как дыхание, работаспособность, самочувствие, ЧСС. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

- *текущий контроль* (даёт возможность оценить состояние занимающихся в течении дня);

- *итоговый контроль* в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих.

Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачётных требований и учебных нормативов, уровень нормативных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

Метод наблюдения, как правило применяется в качестве оперативного контроля. Контроль уровня нагрузки на занятиях проводится по карте наблюдения за степенью утомления обучающегося (таблица 3)

Карта наблюдения за степенью утомления в ходе тренировочного занятия

Таблица 4

Объект наблюдения	Небольшая степень утомления	Средняя степень утомления	Большая степень утомления
Цвет кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчётливая	Затруднённая	Крайне затруднённая
Мимика	Обычная	Выражение лица напряжённое	Выражение страдания на лице
Дыхание	Учащённое ровное	Сильно учащённое	Сильно учащённое, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющее беспорядочным дыханием
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота

Метод тестирования даёт возможность оценить уровень подготовленности занимающихся, прирост их физического развития и освоение упражнений.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочного задания занимающихся по результатам проверки.

В течении года осуществляется текущий контроль успеваемости занимающихся. Текущий контроль осуществляется путём систематической

проверки приобретённых знаний и умений занимающихся в процессе обучения. Контролю подлежат правильность выполнения заданий по всем разделам Программы, а также посещаемость занятий, что отражается в журнале работы тренировочной группы.

При выполнении общеразвивающей программы требуется более вариативный подход к оценке уровня подготовленности детей по итогам учебного года, который находит своё отражение в оценочной характеристике выполнения нормативов контрольно-переводных испытаний (КПИ).

Цель: контроль над качеством специального и физического развития занимающихся, овладения ими технических действий и приёмов.

Задачи: определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний: контрольные испытания проводятся в сроки установленные приказом руководителя Учреждения в конце учебного года во время тренировочных занятий, согласно учебного плана.

Медицинский контроль

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется в соответствии с приказом Министерства Здравоохранения РФ от 1.03.2016 года № 134 «О порядке организации медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом». Зачисление детей в ДЮСШ производится только при наличии медицинской справки с указанием избранного вида спорта. Медицинское обследование проводится один раз в год.

Организация спортивного контроля.

Управление спортивной подготовкой гимнасток предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации полученной посредством измерения, наблюдений и оценок.

С этой целью применяется спортивный контроль, который должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:

- контроль тренировочной деятельности;
- контроль состояния спортсмена

1.6. График распределения учебных часов

Таблица 5

Разделы подготовки (месяцы)	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего за год
Объём по видам подготовки (в часах)													
Теоритическая подготовка	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	-	-	12

Общая и специальная физическая подготовка	10	8	6	6	4	4	4	6	8	8	-	-	64
Избранный вид спорта	10	10	12	11	10	14.	14	12	10	9	-	-	112
Хореографическая подготовка	3	6	7	7	5	5	7	7	7	6	-	-	60
Контрольные, переводные нормативы	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Итого:	26	26	26	26	20	24	26	26	26	26	-	-	252

В общеразвивающих группах, с целью большего охвата занимающихся, максимальный объём тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объёма и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период. Но не более 25% от годового тренировочного объёма.

2. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоритическая, физическая (общая и специальная), хореографическая), средства, методы и форма подготовки, система контрольных нормативов и упражнений. Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода обучения.

Спортивно-оздоровительная подготовка обеспечивает относительную стабильность состава занимающихся, динамику прироста показателей общей физической подготовленности, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

2.1. Учебный план

№/ п/п	Содержание занятий	часы
	Теория	
1	История развития и современное состояние художественной гимнастики	2
2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	2
3	Гигиенические требования. Режим питания	2
4	Места занятий, оборудование и инвентарь	2
5	Общая и специальная физическая подготовка	2
6	Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики.	2
	Итого часов	12
	Практика	
1	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка	64
2	Хореографическая подготовка	60
3	Техническая подготовка. Музыкально-двигательное обучение	100
4	Психологическая подготовка	8
5	Медицинское обследование.	4
	Итого часов	236
	Контрольные испытания-	4
	Всего часов	252

2.2. Содержание программы

Теоритическая подготовка

Теоритическая подготовка включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния художественной гимнастики, строении и функциях организма человека, понятие о физической культуре, двигательной активности, здоровом образе жизни. Темы и содержания теоритических занятий.

- *история развития и современное состояние художественной гимнастики;* истоки; история развития; анализ результатов и достижений российских гимнасток; задачи, тенденция и перспективы развития;
- *строение и функции организма человека:* краткие сведения в доступной форме об опорно- двигательном 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.
- *режим питания и гигиена;* понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене .

Теоритическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировочном занятии. органически связана с физической, моральной, волевой и психологической подготовкой как элемент практических занятий. Теоритические занятия должны иметь определённую целевую направленность; вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоритических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоритической подготовки можно вносить коррективы.

Также полезен коллективный просмотр видеопередач о выдающихся спортсменах нашей страны. При проведении теоритических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно двигательного аппарата и развитие общей выносливости. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью общей физической подготовки занимающиеся овладевают

двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток с качественным овладением навыков в беге, прыжках, передвижении на лыжах, в спортивных играх, и.т.д.
- расширение функциональных двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата с учётом специфики художественной гимнастики.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения: бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипеде, спортивные и подвижные игры.

Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения:

1. Общеразвивающие упражнения

Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонна», «направляющий», «замыкающий». Передвижения 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 и переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Граница площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперёд, вверх, назад. Движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту обучающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в четыре раза, упражнения на растягивание (с задержкой к крайним положениям) и др.

3. Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях, маховые, пружинистые движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление, наклоны, прогибы; упражнения с небольшими отягощениями. Круговые движения туловища в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лёжа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнёром.

4. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприсяды и присяды в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, внешней и внутренней стопе; выпады вперёд, назад в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа. Через гимнастическую скамейку (сериями, слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног. маховые и круговые движения из

различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнёра или на снарядах.

5. *Упражнения для мышц бедра* : лечь на спину руки за 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. Разводить колени и сопротивлением до касания бёдрами 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: «Весёлая бабочка»- свободная ходьба и бег с размахиванием руками.

«Весёлые воробушки»- подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата»- позание на коленях, «Догоняйка» - дети бегают друг за другом.

Специальная физическая подготовка (СФП) – 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 8 основных физических способностей:

1. *координация*- способность к целесообразной организации мышечной деятельности;
2. *ловкость* – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой (для развития применяются задания, игры, эстафеты, включающие сложно координационные действия и упражнения с предметами).
3. *гибкость*- подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно, её развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов – пружинное растягивание, махи. Фиксация поз, расслабление.
4. *сила* – способность преодолевать внешнее сопротивление или протоводествовать ему за счёт 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, присяды.
5. *быстрота* – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на

развитие скорости реакции, скорость и частоты движений при выполнении основных упражнений.

6. *прыгучесть* - скоростно-силовое качество, проявляются в высоте отталкивания. Её развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания . а также прыжковой выносливости.

7. *равновесие* - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложнённых условиях после динамических движений, после раздражения вестибулярного аппарата, с выключенным зрением, на уменьшенной повышенной опоре.

8. *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 освоении физических навыков. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки в её подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

Основные средства специальной физической подготовки на раннем этапе обучения:

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

- наклоны вперёд, назад, в стороны с максимальной напряжённостью (из различных исходных положений- сидя, стоя, без опоры);
- наклоном назад «мост» (лёжа, стоя, с захватом ног);
- шпагат с различными наклонами вперёд, назад, в сторону, со скамейки;
- движение ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течении нескольких секунд.

Примечания:

- упражнения включаются в каждое занятие;
- упражнения для увеличения подвижности в суставах усложняются постепенно с изменением исходных положений, удержанием положений в растянутом состоянии.

2. Упражнения для формирования осанки, совершенствования равновесия:

- различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, перекатным, пружинными шагами);
- выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки с толчком с поворотом на 180- 360 градусов (сериями 10 раз с открытыми глазами и 10 раз – 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).

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости. 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 предметом в руках.

Избранный вид спорта

Техническая подготовка – это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствования их до максимально возможного уровня.

Цель 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 результатов.

Задачами технической подготовки являются:

1. Формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;
2. Развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике.

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

1. Беспредметная подготовка – формирование техники телодвижений, её компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая, хореографическая и музыкально-двигательная подготовки (таблицы 6, 7.).

2. 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.

3. Музыкально-двигательная подготовка – формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с её 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:

- теоритические основы музыкальной грамоты;
- специальные упражнения на согласования движений с музыкой;
- музыкальные игры;

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

- специальные теоритические занятия;
- практические задания связи движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;
- музыкальные игры.

Классификация упражнений безпредметной подготовки

Таблица 6

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинистые движения	ногами	на двух, одной, поочерёдно
	целостно	всеми частями тела
	руками	Во всех направлениях, одно и разноимённо
Расслабления	простые	
	посегментные	
	стекание	
Волны	вперёд	руками, туловищем, целостно
	обратно	
	боковые	
Взмахи	переднезадние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперёд , назад, в сторону круговые
	по амплитуде	45;90(горизонтальные,135 и ниже нижние)
	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) активные ,(силой мышц)
	по способу опоры	по всей стпе на носке, на колене
Повороты	по способу исполнения	Переступлением, скрещиванием, смещением стопы, одноимённым вращением в сторону опорной ноги, разноимённым вращением в

		притивоположную сторону, выкрутом от маховой ноги.
	по позе	Простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттипода, кольцом.
Прыжки	толчком двумя. приземление на две	Выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь «щучка», прогнувшись.
	толчком двумя, приземлившись на одну	открытый, касаясь
	толчком одной, приземление на две	Шаг-наскок на две, ассамблее, «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
	Толчком одной, приземление на маховую без смены ног.	Касаясь, шагом касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жёг артурнан.
Ходьба и бег, спортивные виды ходьбы	строевой, гимнастический (сноска), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, в полуприсяде, присяде, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
Спортивные виды бега	Семенящий, бег высоко поднимая бедро, бег захлестывая голень назад, выбрасывая ноги вперёд и назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперёд, с поворотом	

Акробатические элементы

Таблица 7

Статические положения		
мосты	на двух и одной ногах, руках	
шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
упоры	стоя, сидя, лёжа	
стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
Динамические движения		
перекаты	по направлению	вперёд, назад, сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно.
кувырки	по направлению	вперёд, назад.
	по положению тела	В группировки,

		согнувшись, прогнувшись и комбинированно
--	--	---

4. 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 (таблица 8).

Классификация упражнений с предметами

Таблица 8

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
броски и переброски	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
отбивы	об пол	вперёд, назад, в сторону
ловли	прстые	вперёд, над собой, сбоку.
передачи	простые	перед собой, над собой.
перекаты	по полу	вперёд, назад, в сторону, обратный, по дуге.
вертушки	на полу	без и со смещением
прыжки через предмет	С 1-3 вращениями в петлю (скрестно), узким хватом	вперёд, назад, в сторону, с различными положениями тела
элементы входом в предмет	надеванием	махом вперёд, назад внутрь и наружу

Хореографическая подготовка.

Специальная техническая подготовка в художественной гимнастике невозможна без использования дополняющих её других видов подготовки, к которым относится хореография.

Содержание и методика работы по хореографической подготовке:

- знание профессиональной терминологии;

Умение определять средства музыкальной выразительности;

- умение выполнять комплексы специальных хореографических упражнений;

- умение соблюдать правила ТБ при самостоятельном выполнении упражнений

- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;

- навыки сохранения собственной физической формы;

Занятия хореографией являются составной частью подготовки гимнастов.

Упражнения, выполняемые под музыку, помогают решать ряд важнейших вопросов подготовки. Хореография позволяет развивать музыкальность и выразительность, овладеть комплексом двигательных навыков, способствующих повышению координационных возможностей, повысить уровень физических качеств; силы, быстроты, ловкости, гибкости.

Одно из основных условий достижения спортивных результатов обучающимися – единство общей и специальной физической подготовки, а также их рациональное соотношение.

Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировочного процесса без ущерба для достижения результата. Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки (таблица 9)

Соотношение средств физической, технической и хореографической подготовки в (%)

Таблица 9

№ п/п	Разделы подготовки	Этап подготовки %
1.	Общая и специальная физическая подготовка	15 - 25
2.	Избранный вид спорта	не менее 45
3.	Хореографическая подготовка	20 - 25
4.	Техническая подготовка	5 – 10

2.3. Обеспечение безопасности при проведении тренировочных занятий.

1.ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1.К занятиям художественной гимнастикой допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2.При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

1.3.При проведении тренировочных занятий возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

-Травмы при выполнении упражнения.

-Травмы при выполнении упражнений без использования специальных покрытий.

-Травмы при выполнении упражнений с использованием спортивных предметов с влажными ладонями.

1.4.При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить администрации Учреждения о происшествии. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом методисту.

1.5.Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися в группе производится внеплановый инструктаж по охране труда.

2.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1.Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2.Протереть гимнастические предметы сухой ветошью.

2.3.Убедиться в отсутствии посторонних предметов на покрытии (ковре).

3.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1.Не выполнять упражнение без тренера.

3.2.Не выполнять упражнения с использованием гимнастических предметов с влажными ладонями.

3.3.Не стоять близко при выполнении упражнений другими занимающимися.

3.4.При выполнении прыжков приземляться мягко, на носки ступней, пружинисто приседая.

3.5.При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

4.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

4.1.При плохом самочувствии появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потёртости на ладонях прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

4.2.При получения травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом методисту.

4.3.При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, чётко выполнять распоряжения тренера, исключив панику.

5.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

5.1.Убрать спортивный инвентарь в отведённое для хранения место.

5.2.Снять спортивную одежду и обувь.

5.3.Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки

6.РОДИТЕЛЯМ.

6.1.Родители детей, их законные представители и иные лица не должны приводить детей задолго для начала занятий и тем более не оставлять его одного в холле Учреждения.

6.2.Не разрешается приводить ребёнка на занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях.

6.3.В случаях травм и физических заболеваний заблаговременно предупредить тренера о причине невозможности посещения занятий. После выздоровления ребёнка предоставить медицинскую справку с указанием диагноза и разрешением посещения занятий.

6.4.При получении ребёнком травмы непосредственно во время или после окончания занятий и осмотра тренера оказание первой помощи в случае необходимости необходимо доставить в лечебное учреждение или вызвать машину

скорой помощи. В случае отказа от медицинской помощи, родитель должен написать расписку от отказа.

6.5. Если в дальнейшем понадобилась профессиональная медицинская помощь необходимо довести эту информацию до администрации Учреждения. После выздоровления необходимо представить справку с диагнозом из лечебного учреждения. А также справку с заключением врача о разрешении посещать занятия художественной гимнастикой.

2.4. Методическое обеспечение программы

В возрасте 5-7 лет ребёнок овладевает основными видами движения, которые становятся более осознанными. Понятия и представления ребёнка также развиваются. В этот период жизни ребёнка улучшается наблюдательность и зрительно-осязаемая ориентировка. Однако внимание ещё удерживается с трудом. Поэтому в процессе обучения надо использовать новые, ясные и краткие раздражители для удержания внимания детей. В этом возрасте целесообразно использовать целостный метод обучения. Показ должен сопровождать и даже опережать объяснение. Однако для активизации мыслительной деятельности ребёнка показ можно предварять описанием движения.

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки: теоретическая, физическая (общая и специальная), хореографическая (таблица 10). К каждому разделу содержания программы прилагается организационно методические рекомендации.

Содержание программы для спортивно-оздоровительного этапа

Таблица 10

№ п/п	Тема	Содержание	Методические рекомендации
1.	Вводное занятие	Цели, задачи, содержание программы	Форма проведения: беседа, рассказ
2.	Теоретическая часть	-история развития художественной гимнастики; -строение и функции организма; -понятие о правильном питании гимнасток.	
	Инструктаж по технике безопасности	Общие требования безопасности: -к занятиям художественной гимнастикой допускаются обучающиеся прошедшие медицинский осмотр; -опасные факторы – травмы при выполнении упражнений с	

		предметами, вблизи стен и других занимающихся, травмы при нарушениях правил занятий. -занятия проводятся в спортивной одежде, при необходимости следует использовать средства защиты; пояс, гетры, наколенники. -необходимо выявлять и устранять неровности гимнастического ковра. -не входить в спортивный зал без тренера. -занимающиеся должны в ходе тренировочного процесса выполнять команды и требования тренера. -при выполнении упражнений соблюдать достаточные интервалы для предотвращения столкновений. -при ухудшении самочувствия, появлении боли необходимо прекратить занятие и сообщить тренеру.	
3.	Общая физическая подготовка	.Строевые упражнения: -построение; -выравнивание; -ходьба на месте и в движении -переход с шага на бег и обратно	При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться строгого соблюдения интервалов и дистанций. При передвижении по залу используются: маршевый шаг, различные виды ходьбы и бега с переменной темпа, ритма и скорости движения. Повторяется ранее пройденный материал.
		Общеразвивающие упражнения: -для рук и плечевого пояса; -для шеи и туловища; -для ног; -для мышц голени и стопы;	Дозировка зависит от степени подготовленности и индивидуальной выносливости.

		-для развития быстроты, ловкости, общей выносливости.	Предложить выполнение упражнений по счёт или музыку, вносить творческие задания, предлагая что-то изменить. Выполнять упражнения по другому(одной гимнастике или группе)
		Игры или игровые упражнения: -сюжетные игры -учащиеся игры; -игры с преимущественным воздействием на двигательные качества; -малые подвижные игры.	Перед началом игры тренер объясняет её ход и правила. После игры необходимо дать объективный анализ поведения всех играющих, соблюдения ими правил.
4.	Специальная физическая подготовка	<i>Базовые упражнения.</i> 1.Шаги: -шаг на полупальцах; -шаг на пятках; -острый шаг; -скользящий шаг; -шаг с высоким подниманием бедра; -шаг с захлёстыванием голени; -приставной шаг; -переменный шаг 2. Бег: -бег на полупальцах по кругу; -бег с высоким подниманием бедра; -бег с захлёстыванием голени; -подскоки.	Упражнения следует выполнять с чередованием мышечного напряжения и релаксации, в разном темпе.
		<i>Специальные упражнения.</i> 1.Упражнения в равновесии: -равновесие на полупальцах на двух ногах; -равновесие в присяде на двух ногах -переднее равновесие; -равновесие «пассе»; 2.Волны:	Можно включить соревновательный элемент «А кто может сделать без ошибки». При обучении используются сюжетные игры: имитация движений

		-волны руками(«Пружинка», «Полоскание»); -волна туловищем вперёд; -взмахи; 3.Вращения: -скрестный поворот; -одноимённый поворот на 180 гр. -поворот нога на «пассе» 4.Прыжки: -прыжок ноги вместе(вертикальный) -прыжок на правой и левой ноге; -прыжок со сменой ног (ножницы); -поджатые прыжки; -прыжок выпрямившись с поворотом на 90 гр. и 180 гр.	крыльев птиц, бабочек, игры с размахиванием руками и их расслаблением. Все виды вращений разучиваются сначала у опоры. Необходимо внимательно относиться к дозировке, так как многократное единообразное выполнение упражнений неблагоприятно влияет на вестибулярный аппарат. При разучивании подскоков и прыжков важно эффективно использовать пружинящие движения ног. Обратить внимание на приземление с пальцев на пятки, полуприсяд и выпрямление. В полёте стремиться достичь предельной амплитуды.
5.	Техническая подготовка	<i>Акробатика:</i> -стойка на лопатках ; -мост из положения стоя с поддержкой; -«корзиночка»; -кувырки (вперёд); -ёжики (группировка); -мост из положения лёжа.	В ходе обучения исходить из возрастных особенностей и физической подготовленности детей. Использовать наглядные пособия и показ. Прибегать к образным сравнениям, активизирующим подражательные способности

		<i>Хореография и музыкально-двигательная подготовка:</i> -позиции рук и ног; -комплекс движений у станка; -экзерсис на середине зала (без опоры); <i>Понятия:</i> -музыкальный ритм; -музыкальный размер; -музыкальный такт; -музыкальный темп; -воспроизведение характером музыки посредством движений; -музыкальные игры; <i>Упражнения со скакалкой:</i> -«винт» правой и левой рукой; -закручивание и раскручивание; -обвивание и развивание вокруг тела -вращение вперёд вдвое сложенной скакалкой перед собой; -качания и махи; -прыжки через скакалку; <i>Упражнения с мячом:</i> -удержание мяча; -передача мяча; -перекаты по рукам и ногам; -перекаты по полу; -бросок и ловля двумя руками; -бросок с отбивом о стену и ловля; -отбивы. <i>Упражнения с обручем:</i> -хват обруча сверху, снизу; -повороты обруча; -перекаты обруча по полу и с партнёром; -вращения на шее и талии.	занимающихся. Классический урок вырабатывает силу ног, выворотность, эластичность мышц и устойчивость. Формы музыкально-ритмического обучения: музыкальные игры(сюжетные и соревновательные) для развития чувства ритма Можно включать различные задания: воспроизводить звуки хлопками, топанием. В виду высокой интенсивности упражнений их требуется тщательно дозировать. Упражнения с мячом могут выполняться в парах, группах и индивидуально.
--	--	---	--

6.	Показательные выступления	Подготовка композиций для выступления на различных мероприятиях.	
----	---------------------------	--	--

Методы организации занятий.

Фронтальный метод помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда занимающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

Групповой метод позволяет объединять занимающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

Индивидуальный метод обеспечивает индивидуальный подход к занимающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

Основными средствами ОФП являются строевые, общеразвивающие и игровые упражнения.

При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться с самых первых занятий строгого сохранения интервалов и дистанций. Строевые упражнения легче усваиваются, если использовать подходящие образные сравнения.

При выполнении ОРУ важно правильно дозировать упражнение. Дозировка зависит от индивидуальных возможностей занимающихся. Выполняя ОРУ необходимо последовательно включать в работу разные группы мышц.

Основными средствами СФП являются хореография и акробатика.

Шаги и бег в художественной гимнастике способствуют воспитанию выразительности, пластичности и грациозности, укрепляют мышечную силу и суставно-связочный аппарат. При разучивании шагов целесообразно использовать целостный метод обучения. В отличие от ходьбы, бег имеет безопорную фазу и выполняется энергичным отталкиванием. Во время бега требуется соблюдать свободное прямое положение туловища, точное положение рук и правильную постановку ног: с носка на опору.

Акробатические упражнения способствуют развитию и совершенствованию важнейших двигательных, психомоторных и психических качеств. Важно при этом обеспечить безопасность выполнения, учитывая особенности психики детей этого возраста.

Основными элементами упражнений являются повороты, равновесия, волны, прыжки. Повороты представляют собой динамические упражнения. Правильное исполнение которых зависит от умения сохранять равновесия. Кроме того, успешное выполнение поворотов зависит от правильного поворота головы. Она должна в начале движения несколько отставать от поворота туловища, а затем

обгонять его. Для овладения поворотами. Занимающимся необходимо хорошо стоять на высоких полупальцах, держать в подтянутом подождении туловище.

Равновесия – это упражнения, представляющие особые требования к вестибулярному аппарату. Правильное их исполнение требует большой гибкости и силы ног. Для выполнения равновесия надо научиться выдерживать ОЦТ в границах площади опоры. Нужно помочь занимающемуся так изменить положение таза, чьо бы ему было легко сохранять равновесие. Важно уяснить роль маховых движений руками, которые помогают сохранить устойчивость.

Волнообразные движения – это упражнения, в которых проявляется пластичность. Правильное их выполнение зависит от координационных способностей, подвижности суставов и развития «мышечного чувства». В начальном периоде обучения разучиваются разнообразные подготовительные упражнения, которые помогают овладеть отдельными фазами волнообразных движений. При обучении волнообразным движениям следует выполнять их вначале, одной рукой, а затем поочерёдно правой и левой рукой. Показ и демонстрация должны быть точными и выразительными. В первой фазе движения локоть и кисть «отстают», а при разгибании руки локоть слегка опускается. Движение выполняется без мышечного напряжения.

Для правильного освоения прыжков необходима хорошая пространственная ориентировка, правильное использование пружинистых движений при отталкивании, выразительность, лёгкость и широкая амплитуда движений. В ходе обучения дозировка упражнений должна соответствовать индивидуальным возможностям занимающихся, чтобы предотвратить неблагоприятные изменения свода неокрепшей стопы.

При обучении упражнений со скакалкой, прежде всего, нужно научиться свободно держать её, сохраняя форму движения и не допускать касания тела, скручивания и запутывания. При выполнении упражнений со скакалкой важно сохранять правильную осанку, излишне не напрягать мышцы, что приводит к быстрой утомляемости занимающихся.

Мяч – постоянный спутник игр детей. Он удовлетворяет активное стремление ребёнка к движениям. Упражнения с мячом способствует развитию координации, ловкости, скорости движений, развитию глазомера, ориентировке в пространстве. При выполнении упражнений с мячом необходимо сохранять правильную осанку. Перемещение мяча сопровождать движениями туловища и головы, постепенно увеличивать амплитуду движений.

Упражнение с обручем – это один из наиболее интересных предметов, используемых при проведении занятий по художественной гимнастике с занимающимися. Упражнения с обручем дают интенсивную физическую нагрузку на все крупные группы мышц. Увеличивают силу рук, особенно пальцев и кисти, эффективно влияют на формирование правильной осанки. В начале обучения необходимо добиваться точного сохранения плоскости. Упражнения выполнять с большим размахом и предельной амплитудой.

Воспитательная работа.

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

Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера:

- воспитание стойкого интереса и целеустремлённости 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, утверждённым Учреждением в процессе тренировочных занятий.

Цель деятельности в физическом воспитании девочек, занимающихся художественной гимнастикой, объединяются общей направленностью:

- формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение двигательной активности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие.

Воспитательная работа способствует индивидуализации занимающихся в коллективе, активному усвоению и воспроизведению знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых занимающимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта, в физкультурно-спортивной деятельности.

К воспитательной работе относится также и работа с родителями обучающихся. Основные воспитательные мероприятия: торжественный приём вновь поступивших: проводы выпускников; просмотр соревнований, проведение творческих отчётов и.т.д.

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

2.5. Оценочные материалы

На спортивно-оздоровительном этапе требуется более вариативный подход к оценке уровня подготовленности детей по итогам учебного года, который нашёл своё отражение в оценке выполнения нормативов.

Важной функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- выполнение контрольных упражнений .

Качество подготовки занимающихся находится под постоянным контролем тренера. Текущий контроль успеваемости проводится в течении всего периода обучения.

Целью проведения текущего контроля успеваемости является оценка уровня освоения обучающимися Программы. Формой проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по программе художественной гимнастики является проверка журналов учёта тренировочных занятий не реже 1 раза в месяц. Не допускается пропуск занятий без уважительных причин более 5 дней в месяц

Время и сроки проведения испытаний: контрольные испытания . проводятся в сроки установленные приказом руководителя Учреждения на тренировочных занятиях, согласно учебного плана.

При организации итоговой аттестации, при дальнейшем переводе занимающихся на следующий уровень подготовленности, необходимо учитывать, что основными показателями работы Учреждения на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состав обучающихся, посещаемость занятий (журнал учёта занятий);
- динамика роста показателей физической подготовленности (контрольные нормативы);
- уровень освоение основ техники (открытый урок).

В спортивно-оздоровительных группах в конце освоения общеразвивающей программы проводится открытый урок и сдача контрольных нормативов .

Итоговая аттестация считается успешной в случае если занимающийся продемонстрировал достаточный уровень освоение теоритического и практического материала по Программе – получил зачёт по теоритической подготовке и выполнил нормативы комплекса контрольных упражнений (таблица 11).

Контрольно-переводные испытания нормотивных требований

Таблица 11

№	упражнение	Единица	норматив
---	------------	---------	----------

п\п		оценки	
1.	И.п.сед «углом»,ноги вместе. Наклон вперёд. Фиксация положения 5 счётов	бал	«5»- в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4»- в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3»- в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина округлена, ноги выпрямлены.
2.	Упражнение «мост» из положения стоя	бал	«5»- кисти рук в упоре у пяток; «4»- расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3»- расстояние от кистей до пяток 6-8 см.
3.	Упражнение «мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения.	бал	«5»- в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4»- руки согнуты; «3»- руки согнуты, ноги врозь.
4.	Шпагат правой и левой ногой	бал	«5»- сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4»- расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3»- расстояние о пола до бедра 6-10 см.
5.	Поперечный шпагат	бал	«5»- сед, ноги по одной прямой; «4»- с небольшим поворотом бёдер внутрь; «3»- расстояние о поперечной линии до паха 10 см.
6.	И.п.- стойка на одной ноге, другая согнута и её стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполнение с обеих ног, Удерживание равновесия.	бал	«5»- в течении 6 сек; «4»- в течении 4 сек; «3»- в течении 2 сек.
7.	В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочерёдно одной	бал	«5»- сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно заданной плоскости, скакалка имеет

	и другой рукой.		натянутую форму; «4»- вращение выпрямленной рукой при отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму. «3»- вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута
8.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением её вперёд	бал	«5»- туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; «4»- в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты; «3»- в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая.
9.	Сед «углом», руки в стороны, Фиксация положения в течении 20 сек.	бал	«5»- угол между ногами и туловищем 90* туловище прямое «4»- угол между ногами и туловищем 90*, спина сутулая; «3»- угол между ногами и туловищем более 90*, спина сутулая, ноги согнуты.

2.6. Информационное обеспечение программы

- 1.Бондарчук А.П. Периодизация спортивной подготовки. Киев. Олимпийская литература. 2005г.
 - 2.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки. Москва ФиС. 1988г.
 - 3.Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике. Автореф. СПб 2003.
 - 4.Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой. Учебное пособие СПб 2007г.
 - 5.Карпенко Л.А. Винер И.А. Савицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой. Учеб.Пособие.ВФХГ. СПбГАФК. 1998г.
 - 6.Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. Москва. ФиС. 1974.
 - 7.Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва. Москва. ВНИИФК. 1994г.
 - 8.Карпенко Л.А. Румба О.Г. Теория и методика физической подготовке в художественной и эстетической гимнастике. Москва. Советский спорт 2014г
 - 9.Винер И.А. Крючек И.С. Медведева Е.Е. Терёхина Р.Н. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития. Москва. «Человек» 2014г
-

