

***Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования « Первомайская детско - юношеская  
спортивная школа» Первомайского района Тамбовской области.***

Рассмотрена  
На педагогическом совете  
МБОУ ДО « Первомайская  
ДЮСШ»  
Протокол № 1 от \_\_\_\_\_

Утверждена  
приказом директора  
МБОУ ДО « Первомайская  
ДЮСШ»  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

***ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
по художественной гимнастике.***

***ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА.***

***Срок реализации программы – 1 год.***

***Разработчики: Т.А. Филатова – заместитель директора.  
В.В. Мельниченко-тренер-преподаватель.***

***Первомайский  
2015 год***

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Образовательная общеразвивающая программа по художественной гимнастике, предназначена для спортивно-оздоровительного этапа. Программа разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ.

Забота о здоровье детей и взрослых вызывает необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, поиска и применения разнообразных средств, форм и методов. В спортивно-оздоровительных группах возрастает роль и значение физического воспитания, которое должно обеспечить необходимую для организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, воспитание правильной осанки, что имеет важное значение для закаливания организма, повышая его сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям. Программа способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья учащихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма. В программе представлен материал по практической и теоретической подготовке, годовой план распределения учебных часов. Также предусмотрен вопрос самостоятельных занятий в домашних условиях, предложены примерные комплексы утренней гигиенической гимнастики для разновозрастных групп.

Гимнастика (от греческого "гимназо" - обучаю, тренирую) - система телесных (физических) упражнений, сложившаяся в Древней Греции за много веков до нашей эры, - служила целям общего всестороннего физического развития и совершенствования. Существует и другая, менее убедительная, версия происхождения этого слова от греческого "гимнос" - обнаженный, так как древние занимались телесными упражнениями обнаженными. Гимнастика древних помимо общеразвивающих и военных упражнений, упражнений в верховой езде, плавания, имитационных и ритуальных танцев содержала и упражнения, по которым проводились публичные состязания: бег, прыжки, метания, борьба, кулачный бой, езда на колесницах. Эти виды включались в программы Олимпийских игр древности, проводившихся с 776 года до н.э. по 392 год н.э. в течение 1168 лет. В Древнем Китае и Индии, гимнастические упражнения применялись в лечебных целях. В эпоху Возрождения гуманисты рекомендовали греческую гимнастику как средство укрепления здоровья и физического развития человека.

Благодаря своему прикладному значению, разнообразию технических приемов, увлекательности и доступности, гимнастика получила широкое признание во всем мире, в т.ч. и в нашей стране.

Посредством выполнения гимнастических упражнений решаются частные задачи, направленные на воспитание смелости, настойчивости, находчивости, развития быстроты, гибкости, силы, выносливости, ловкости, чувства равновесия, координации движений, формирование правильной осанки, обучение жизненно необходимым двигательным действиям и умению управлять своими движениями.

Гимнастика содействует воспитанию организованности и дисциплины. Строгий порядок, точная регламентация деятельности занимающихся, выполнение упражнений согласованно, по команде – всё это прививает каждому занимающемуся полезные качества. Нет ни одного вида спорта, где бы не применялись гимнастические упражнения, - или в качестве средства общей (специальной) физической подготовки, или в виде упражнений, помогающих освоить технику основных движений избранного вида спорта. Широкое использование музыкального сопровождения, техника гимнастических упражнений, предусматривающая лёгкость и выразительность движений, элегантность действий исполнителя, делают гимнастику эффективным средством эстетического воспитания. Кроме того, в программе обучения предусматривается развитие творческих и интеллектуальных способностей ребенка с помощью составления различных гимнастических комбинаций.

*Цель программы:*

- на основе обучения техники упражнений с предметами, хореографии и акробатики сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании.

*Задачи обучения:*

- всестороннее развитие личности ребенка;
- воспитание волевых, скоростно-силовых качеств ребенка, координационных способностей, гибкости, силы и выносливости;
- содействие оздоровлению и укреплению здоровья;
- обучение ребенка техническим действиям с предметами;
- обучение хореографии и техническим действиям в акробатике;
- обучение правилам проведения соревнований, аспектам теоретического обоснования выполнения упражнений, тактике выступлений;
- обучение основам судейства в гимнастике;
- подготовка ребёнка к участию в соревнованиях по гимнастике различного уровня;
- воспитание умения общаться в коллективе, организованности, трудолюбию;
- воспитание творческой инициативной личности;
- привитие любви к ежедневным занятиям физической культуры и спортом и закаливанию.

Обучение и тренировка - две стороны единого педагогического процесса. Обучение представляет собой передачу знаний, выработку умений и привития навыков, необходимых для участия в соревнованиях по гимнастике. А тренировка необходима как процесс совершенствования техники, тактики, физических и морально-волевых качеств, направленных на достижение результатов в соревнованиях. В каждом занятии есть элементы обучения и тренировки. Но на разных этапах подготовки их удельный вес различен. Главной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами гимнастики. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

В планомерном физическом воспитании детей систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха и нормальными санитарно-гигиеническими условиями. Тренер-преподаватель, осуществляя работу по физическому воспитанию, руководствуется основными методами и принципами обучения и воспитания. Одним из основных принципов системы физического воспитания является всестороннее гармоничное развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 6 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься художественной гимнастикой, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по образовательной предпрофессиональной программе по виду спорта художественная гимнастика.

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и наполняемость групп.**

| Этапы спортивной подготовки      | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Кол-во часов в неделю/ общий объем подготовки (часов в год) | Максимальное кол-во чел в группе |
|----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| Спортивно – оздоровительный этап | 2 года                             | 6                                                 | 6/312                                                       | 14/20                            |

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в спортивно – оздоровительные группы .**

| Развиваемое физическое качество    | Контрольные упражнения                                         |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <b>Быстрота</b>                    | Челночный бег 3x10 ( не более 10,6 с)                          |
|                                    | Бег на 30 м ( не более 6,5с)                                   |
| <b>Гибкость</b>                    | Мост (не более 29 см)                                          |
|                                    | Шпагат ( не более 29см)                                        |
|                                    | Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (не менее 3 см) |
| <b>Координационные способности</b> | Приседание на одной ноге без опоры (не менее 1 раза)           |

## II. Учебный план

Организация образовательного процесса с учащимися ведется в течение всего календарного года. Учебный план составлен на 52 недели, с учетом режима тренировочной работы из расчета 46 недель занятий в условиях образовательного учреждения и 6 недель в условиях летнего лагеря или по индивидуальной программе на период летнего отдыха. В каникулярное время учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана данной группы был выполнен полностью.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х академических часов – 3 раза в неделю.

| Разделы подготовки                  | Спортивно-оздоровительный этап |
|-------------------------------------|--------------------------------|
| <b>Теоретическая подготовка</b>     | <b>16</b>                      |
| <b>Физическая подготовка</b>        | <b>218</b>                     |
| Общая физическая подготовка         | 109                            |
| Специальная физическая подготовка   | 109                            |
| <b>Избранный вид спорта</b>         | <b>62</b>                      |
| Технико-тактическая подготовка      | 28                             |
| Психологическая подготовка          | 19                             |
| Промежуточная и итоговая аттестация | 15                             |
| Участие в соревнованиях             | -                              |
| <b>Самостоятельная работа</b>       | <b>16</b>                      |
| <b>Итого часов</b>                  | <b>312</b>                     |



### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Наиболее благоприятным периодом в формировании важнейших двигательных и функциональных способностей гимнасток, таких как гибкость, способность координировать движения, скоростно-силовые проявления, реактивные способности нервной системы, разного рода сенсомоторные характеристики, является дошкольный возраст.

*К основным принципам проведения занятий относятся:*

- наглядность – показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений;
- доступность – обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка;
- систематичность - регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения;
- закрепление навыков – многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно вне занятий;
- индивидуальный подход – учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка;
- воспитание интереса к занятиям, активности ребенка;
- сознательность - понимание пользы упражнений, потребность их выполнения в домашних условиях.

#### **Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

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

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в его процессе. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи.

#### ***Примерные темы теоретических занятий.***

*Тема 1. Вводное занятие.*

Знакомство с видом спорта. История спортивной школы, достижения и традиции. Правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Права и обязанности учащегося спортивной школы.

*Тема 2. Инструктаж по технике безопасности.*

Инструктаж по технике безопасности при занятиях художественной гимнастикой. Правила поведения в спортивном зале.

*Тема 3. История возникновения и развития гимнастики. Разновидности гимнастики.*

*Известные гимнастки прошлого и наших дней.*

*Тема 4. Обзор развития гимнастики в России. Наиболее известные российские*

*гимнастики.*

*Тема 5. Особенности гимнастики.*

*Тема 6. Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль. Основные функциональные пробы.*

*Тема 7. Теория и методика спортивной тренировки. Методика развития основных двигательных навыков.*

*Тема 8. Этапы спортивного совершенствования.*

*Тема 9. Понятие о технике гимнастики. Морально-волевой облик спортсменки. Этикет в гимнастике.*

*Тема 10. Правила соревнований по гимнастике.*

*Тема 11. Тренерско-инструкторская и судейская практика.*

## **Практическая подготовка.**

### **Физическая подготовка.**

Физическая подготовка делится на общую и специальную.

Основными средствами ОФП являются строевые, общеразвивающие 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 детей. Выполняя ОРУ необходимо последовательно включать в работу разные группы мышц.

Основными средствами СФП являются хореография и акробатика.

Движения классического и народных танцев изучаются сначала у опоры, затем на середине зала.

Необходимо требовать от занимающихся четкого начала и завершения упражнений; это дисциплинирует, приучает к точности и законченности в работе.

Полезно проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы гимнастки учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Уроки хореографии должны проводиться под музыкальное сопровождение, применяя два способа – импровизации и использовании музыкальной литературы.

Во время проведения урока преподаватель должен сочетать показ упражнения с объяснением, особенно при освоении нового движения. Показ должен быть технически грамотным и четким, с определённой выразительной окраской. Каждому возрасту свойственна своя манера исполнения движений. Особенно важно это учитывать при работе с детьми старшего возраста.

Занятия хореографией способствует расширению ряда общеобразовательных задач. Так, применение народных, историко-бытовых танцев приобщает к достижениям культуры различных народов. Использование музыки в уроках знакомит с основами музыкальной грамоты, с произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, в конечном итоге развивает интеллектуальные способности. Хореография – важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей.

Именно в процессе занятий хореографией спортсменки ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства. Кроме того, при занятиях

хореографией развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается плотность тренировки (за счет возможности проведения занятий одновременно с целой группой), что положительно влияет на сердечно – сосудистую и дыхательную системы организма, способствует развитию специальной выносливости. Наряду с этим на уроках хореографии решаются задачи в технической подготовке: освоение различных элементов и комбинаций.

Акробатические упражнения способствуют развитию и совершенствованию важнейших двигательных, психомоторных и психических качеств. Важно при этом обеспечить безопасность выполнения, учитывая особенности психики детей. Акробатические элементы представляют собой необычные статические положения, основным механизмом является вращения тела вокруг всех возможных осей, но, главным образом, за счёт вращения вокруг горизонтальных осей.

Основными элементами упражнений являются повороты, равновесия, волны, наклоны, прыжки и гибкость.

Повороты представляют собой динамические упражнения, правильное исполнение которых зависит от умения сохранять равновесия. Кроме этого, 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 положении туловище.

Равновесия – это упражнения, предъявляющие 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 ребёнку так изменить положение таза, чтобы 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 исполнение зависит от координационных способностей, подвижности суставов и развитости «мышечного чувства». В начальном периоде обучения разучиваются разнообразные подготовительные упражнения, которые помогают овладеть отдельными фазами волнообразных движений. При обучении детей волнообразным движениям следует вначале выполнять их одной рукой, затем поочередно 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.

Наклоны – важнейшие упражнения художественной гимнастики, требующие широкой амплитуды движения и умения найти правильное положение ОЦТ над опорой. Наклоны из положения стоя, наклоны в сторону, наклон назад, наклоны стоя на коленях. Прежде чем разучивать наклоны, необходимо включать упражнения на повышения подвижности позвоночного столба.

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

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная достигается за счёт мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счёт приложения внешних сил.

Скакалка. При обучении упражнениям со скакалкой прежде всего нужно научиться свободно держать её, сохранять 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. Упражнения со скакалкой способствуют развитию динамичности, экспрессивности.

Мяч. Упражнения с мячом способствуют развитию координации, ловкости, скорости движений. Развитию глазомера, ориентировке в пространстве. Для упражнений с мячом характерна пластичность движений, мягкость переходов. Движения с мячом тесно связаны с упражнениями без предмета, в особенности волнами, взмахами, пружинными движениями и другими упражнениями этого рода.

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

Булавы. Специфика упражнения с булавами определяется не только особенностью формы предмета, но и использованием одновременно двух предметов. Комбинации с булавами отличаются разнообразием движений, широким применением элементов. Необходимость одновременно манипулировать двумя предметами до известной степени ограничивает выразительную сторону упражнений и тем самым ставит перед гимнасткой дополнительные задачи. Для композиций с булавами характерно динамизм, непрерывность движений. От гимнастики требуются повышенное внимание, высокая скорость двигательной реакции.

Лента. Упражнения с лентой влияют на общую координацию и чувства ритма, особенно проявляются присущая художественной гимнастике взаимосвязанность, слитность и пластичность движений.

### *Общая физическая подготовка .*

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности человека. Она направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта. Основными средствами ОФП являются строевые и общеразвивающие упражнения.

#### *Строевые упражнения.*

Основная стойка: построение в колонну; движение по кругу; ходьба на полу-пальцах; ходьба на пятках; мягкий шаг; ходьба в приседе; острый шаг; приставной шаг; легкий бег; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием ног назад; подскоки; галоп; полька; комбинация различных беговых и прыжковых упражнений. Строевые упражнения: повороты на месте, перестроение из одной колонны в 2-4, передвижения змейкой и по диагонали.

*Общеразвивающие упражнения.* комплекс упражнений на развитие силы мышц рук и плечевого пояса, шеи и туловища, ног, голени и стопы. *Комплексы упражнений на развитие гибкости:* позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов.

*Комплекс упражнений на развитие силы* мелких мышц кисти, плечевого пояса, шеи и туловища (спины и живота), мышц ног и стопы.

*Комплексы упражнений на развитие гибкости:* позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов.

*Комплексы упражнений для развития прыгучести.*

*Развитие функции равновесия:*

- стойки на различной опоре (пол, стул, ковер, скамейка) на одной ноге (с закрытыми и открытыми глазами).

*Комплекс упражнений с предметами* (гимнастическая скамейка, и гимнастическая палка, стенка).

*Комплексы упражнений для развития силы всех групп мышц.*

*Комплексы круговой тренировки для развития силы всех групп мышц*

*Комплексы упражнений на развитие быстроты, ловкости и общей выносливости (эстафеты).*

### *Специальная физическая подготовка.*

*Специальная физическая подготовка* это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

Основными средствами СФП являются хореография и акробатические упражнения.

*Хореографическая подготовка.* Понятие «хореография» включает в себя всё, что относится к искусству танца классического, народного, историко-бытового, современного. Под хореографической подготовкой в гимнастике понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры гимнасток, на расширение их арсенала выразительных средств.

#### *Хореографическая подготовка.*

*Партер (упражнения на полу)*- позиции рук; позиции ног; прыжки.

*Классический экзерсис 1:* demi plie, grand plie; battement tendu; battement tendu jete; rond de jambe par terre; battement fondu; battement frappe; grand battement jete; малые прыжки: temps leve; changement de pieds; pas echappe; jete; упражнения на вращения.

*Классический экзерсис 2:* demi plie, grand plie с различными движениями руками в сочетании с волнами, выпадами, наклонами; различные варианты battement tendu; варианты battement tendu jete; варианты rond de jambe par terre с волнами, взмахами, наклонами, выпадами; варианты battement fondu; варианты battement frappe; rond de jambe en l'air; grand battement jete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями; малые прыжки: temps leve; changement de pieds; pas echappe; jete; совершенствование ранее изученных элементов, изучение новых элементов: developpe; releve lent в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами; упражнения на растягивание; на середине: упражнения для рук и корпуса на основе классических port de bras; tyr lents, различные повороты; прыжки: большие гимнастические прыжки на месте, с разбега и прыжки с элементами акробатики; упражнения на вращения; танцевальные комбинации; классический экзерсис; народно-сценический экзерсис; танцевальные комбинации.

#### *Акробатика.*

-упоры, группировки, перекаты, кувырки (вперёд и в сторону), мост из положения стоя, стойка на руках у опоры, колесо (переворот боком), шпагаты (продольный и поперечный);

-кувырки (вперёд и назад), стойка на руках, колесо на локтях, переворот вперёд и назад, шпагаты (продольный и поперечный);

-переворот вперёд через стойку на локтях и через стойку на груди, переворот вперёд и назад, колесо на локтях, шпагаты (продольный и поперечный);

-переворот вперёд через стойку на локтях и через стойку на груди, переворот вперёд и назад, колесо на локтях, шпагаты со скамейки.

### **Техника выполнения упражнений без предмета.**

*1. Повороты* – 11 часов: переступание, скрестный, одноимённый на 180°, нога на пассе.

*Равновесия* – 10 часов: на пассе, в полуприседе, на колене нога вперед. *Волны* – 7 часов: руками, туловищем и расслабление рук, стоя на коленях – волна с круговым движением корпуса.

*Наклоны* – 5 часов: из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола; из и.п.- о.с.- стойка ноги врозь - в сторону.  
*Прыжки* – 10 часов: ноги вместе, поджав ноги, ноги врозь, со сменой ног вперед, со сменой согнутых ног в повороте, открытые, закрытые, прыжок с поворотом вокруг себя на 180°.

*Гибкость* – 7 часов: боковой кувырок в шпагате, перекаты в шпагате. *2. Повороты* – 7 часов: одноимённые (на 540°, нога на пассе, на 360°, нога впереди); поворот в аттитюд.

*Равновесия* – 6 часов: переднее, боковое, заднее вертикальное и горизонтальное, в захват ноги в «кольцо». *Волны* – 3 часа: руками, туловищем и расслабление рук, стоя на коленях – волна с круговым движением корпуса, у опоры (целостная, боковая).

*Наклоны* – 3 часов: из и.п.- о.с.- стойка на одной ноге - наклон в сторону

*Прыжки* – 8 часов: подбивной, «касясь», «касясь с двух ног» шагом с прямыми ногами.

*Гибкость* – 6 часов: переворот в кобру, перевороты вперед и назад с фиксацией форм, встать волной.

*3. Повороты* - 5 часов: одноимённые (на 540°, нога на пассе, на 360°, нога впереди); поворот в аттитюд, поворот в казаке на 360°, поворот в кольцо

*Равновесия* - 3 часов: в захват ноги в «кольцо», перевод ноги из переднего в боковое равновесие, равновесие без помощи руки (вперед, назад, в сторону)

*Волны* – 2 часа: у опоры (целостная, боковая), целостная вперёд без опоры

*Наклоны* – 2 часа: из и.п.- о.с.- стоя на колене одной ноги; глубокий наклон назад

*Прыжки* – 5 часов: в кольцо и в кольцо с двух ног, шагом

*Гибкость* – 3 часа: перевороты вперед и назад с фиксацией форм, встать волной.

### **Техника выполнения упражнений с предметом.**

*1 комплекс.*

*Скакалка:*

качания и махи (одной и двумя руками); обвивание и развивание вокруг тела; вращение перед собой (два конца скакалки в двух руках, скакалка сложена вдвое); вращение вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях); восьмёрка скакалкой (одной и двумя руками);

прыжки вперед (на двух ногах, с ноги на ногу).

*Обруч:*

разнообразные хватки; махи и передачи (перед и за телом); вращение на кисти в лицевой, в горизонтальной и боковой плоскостях; вращение обруча на отдельных частях тела (на шее, на талии).

*Мяч :*

отбивы руками о пол; обволакивание; каты по рукам и ногам бросок и ловля двумя руками.

*2 комплекс.*

*Скакалка :*

бег, вращая вперед, назад; махи и круги скакалкой, сложенной вдвое во всех плоскостях; эшапе; броски и ловля (за середину, за один конец, за два конца); обратная восьмёрка; вертикальная мельница хватом за середину; «качалочка»; галоп и полька; прыжки назад на двух ногах; прыжки толчком двумя скрестно вперед; прыжки в присед; прыжки скрестно назад; прыжок «казачок» и «касясь».

*Обруч :*

вращения вокруг кисти (в боковой, плоскости, над головой); большие перекаты по телу; бросок и ловля двумя руками; прыжки в обруч

прыжки и бег в обруч, вращая назад ; обратный кат по полу.

Движения с партнером: перекаты друг другу; перекаты друг другу двух обручей.

*Мяч:*

отбивы многократные; выкруты и восьмёрки; бросок, отбив-ловля одной рукой; перекаты: по двум рукам, по рукам и груди спереди; вертушки с помощью кисти.

*Булавы:*

махи и круги: малые (в горизонтальной, вертикальной плоскости); вращения в вертикальной плоскости вперёд и назад; вращения в лицевой плоскости правой и левой ; броски без вращения; обволакивание.

*3 комплекс.*

*Скакалка :*

броски (сложить вдвое, втрое); мельницы в лицевой плоскости; манипуляции; подскоки в скакалку; бег, вращая скакалку назад; прыжки с двойным прокрутом поджав ноги; прыжок «касясь» с двух ног прыжок шагом.

*Обруч:*

вращение без помощи рук (локоть, нога); элементы б/п во время вращения обруча на полу; перекаты обруча по отдельным частям тела; бросок и ловля одной рукой; бросок и ловля без помощи; вертушки.

*Мяч :*

отбивы со сменой ритма; перекаты: по рукам и шеи ; по рукам сзади; по ногам; по телу, лёжа на полу; бросок, присед-ловля одной рукой; бросок, прыжок-ловля двумя руками в полете; броски с предплечья; броски из-за спины; броски из-под руки; броски в лицевой плоскости; бросок с ловлей за спиной; броски и ловля на прыжке «касясь» .

*Булавы :*

мельницы на различных видах бега, ходьбы, прыжков: - ассиметричная работа руками; улита, обратная улита; броски (одной рукой, разными руками поочередно, в боковой плоскости, с ловлей за спиной, двух булав, с остановкой булавы ногой или другой булавой).

*Лента :*

махи, круги, восьмёрки; змейки и спирали.

*4 комплекс.*

*Скакалка :*

большие прыжки в скакалку: открытие, касаясь, казачок, шагом ; серии прыжков: - с поворотом корпуса и вращение скакалки назад- со скрестным движением руками ,с двойным прокрутом; броски и ловля скакалки: в боковой плоскости, в лицевой плоскости, с кувырком.

*Обруч :*

вращение обруча н а различных частях тела, выполняя бег, прыжки, повороты; - различные способы ловли после больших бросков; элементы б/п во время обратного ката; вертушки.

*Мяч :*

отбивы разными частями тела; отбив, кувырок-ловля; элементы б/п во время отбива мяча об пол; перекаты по различным частям тела.

Движения с партнером:

отбивы друг другу; переброски; чередование отбивов и перекаатов; бросок и ловля на прыжке касаясь в кольцо, с отбивом мяча;

бросок и ловля двумя руками за спиной без зрительного контроля.

*Булавы :*

Большие броски: из-за спины одной булавой; ногой; под одной ногой во время прыжка. Различные способы ловли после больших бросков : одной булавой; двух булавок; без зрительного контроля; без помощи рук.

*Лента :*

броски ; большие броски; различные способы ловли после больших бросков; элементы б/п на вращении ленты.

### **Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка проводится в течение учебного года в процессе каждого учебно-тренировочного занятия. В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны психологические особенности художественной гимнастики, как вида спорта, с другой – психические особенности спортсменки. Для обучения психологическим умениям и навыкам характерны три этапа. *Этап ознакомления* с психологическими умениями и навыками дает представление спортсменке о том, как психологические умения и навыки влияют на спортивную деятельность, помогает осознать важность тренировки психологических умений и навыков. Второй этап – *этап усвоения* направлен на изучение методов и способов овладения различными навыками и умениями в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований.

*Этап практического овладения* включает в себя доведение до автоматического выполнения, обучение регулярному интегрированию психологических умений и навыков в ситуации практической деятельности, имитацию умений и навыков в условиях соревнований. В психологической подготовке можно выделить: базовую психологическую подготовку, психологическую подготовку к тренировкам. В свою очередь они делятся на диагностическую, коррекционную, просветительскую, развивающую, профилактическую, консультативную работу.

*Базовая психологическая подготовка* включает:

- развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств – любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности;
- развитие профессиональных важных способностей, а так же способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, преодолении неблагоприятных состояний);
- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, противостоять неблагоприятным воздействиям;
- музыкальные способности (слух, чувство ритма);
- выразительные способности (эмоциональность, выразительность, артистизм).

*Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической, тактической, хореографической, музыкальной подготовками на протяжении всего периода обучения. В ее задачи входят:

- воспитание личности гимнастки;
- развитие внимания;
- развитие памяти, представления, воображения;
- развитие способностей управлять эмоциями;
- воспитание волевых качеств;
- развитие тактического мышления – способности быстро и правильно оценивать ситуацию, принимать решение и контролировать свои действия.

*Методы психологической подготовки* - лекции и беседы; разъяснения и убеждения ; примеры выдающихся спортсменок; самонаблюдения, самоанализ, самоотчет; изучение специальной литературы; метод упражнений; модельные тренировки.

## **Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий .**

### 1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям допускаются учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам, прошедшие инструктаж по технике безопасности, имеющие спортивную обувь и спортивную форму, не стесняющие движений и соответствующие теме и условиям занятий.

### 1.2 Обучающийся должен:

- иметь коротко стриженные ногти;
- заходить в спортивный зал и выполнять упражнения только с разрешения тренера-преподавателя.

1.3. Скакалка должна соответствовать ростовым данным учащимся и не иметь порывов.

1.4. Выполняя упражнения, соблюдать достаточный интервал и дистанцию.

1.5. Не выполнять сложные элементы без страховки.

1.6. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в тренировке.

### 2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Переодеваться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь.

2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других учащихся (висящие сережки, часы, браслеты и т.д.).

2.3. По команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

### 3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять.

3.2. Быть внимательным при перемещении по спортивному залу.

3.3. Танцевальные движения выполнять на шагах, следить, чтобы пятка каждый раз становилась на пол.

3.4. Обращать внимание на правильную осанку: при выполнении упражнений спина должна быть прямой.

3.5. Избегать чрезмерного прогиба в шейном, грудном и поясничном отделах.

3.6. При наклонах в сторону опираться одной рукой о бедро.

3.7. Не наклонять чрезмерно туловище вперед, не заваливаться на большие пальцы ног.

3.8. Не выводить колени вперед, удерживать их над носками. Движения рук должны быть под контролем, избегать чрезмерных растяжений и перегрузок в суставах.

3.9. Не выполнять высоких махов ногами (выше 90 градусов) и большого количества подскоков.

3.10. При выполнении упражнений с предметами соблюдать достаточный интервал и дистанцию.

### 3.11. При выполнении упражнений на мяче:

- точно располагать центр тяжести тела над ним;
- движения выполнять правильно;
- контролировать перемещение мяча под собой.

3.12. При выполнении упражнений с гантелями, скакалками крепко держать их в руках, руки должны быть сухими.

### 4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях:

4.1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя.

4.2. При получении учащимся травмы немедленно сообщить о произошедшем тренеру-преподавателю, при необходимости, помочь оказать первую помощь пострадавшему.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятий.

5.3. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.

### Промежуточная и итоговая аттестация.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, осуществляется педагогический контроль. Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся. Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

| № п\п | Контрольные нормативы                                                              | Уровень подготовки |              |         |        |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------|---------|--------|
|       |                                                                                    | высокий            | в \ среднего | средний | низкий |
|       |                                                                                    | «5»                | «4»          | «3»     | «2»    |
| 1.    | Прыжок в длину с места, см                                                         | 165                | 160          | 155     | 150    |
| 2.    | Прыжок в высоту с места, см                                                        | 15                 | 12           | 9       | 6      |
| 3.    | Прыжки толчком двумя ногами с вращением скакалки вперёд за 30 сек (количество раз) | 20                 | 15           | 10      | 5      |
| 4.    | Наклон вперёд, стоя на гимнастической скамейке (см)                                | 12                 | 9            | 6       | 3      |
| 5.    | Мост (см)                                                                          | 20                 | 23           | 26      | 29     |
| 6.    | Шпагат (см)                                                                        | 20                 | 23           | 26      | 29     |
| 7.    | Бег на 30 м (сек)                                                                  | 5,9                | 6,1          | 6,3     | 6,5    |
| 8.    | Челночный бег 3x10 м, (сек)                                                        | 10,0               | 10,2         | 10,4    | 10,6   |
| 9.    | Приседание на одной ноге без опоры (количество раз)                                | 2                  | 1            | -       | -      |
| 10.   | Подъём туловища из положения лёжа (пресс) за 30 сек (количество раз)               | 10                 | 9            | 8       | 7      |

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

| №   | Название учебно-методического пособия                                                                                | Год выпуска                  | Автор                                                                           | Издательство                                     |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 1.  | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика                                  | Приказ от 05.02.2013 г. № 40 |                                                                                 | Министерство спорта Российской Федерации         |
| 2.  | Теория и методика физического воспитания                                                                             | 2003.                        | Круцевич Т.                                                                     | Москва                                           |
| 3.  | Художественная гимнастика: учебник.                                                                                  | 2003                         | Карпенко Л.                                                                     | Москва.                                          |
| 4.  | Пять стихий художественной гимнастики                                                                                | 2004                         | Шиманская В                                                                     | Москва                                           |
| 5.  | Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие | 2001                         | Говорова М.А<br>Плешкань А.В.                                                   | Москва<br>Всероссийская федерация худ.гимнастики |
| 6.  | Техника гимнастических упражнений                                                                                    | 2002                         | Гавердовский Ю.К.                                                               | Терра-спорт, г. Москва                           |
| 7.  | Художественная гимнастика                                                                                            | 2005                         | Примерные программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР | Советский спорт, г. Москва                       |
| 8.  | Теория и методика художественной гимнастики                                                                          | 2007                         | Учебник студентов вузов физической культуры                                     | ФиС, г. Москва                                   |
| 9.  | Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой                         | 2007                         | Карпенко Л.А.,<br>Винер И.А.                                                    | Санкт-Петербург                                  |
| 10. | Избранное из новейших исследований по художественной гимнастике                                                      | 2008                         | Карпенко Л.А.                                                                   | Санкт-Петербург                                  |



|     |                                                          |      |               |                       |
|-----|----------------------------------------------------------|------|---------------|-----------------------|
| 11. | Методика проведения занятий по художественной гимнастике | 2001 | Карпенко Л.А. | Санкт-Петербург       |
| 12. | Активный стретчинг                                       | 2010 | Милен Шенк    | Гранд-Фаир, г. Москва |

### **Интернет- ресурсы .**

1. Министерство спорта РФ – [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - lib.sportedu.ru.
3. Всероссийская федерация художественной гимнастики - <http://www.vfig.ru/>

### **Аудиовизуальные средства.**

1. Художественная гимнастика – Видео.– <http://sport-lessons.com/other/1036-shkola-hudozhestvennoy-gimnastiki-obuchayuschee-video.html>
2. Видео Художественная гимнастика- [news.sportbox.ru](http://news.sportbox.ru)
3. Художественная гимнастика . Видео-уроки – <http://portall.zp.ua/>

