

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Дом детского творчества»  
п. Уньюган

Рассмотрено:  
на заседании  
методического совета  
МБУДО «ДДТ» п. Уньюган  
протокол № 2  
от «30» мая 2023 года

Утверждено:  
Директор МБУДО «ДДТ»  
п. Уньюган  
Я.В. Тиханская  
« 30 » 2023 г.  
Приказ № 83/1- од от 30 мая 2023 года



**Рабочая программа**  
**«Спортивная подготовка. Гимнастические грации»**  
**на 2023-2024 учебный год**  
**Возраст обучающихся: 8- 11 лет**  
**Срок реализации программы: 5 лет**

Разработчик:  
Любимова Валентина Владимировна  
Педагог дополнительного образования  
Высшая квалификационная категория

п. Уньюган  
Октябрьский район  
Ханты-Мансийский автономный округ - Югра  
2023 год

## ПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная подготовка. Гимнастические грации».
Направленность	Физкультурно-спортивная
Классификация	По степени авторства – модифицированная; по уровню усвоения – базовая; по форме организации содержания и процесса педагогической деятельности – модульная; По функциональному предназначению – общеразвивающая, физкультурно-оздоровительная; по форме организации – групповая, индивидуально-ориентированная; по времени реализации – долгосрочная; по возрастным особенностям – для детей младшего и среднего школьного возраста
Составитель программы	Любимова Валентина Владимировна, педагог дополнительного образования
Учредитель	Управление образования и молодежной политики Администрации Октябрьского района
Название учреждения	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Дом детского творчества» п. Уньюган
Адрес учреждения	628128, ХМАО – Югра, Октябрьский район, п. Уньюган, ул. Ленина, д. 2 б
География	Октябрьский район п. Уньюган
Целевая группа	Наполняемость: 10-15 человек Возраст: 8 – 11 лет
Обоснование для разработки программы	– Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации»; – Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р); – Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 г. № 41; – Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. n 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»
Цель программы	Содействовать физическому развитию, формированию грациозности, изящества, воспитанию хороших манер поведения, пластики движений, потребностей в здоровом образе жизни у учащихся через создание благоприятных

	условий средствами художественной гимнастики
Задачи программы	<p><b>Обучающие:</b> изучение основ художественной гимнастики; овладение разнообразными двигательными умениями и навыками</p> <p><b>Воспитывающие:</b> стимулирование развития волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка; формирование жизненно важных гигиенических навыков.</p> <p><b>Развивающие:</b> содействие нормальному росту и укреплению здоровья учащихся; развитие и совершенствование у учащихся физических и психомоторных качеств, обеспечивающих их высокую дееспособность; содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы; формирование эстетического вкуса, чувства гармонии</p>
Ожидаемые результаты	В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование
Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования, соответствующий требованиям профессионального стандарта
Форма обучения	Очная
Срок реализации	2 года
Режим занятий	1год обучения 4 учебных часов в неделю: 2 раза по 2 учебных часа продолжительность учебного часа - 40 минут 2 год обучения 4 учебных часов в неделю: 2 раза по 2 учебных часа продолжительность учебного часа - 40 минут

## I. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

### 1.1. Пояснительная записка

При разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная подготовка. Гимнастические грации» (далее - программа) были использованы: программа по художественной гимнастике для учащихся ДЮСШ г. Смоленск,

образовательная программа дополнительного образования детей по художественной гимнастике МОУ «КДЮСШ» г. Рязани, образовательная программа «Грация» автор И. Костюк, дополнительная образовательная программа по художественной гимнастике МБОУДОД КДЮСШ «Ямбург», авторы Чорний Н.Ю., Сычева А.Г.

В результате обобщения опыта педагогов была составлена модель физической культуры личности, одной из составляющих которой являются социально-духовные ценности:

- 1) *нравственность* – физкультурно-спортивная этика 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* – ощущения и оценка красоты движений, поз;
- 5) *здоровый образ жизни* – соблюдение оптимально здорового режима (учебы, питания, отдыха);
- б) *мировоззрение* – высокий уровень знаний и убеждений.

Таким образом, в основу программы заложено духовно-нравственное и физическое воспитание ребенка средствами физической культуры и спорта, в частности, средствами художественной гимнастики. Программа относится к **физкультурно-спортивной направленности**.

**Педагогическая целесообразность.** Широкая гамма выразительных средств художественной гимнастики постигается в программе благодаря музыкально-ритмическому обучению. Положительное влияние музыки проявляется в улучшении двигательной реакции, развитии музыкальных способностей, накоплении знаний. Музыка активизирует волевые усилия, вызывает сильные эмоциональные переживания и стремление к творчеству. Конкретные задачи музыкально-ритмического обучения состоят в том, чтобы научить детей:

- точно и правильно воспроизводить характер музыки, размер такта;
- воспроизводить посредством движения изменение темпа, ритма и динамики музыкального произведения.

Разнообразные формы музыкально-ритмического обучения в период предварительной подготовки, музыкальные игры (сюжетные или соревновательные), музыкально-двигательные задания, танцы и танцевальные связки, методы и средства обучения и воспитания, предлагаемые программой, позволяют не только благотворно влиять на физическое развитие девочек, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, формировать нравственные и волевые качества,

но и оказывать влияние на развитие так называемого женского начала, т.е. призваны помочь девочке осознать свою женскую индивидуальность, неповторимость, научиться видеть красоту вокруг себя и в себе. В этом заключается **актуальность** данной программы.

**Адресат программы:** девочки 8-11 лет.

С 8 лет (третий и четвертый годы обучения) движения у детей становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности у них формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля, они проявляют волевые усилия при выполнении заданий, и для них важен результат.

На пятом году обучения к 11 годам у детей сформированы структурные изменения в сердечной мышце и органах дыхания. Девочки повышают свои функциональные возможности и могут переносить более высокие нагрузки. Расширяется пространственная ориентация, повышаются наблюдательность и устойчивость внимания. Двигательная память ускоренно совершенствуется. Образное, конкретное мышление постепенно меняется, развивается способность к логическому мышлению. Имитационно-подражательная способность сменяется анализом, сенсомоторные связи улучшаются. Происходит переход от способности самостоятельно решать задачи к самостоятельному принятию решения и многократному повторению двигательного действия.

### **Условия формирования учебных групп**

Количество учащихся в учебной группе 10-15 человек. Группы могут быть как одновозрастные, так и разновозрастные.

При зачислении в учебную группу требуется медицинское разрешение на занятия художественной гимнастикой (медицинская справка). Без медицинского допуска присутствие учащегося на занятиях строго запрещено.

На основании успешного прохождения собеседования допускается:

- прием детей возраста, выходящего за рамки программы, при условии соответствия готовности учащегося к освоению данной образовательной деятельности;
- прием детей не с 1 года обучения при условии наличия у учащегося знаний, умений и навыков, соответствующих следующим этапам обучения по данной программе;
- дополнительный набор учащихся в течение учебного года при условии наличия свободных мест.

### **Объем программы**

Продолжительность учебного года – 34 учебных недель.

Годы обучения	Объем образовательной нагрузки, ч. (34 учебные недели)		
	недельная	годовая	за весь период обучения
1	4	136	272
2	4	136	

Май текущего учебного года - 1 учебная неделя – резервное время, отведенное для 100 % реализации программы в случаях совпадения дней занятий с праздничными днями, отсутствия замены педагога, находящегося на больничном режиме, командировке, отпуске и т.д.

При своевременном исполнении программы резервное время используется педагогом для проведения дополнительных занятий, подготовки к промежуточной или итоговой аттестации учащихся. На данный период составляется дополнительное планирование, которое является неотъемлемой частью рабочей программы текущего учебного года.

#### **Формы организации образовательного процесса**

Программа предполагает использование следующих форм организации занятий в системе дополнительного образования детей: тренировочные занятия, занятие-игра, занятие-соревнование, показательные выступления, беседа.

**Формы проведения занятий:** групповые.

**Форма обучения:** очная.

**Срок освоения программы:** 2 года

**Режим занятий:** 4 учебных часа в неделю: 2 раза по 2 учебных часа, продолжительность учебного часа - 40 минут

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** содействовать физическому развитию, формированию грациозности, изящества, воспитанию хороших манер поведения, пластики движений, потребностей в здоровом образе жизни у учащихся через создание благоприятных условий средствами художественной гимнастики

**Задачи:**

**Обучающие:**

- изучение основ художественной гимнастики;
- овладение разнообразными двигательными умениями и навыками.

**Воспитывающие:**

- стимулирование развития волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- формирование жизненно важных гигиенических навыков.

#### **Развивающие:**

- содействие нормальному росту и укреплению здоровья учащихся;
  - развитие и совершенствование у учащихся физических и психомоторных качеств, обеспечивающих их высокую дееспособность;
  - содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- формирование эстетического вкуса, чувства гармонии.

## **Содержание программы**

### **Учебно-тематический план 1 года обучения**

*Таблица 2*

№	Тема	Всего	Теория	Практика	Учащиеся должны знать:
1	Введение	<b>1</b>	1	1	– историю развития
2	Теоретическая подготовка	<b>5</b>		-	художественной гимнастики;
3	Общая и специальная физическая подготовка	<b>72</b>		72	– о пользе занятий физическими упражнениями;
4	Хореографическая подготовка	<b>10</b>	1	9	уметь: – заниматься самостоятельно утренней гимнастикой;
5	Музыкально-двигательная подготовка	<b>16</b>	1	15	– выполнять простейшие строевые упражнения;
6	Техническая подготовка	<b>20</b>	1	19	– выполнять простые танцевальные шаги;
7	Психологическая подготовка	<b>8</b>	1	7	– выполнять базовые элементы с предметами художественной гимнастики;
8	Участие в соревнованиях	<b>8</b>		8	– выполнять простые специальные упражнения художественной гимнастики;
<b>Итого:</b>		<b>136</b>	<b>5</b>	<b>131</b>	– распознавать характер музыкального произведения.

### **Содержание программы 2 года обучения**

*Таблица 3*

№	Тема	Содержание	Методические рекомендации
1.	Введение	История развития художественной гимнастики. Краткое содержание и	Необходимо осветить такие вопросы: для чего нужен спорт в раннем детстве (обратить

		программа занятий. Правила поведения в спортзале	внимание на значение физических упражнений для правильного развития); объяснить элементарные правила художественной гимнастики. Формы проведения: беседа, игра-испытание
2.	Теоретическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>– гигиена занятий;</li> <li>– одежда и обувь для занятий;</li> <li>– влияние занятий физической культурой на рост и развитие;</li> <li>– утренняя гимнастика</li> </ul> изучение и анализ успешных и неудачных выступлений; -знакомство и изучение правил соревнований; -участие в судействе и его анализ; -анализ видеоматериала.	Формы проведения: беседа, рассказ
3.	Общая и специальная физическая подготовка	Общая физическая подготовка <i>Строевые упражнения:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>– построение;</li> <li>– выравнивание;</li> <li>– ходьба на месте и в движении;</li> <li>– переход с шага на бег и обратно</li> <li>- прыжки;</li> </ul>	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 усвоенный материал
		<i>Общеразвивающие упражнения:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>– для рук и плечевого пояса;</li> <li>– для шеи и туловища;</li> <li>– для ног;</li> <li>– для мышц голени и стопы;</li> <li>– для развития быстроты, ловкости, общей выносливости;</li> </ul>	Дозировка зависит от степени подготовки и индивидуальной выносливости. Предложить выполнение упражнений под счет или музыку; вносить творческие задания, предлагая что-то изменить, выполнить упражнения по-другому (одному учащемуся ли группе)
		<i>Игры и игровые упражнения:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сюжетные игры;</li> <li>– обучающие игры;</li> <li>– игры с преимущественным воздействием на двигательные качества;</li> <li>– малые подвижные игры</li> </ul>	Перед началом игры педагог объясняет ее ход и правила. После игры необходимо дать объективный анализ поведения всех играющих, соблюдения ими правил
		1. Базовые упражнения:	Упражнения следует выполнять



	<p>– элементарные позы; – движения отдельными частями тела</p> <p>2. Специальные упражнения: а) упражнения в равновесии: – стойка на носках; – равновесия; – турляны;</p> <p>б) волны: – вертикальные и горизонтальные; – одновременные и последовательные</p> <p>в) акробатические упражнения – стойка на лопатках; – «мост» из положения лежа; – «мост» из положения стоя с; – перевороты вперед и назад; – «колесо»; – кувырок вперед и назад</p>	<p>с чередованием мышечного напряжения и расслабления, в разном темпе и ритме</p> <p>Можно включить соревновательный элемент: «А кто сможет сделать без ошибки?»</p> <p>При обучении используются сюжетные игры: имитация движений крыльев птиц, бабочек, игры с размахиванием руками и их расслаблением</p> <p>Все виды вращений разучиваются сначала у опоры. Необходимо внимательно относиться к дозировке, так как многократное однообразное выполнение упражнений неблагоприятно влияет на вестибулярный аппарат</p>
	<p>г) упражнения на гибкость -коробочка -корзиночка -запятая -стойка на груди</p>	<p>Все виды упражнений на гибкость выполняются после разогрева плавно и мышечно. Необходимо внимательно относиться к дозировке, так как многократное однообразное выполнение упражнений неблагоприятно влияет на здоровье</p>
	<p>д) упражнения с предметами <b>упражнения со скакалкой:</b> -броски и ловля скакалки; -эшаппе (переброска одного конца скакалки); -круги скакалкой (вперед, назад); -работа сложенной (вдвое, вчетверо) скакалкой; -мельницы, валеобразные движения. <b>упражнения с обручем:</b> -броски, ловля обруча; -вертушки; -бумеранги; -проход через предмет; -махи, вращения; -перекаты обруча по</p>	<p>В ходе обучения исходить из возрастных особенностей и физической подготовленности детей. Использовать наглядные пособия и показ. Прибегать к образным сравнениям, активизирующим подражательные способности детей. Ввиду высокой интенсивности упражнений их требуется тщательно дозировать.</p>

		<p>различным частям тела;</p> <p>-передача из одной руки в другую.</p> <p><b>упражнения с мячом:</b></p> <p>-мяч на кисти (ладонь, тыльная сторона);</p> <p>-броски и ловля мяча;</p> <p>-перекаты мяча по различным частям тела;</p> <p>-обволакивания, выкруты, восьмерки;</p> <p>-отбивы мяча;</p> <p>-вращения мяча;</p> <p>-захваты мяча (стопой, коленным суставом, локтевым суставом);</p> <p>-нестабильный баланс мяча.</p> <p><b>упражнения с булавами:</b></p> <p>-малые круги;</p> <p>-средние круги;</p> <p>-большие круги;</p> <p>-мельницы;</p> <p>-перекаты;</p> <p>-отталкивания;</p> <p>-броски и ловля булав, жонглирование булавами;</p> <p>-каскад булавами.</p> <p><b>Упражнения с лентой:</b></p> <p>-броски и ловля;</p> <p>-спирали;</p> <p>-змейки;</p> <p>-различные круги;</p> <p>-проходы через ленту.</p>	
4.	Хореографическая подготовка	<p>–деми и грант плиэ (demi u grand plie);</p> <p>-ронд дэ жамб партер (rond de jambe par terre);</p> <p>-батман-фондю (battement fondu);</p> <p>-батман фраппэ и батман дубль фраппэ (battement frappe u battement double frappe);</p> <p>-ронд дэ жамб анлер (rond de jambe en l'air);</p> <p>-пти-батман сюр ле ку-дэ-пье (petits battement sur le con-de-</p>	<p>При разучивании подскоков и прыжков важно эффективно использовать пружинящие движения ног. Обратить внимание на приземление с пальцев на пятки, полуприсед и выпрямление. В полете стремиться достичь предельной амплитуды</p>

		<p>piéd);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-гранд батман жэтэ (grand battement jete);</li> <li>-адажио (adagio);</li> <li>-аллегро (allegro);</li> <li>-тур-лян (tour lent) – медленный поворот;</li> <li>-ассамблее (assemble) – маленькие прыжки;</li> <li>-шажман дэ пье (chagement derpiéd);</li> <li>-позиции рук;</li> <li>-позиции ног;</li> <li>-связки на середине для развития устойчивости и прыгучести;</li> <li>-связки с турлянами;</li> <li>-связки с вращениями.</li> </ul>	
5.	Музыкально-двигательная подготовка	<p><i>Понятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– музыкальный ритм;</li> <li>– музыкальный размер;</li> <li>– музыкальный такт;</li> <li>– музыкальный темп;</li> <li>– воспроизведение характера музыки посредством движений;</li> <li>– музыкальные игры</li> <li>-темп в музыке, соединение движений с музыкой;</li> <li>-музыкальная форма и индивидуальное мастерство гимнастки;</li> <li>-ритм в музыке, ритм движений с предметами;</li> <li>-соединение композиций с музыкой.</li> <li>– шаг на полупальцах;</li> <li>– бег на полупальцах;</li> <li>– мягкий шаг;</li> <li>– высокий шаг;</li> <li>– пружинящий шаг;</li> <li>– приставной шаг</li> </ul>	<p>Так как эти движения несложны, целесообразно использовать целостный метод обучения. Формы музыкально-ритмического обучения: музыкальные игры (сюжетные и соревновательные) для развития чувства ритма. Можно включать различные задания: воспроизводить звуки хлопками, топанием. Для повышения интереса использовать сюжетные упражнения: «Кто ходит так тихо?», «Кто так высоко поднимает ноги?»</p>
6.	Тактическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выбор движений под избранную музыку;</li> <li>-яркая демонстрация сильных сторон технической подготовки гимнастки;</li> <li>-продумывание элементов,</li> </ul>	

		<p>связанных с рискованной работой предметами;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выбор костюма, макияжа, прически;</li> <li>-оформление предметов;</li> <li>-поведение в соревновательной обстановке;</li> <li>-общение с соперницами</li> </ul>	
7.	Психологическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>-развитие силы воли;</li> <li>-развитие смелости;</li> <li>-развитие решительности;</li> <li>-развитие настойчивости;</li> <li>-развитие инициативности;</li> <li>-воспитание аккуратности;</li> <li>-оказание помощи, поддержки подругам по команде в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.</li> </ul>	.
8.	Участие в соревнованиях	Согласно Календаря спортивно-массовых мероприятий	

## Календарный учебный график 1 года обучения

Таблица 4

№	Тема занятия	Элементы обязательного образовательного минимума	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки учащихся	Дата проведения занятия	
					план	факт
1	Теоретическая подготовка	Вводное занятие. Спортивные эстафеты с элементами художественной гимнастики	2	Должны знать: названия предметов художественной гимнастики. Должны уметь: ориентироваться в спортзале		
2	Теоретическая подготовка	Общие сведения о художественной гимнастике как виде спорта	2	Должны знать: за 30 минут до занятий нельзя кушать, а во время занятий нельзя пить. Должны уметь: соблюдать режим		
3	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения с обручем.	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания. Игра «Рыбаки и рыбки». Хваты обруча	2	Должны знать: правила восстановления дыхания. Должны уметь: самостоятельно восстанавливать дыхание		
4	Теоретическая подготовка	Гигиенические основы занятий: режим дня, режим питания и личная гигиена гимнасток, медицинский контроль	2	Должны знать: названия предметов в художественной гимнастике. Должны уметь: контролировать свое поведение на занятиях		
5	Общая и специальная физическая подготовка. Прыжковые упражнения	Прыжок, выпрямившись с правильным приземлением (с пальцев на пятки, полуприсед и выпрямление)	2	Должны знать: технику приземления приземление после прыжка. Должны уметь: выполнять прыжок выпрямившись (колени и носки вытягивать)		
6	Общая и специальная	Общая разминка – формирование гимнастической осанки в положении	2	Должны знать: технику выполнения шагов на полщупальцах на высоко		

	физическая подготовка. Гимнастические упражнения. Подвижные игры и эстафеты		стоя и при ходьбе. Игра «Курочка-хохлатка»		поднятых пятках с вытянутыми коленками. Должны уметь: держать осанку		
7	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения мячом	и с	Правильное удержание мяча. Обволакивания мяча (обмотки)	2	Должны знать: правильное положение мяча на ладони. Должны уметь: правильно держать мяч		
8	Общая и специальная физическая подготовка. Прыжковые упражнения	и	Прыжок «касаясь», прогнувшись, широкий прыжок шагом.	2	Должны знать: технику выполнения прыжка. Должны уметь: координировать приземление		
9	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения мячом. Подвижные игры и эстафеты	и с	Броски и ловля мяча двумя руками и одной. Игра «Съедобное – не съедобное»	2	Должны знать: правильное положение удержание мяча в руках. Должны уметь: выполнять бросок и ловлю мяча		
10	Общая и специальная физическая подготовка. Гимнастические упражнения	и	Упражнения на формирование и укрепления осанки.	2	Должны знать: виды упражнений на формирование осанки. Должны уметь: выполнять упражнения, следя за осанкой		

11	Общая специальная физическая подготовка. Прыжковые упражнения	и	Прыжок со сменой ног «Ножницы» (спереди и сзади), Разножка в «касаюсь».	2	Должны знать: название прыжка. Должны уметь: выполнять прыжок с разбега		
12	Музыкально-двигательная подготовка		Приставные шаги вперед (на полной стопе), назад и в стороны	2	Должны знать: правила выполнения приставных шагов. Должны уметь: выполнять приставные шаги в разные стороны		
13	Общая специальная физическая подготовка. Акробатические упражнения	и	«Мост» (упражнение для развития гибкости позвоночника) из положения «стоя» с поддержкой и без нее. Мост с выкрутом.	2	Должны знать: технику выполнения «моста». Должны уметь: выполнять мост лежа без помощи и мост стоя с помощью		
14	Общая специальная физическая подготовка. Упражнения скакалкой	и со	Вращение скакалкой в различных плоскостях, восьмерки и валеобразные движения.	2	Должны знать виды плоскостей. Должны уметь: выполнять круги скакалкой в этих плоскостях		
15	Общая специальная физическая подготовка. Прыжковые упражнения	и	Прыжок, выпрямившись с поворотом на 180 и 360 градусов.	2	Должны знать: что такое поворот на 180 и 360 градусов. Должны уметь: координировать свои действия		
16	Общая специальная физическая подготовка. Прыжковые	и	Прыжки «жете ан турнан».	2	Должны знать: название прыжка. Должны уметь: правильно выполнять прыжок.		

	упражнения					
17	Общая и специальная физическая подготовка. Акробатические упражнения	и «Мост» и выход из «Моста», полумост.	2	Должны знать: название упражнения. Должны уметь: правильно выполнять упражнения		
18	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения мячом	и Передача мяча около туловища	2	Должны знать: технику выполнения передача мяча. Должны уметь: правильно выполнять упражнения		
19	Общая и специальная физическая подготовка. Гимнастические упражнения. Подвижные игры и эстафеты	и Упражнения в ходьбе и беге, шаги в приседе, бег, небольшие прыжки. Игра «Пустое место»	2	Должны знать: нормы и важность соблюдения норм дистанции. Должны уметь: правильно дышать во время бега и после		
20	Общая и специальная физическая подготовка. Гимнастические упражнения	и Упражнения для развития выворотности стоп.	2	Должны знать: что такое выворотность и наоборот обратная выворотность (косолапие). Должны уметь: ставить правильно стопу при ходьбе		
21	Общая и специальная физическая подготовка. Гимнастические упражнения	и Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса и мышц спины.	2	Должны знать: технику выполнения упражнения. Должны уметь: выполнять упражнение с натянутыми носками и коленями		



22	Общая специальная физическая подготовка. Акробатические упражнения	и	Кувырки в сторону. Перепрыгивания через длинную скакалку. Игра «Веселые ракеты»	2	Должны знать: технику выполнения упражнения. Должны уметь его выполнять		
23	Психологическая подготовка		Развитие силы воли.	2	Должны знать: правила работы со скакалкой. Должны уметь: слитно выполнять упражнение		
24	Тактическая подготовка		Развитие решительности.	2	Должны знать: необходимость соблюдения правильной осанки. Должны уметь: координировать движения		
25	Общая специальная физическая подготовка. Гимнастические упражнения	и	Бег в скакалку, двойные прыжки.	2	Должны знать: технику работы руками при прыжках в скакалку вперед. Должны уметь: следить за скакалкой и прыгать в необходимый момент		
26	Общая специальная физическая подготовка. Гимнастические упражнения	и	Упражнения для укрепления мышц бедер, удержание ног, махи.	2	Должны знать: виды и технику выполнения упражнений для укрепления бедер. Должны уметь: технически правильно выполнять упражнения		
27	Общая специальная физическая подготовка. Гимнастические упражнения	и	Броски мяча с отбивом об стену.	2	Должны знать: технику ловли мяча. Должны уметь: ловить мяч в две руки		
28	Хореографическая		Повторение танцевальных шагов:	2	Должны знать: названия позиций ног.		

	подготовка	приставной шаг, мягкий шаг, острый шаг. И повторение позиций ног.		Должны уметь: выполнять позиции ног.		
29	Музыкально-двигательная подготовка	Танец для выступлений на новогоднем празднике	2	Должны знать: важность показательных выступлений. Должны уметь: работать на результат, проявляя бойцовские качества		
30	Тактическая подготовка	Яркая демонстрация сильных сторон технической.	2	Должны знать: правила работы рук при прыжках в скакалку назад. Должны уметь: прыгать в скакалку с вращением ее назад		
31	Психологическая подготовка	Развитие смелости.	2	Должны знать: необходимость при кувырках правильно группироваться и толкаться одновременно руками и ногами. Должны уметь : выполнять кувырки		
32	Хореографическая подготовка	Шаги с подскоком вперед и с поворотом.	2	Должны знать: хореографические термины. Должны уметь: правильно выполнять упражнение		
33	Тактическая подготовка	Продумывание элементов, связанных с рискованной работой предметами.	2	Должны знать: правила выполнения упражнений Должны уметь: правильно выполнять упражнение		
34	Общая и специальная физическая подготовка. Гимнастические упражнения	Упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов. Упражнения для укрепления мышц рук.	2	Должны знать: правила выполнения упражнений. Должны уметь выполнять упражнения		
35	Общая и специальная физическая подготовка.	Упражнения в равновесии, стойка на носках, турляны.	2	Должны знать: важность данных упражнений для осанки. Должны уметь: правильно их выполнять		

	Гимнастические упражнения					
36	Общая и специальная физическая подготовка. Гимнастические упражнения	Упражнения для развития гибкости позвоночника: наклон туловища назад в опоре на колено «Колечко», наклон туловища назад, лежа на животе «Запятая». Упражнения для укрепления мышц спины.	2	Должны знать: названия упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнения		
37	Музыкально-двигательная подготовка	Подготовка танца к показательным выступлениям.	2	Должны знать: важность показательных выступлений. Должны уметь: работать на результат, проявляя бойцовские качества		
38	Тактическая подготовка	Выбор движений под избранную музыку.	2	Должны знать: правило выполнение вращения скакалки через руку. Должны уметь: выполнять вращение скакалки через руку правой и левой рукой		
39	Психологическая подготовка	Развитие решительности.	2	Должны знать: правильность выполнения стойки на предплечьях. Должны уметь: отталкиваться от пола		
40	Общая и специальная физическая подготовка. Гимнастические упражнения	Упражнения на развитие прыгучести: прыжки из низкого приседа и прыжки через и на гимнастическую скамейку. Стойка на предплечьях «Мексиканка» с переворотом вперед в «Полумостик».	2	Должны знать: технику выполнения упражнения Должны уметь: правильно выполнять упражнение		
41	Хореографическая подготовка	Большое приседание по 1 и 2 позиции «Гранд плие»	2	Должны знать: хореографические термины. Должны уметь: правильно выполнять позиции		
42	Музыкально-двигательная подготовка	Повороты скрестный и переступанием, на полупальцах и всей стопе.	2	Должны знать: правило выполнение поворота переступанием и скрестный поворот.		

				Должны уметь: правильно выполнять повороты		
43	Общая и специальная физическая подготовка. Гимнастические упражнения	Переброски мяча в парах. Разнообразные отбивы мяча со сменой ритма. Высокие броски двумя руками, с последующей ловлей на полу. Нестабильны баланс, удержание мяча без помощи рук.	2	Должны знать: технику безопасности при работе в парах. Должны уметь: правильно выполнять упражнения, уметь работать в паре		
44	Тактическая подготовка	Оформление предметов.	2	Должны знать: технику выполнения равновесие (выполняется на полупальцах с вытянутой ногой вперед). Должны уметь: держать равновесие, стоя на полупальце на одной ноге		
45	Участие в соревнованиях	Соревновательная деятельность.	2	Должны знать: термины. Должны уметь: выполнять упражнение		
46	Общая и специальная физическая подготовка. Гимнастические упражнения	«Колесо» переворот боком, с правой и левой руки, с приходом на пол. «Волна» туловищем назад, боковая и круговая «Волна».	2	Должны знать: название элемента. Должны уметь: удерживать вес тела на руках		
47	Тактическая подготовка	Продумывание элементов, связанных с рискованной работой предметами.	2	Должны знать: название элемента. Должны уметь выполнять упражнение		
48	Общая и специальная физическая подготовка. Гимнастические упражнения	Махи обручем одной и двумя руками.	2	Должны знать: технику выполнения махов обручем. Должны уметь: правильно выполнять махи		

49	Хореографическая подготовка	Различные сочетания наклонов с движениями руками «Пордебра».	2	Должны знать: технику выполнения упражнений Должны уметь: различать темпы музыки, выполнять упражнения соответствующие музыкальному темпу		
50	Общая и специальная физическая подготовка. Гимнастические упражнения	Бег со скакалке на месте и с продвижением вперед, простоскрестно. Правильное удержание и вращение булавы.	2	Должны знать: отличие бега в скакалку от прыжков. Должны уметь: выполнять упражнение		
51	Хореографическая подготовка	Шаги «Галопа» под музыку.	1	Должны знать: сильные акценты в музыке. Должны уметь: слушать и понимать музыку		
52	Музыкально-двигательная подготовка	Разучивание танцевальных движений «Полька».	2	Должны знать: хореографические термины. Должны уметь: синхронно выполнять упражнения		
53	Тактическая подготовка	Оформление предметов.	2	Должны знать: технику выполнения вращения. Должны уметь: правильно выполнять упражнения		
54	Музыкально-двигательная подготовка	Разучивание танцевальных движений «Ковыряличка».	2	Должны знать: хореографические термины. Должны уметь: выполнять упражнения		
55	Музыкально-двигательная подготовка	Мягкий и пружинный шаг.	2	Должны знать: технику выполнения шагов. Должны уметь: координировать движения рук и ног		
56	Общая и	Высокие броски со скакалкой и	2	Должны знать: комплекс упражнений.		

	специальная физическая подготовка. Гимнастические упражнения	перебрасывания в парах. Работа скакалкой, взятой за середину, вращение и «Мельница».		Должны уметь: выполнять комплекс, уметь работать в парах		
57	Музыкально-двигательная подготовка	Упражнение на развитие метроритма: при ходьбе выполняются рисунки. Передача обруча махом из одной руки в другую.	2	Должны знать: терминологию, технику выполнения упражнений. Должны уметь: выполнять упражнения под музыку		
58	Тактическая подготовка	Оказание помощи, поддержки подругам по команде в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.	2	Должны знать: правила игры. Должны уметь: выполнять различные фигуры		
59	Психологическая подготовка	Развитие настойчивости.	2	Должны знать: правила восстановления дыхания. Должны уметь: самостоятельно восстанавливать дыхание		
60	Общая и специальная физическая подготовка. Гимнастические упражнения Акробатические упражнения	Стойка на груди, упиравшись руками в пол «Рыбка» с работой ног «Олень». «Мост» стоя с переворотом на живот. Из «Моста» стойка на предплечьях с последующим переворотом.	2	Должны знать: правильность выполнения упражнения. Должны уметь: правильно выполнять упражнение		
61	Общая и специальная физическая подготовка. Гимнастические упражнения	Подбивной прыжок «Касаясь» с разбега. Прыжки в обруч, вращая его вперед и назад.	2	Должны знать: правильность выполнения прыжков. Должны уметь: выполнять прыжки в обруч		
62	Тактическая	Поведение в соревновательной	2	Должны знать: правильную технику		

	подготовка		обстановке.		выполнения прыжка. Должны уметь: выполнять прыжок		
63	Общая и специальная физическая подготовка. Гимнастические упражнения Упражнения обручем	и	Перекаты обруча по полу, по кругу и с возвратом. Держа обруч за ближний край, бросок и переворот обруча, ловля за другой край. «Блинчики».	2	Должны знать: правильность выполнения упражнения. Должны уметь: правильно выполнять упражнение		
64	Психологическая подготовка		Оказание помощи, поддержки подругам по команде в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях	2	Должны знать: правильную технику выполнения прыжка. Должны уметь: выполнять прыжок		
65	Общая и специальная физическая подготовка. Гимнастические упражнения	и	Упражнения «Неволяшка» на скорость. Восьмерки и втулеобразные движения скакалкой в разных плоскостях.	2	Должны знать: технику выполнения вращения. Должны уметь: правильно выполнять упражнения		
66	Участие в соревнованиях		Соревновательная деятельность.	2	Должны знать: правильность выполнения упражнения. Должны уметь: правильно выполнять упражнение		
67	Общая и специальная физическая подготовка. Гимнастические упражнения		Упражнения на растяжку в парах.	2	Должны знать: правильность выполнения упражнения. Должны уметь: правильно и быстро выполнять упражнение		
68	Общая и специальная физическая		Открытое занятие. Упражнение с предметами	2	Должны знать: правильную технику выполнения Должны уметь: выполнять на		

	подготовка. Гимнастические упражнения			скорость		
	<b>ИТОГО:</b>		136			



## Содержание программы 2 года обучения

№	Тема	Всего	Теория	Практика	Учащиеся должны
1	Введение	2		2	знать:
2	Теоретическая подготовка	<b>В процессе занятий</b>		-	– историю развития художественной гимнастики; – о пользе занятий физическими упражнениями;
3	Общая и специальная физическая подготовка	78		78	уметь: – заниматься самостоятельно утренней гимнастикой; – выполнять простейшие строевые упражнения;
4	Хореографическая подготовка	10		10	– выполнять простые танцевальные шаги;
5	Музыкально-двигательная подготовка	16		16	– выполнять базовые элементы с предметами художественной гимнастики;
6	Техническая подготовка	16		16	– выполнять простые специальные упражнения художественной гимнастики;
7	Психологическая подготовка	7		7	– распознавать характер музыкального произведения.
8	Участие в соревнованиях	7		7	
<b>Итого:</b>		<b>136</b>	<b>В процессе занятий</b>	<b>136</b>	

## Содержание программы 2 года обучения

№	Тема	Содержание	Методические рекомендации
1.	Введение	История развития художественной гимнастики. Краткое содержание и программа занятий. Правила поведения в спортзале	Необходимо осветить такие вопросы: для чего нужен спорт в раннем детстве (обратить внимание на значение физических упражнений для правильного развития); объяснить элементарные правила художественной гимнастики. Формы проведения: беседа, игра-испытание
2.	Теоретическая подготовка	– гигиена занятий; – одежда и обувь для занятий; – влияние занятий физической культурой на рост и развитие; – утренняя гимнастика	Формы проведения: беседа, рассказ

		<p>изучение и анализ успешных и неудачных выступлений;</p> <p>-знакомство и изучение правил соревнований;</p> <p>-участие в судействе и его анализ;</p> <p>-анализ видеоматериала.</p>	
3.	Общая и специальная физическая подготовка	<p>Общая физическая подготовка</p> <p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– построение;</li> <li>– выравнивание;</li> <li>– ходьба на месте и в движении;</li> <li>– переход с шага на бег и обратно</li> <li>- прыжки;</li> <li>.</li> </ul>	<p>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.</p> <p>Повторяется ранее усвоенный материал</p>
		<p><i>Общеразвивающие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– для рук и плечевого пояса;</li> <li>– для шеи и туловища;</li> <li>– для ног;</li> <li>– для мышц голени и стопы;</li> <li>– для развития быстроты и ловкости, общей выносливости;</li> </ul>	<p>Дозировка зависит от степени подготовки и индивидуальной выносливости.</p> <p>Предложить выполнение упражнений под счет или музыку; вносить творческие задания, предлагая что-то изменить, выполнить упражнения по-другому (одному учащемуся ли группе)</p>
		<p><i>Игры и игровые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сюжетные игры;</li> <li>– обучающие игры;</li> <li>– игры с преимущественным воздействием на двигательные качества;</li> <li>– подвижные эстафеты с предметами;</li> </ul>	<p>Перед началом игры педагог объясняет ее ход и правила. После игры необходимо дать объективный анализ поведения всех играющих, соблюдения ими правил</p>
		<p>1. Базовые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– элементарные позы;</li> <li>– движения отдельными частями тела;</li> </ul>	<p>Упражнения следует выполнять с чередованием мышечного напряжения и расслабления, в разном темпе и ритме</p>
		<p>2. Специальные упражнения:</p> <p>а) упражнения в равновесии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– стойка на носках;</li> <li>-равновесия в шпагат боковой и вертикальный, с помощью рук и без ;</li> <li>-равновесия в атетюд и арабеск;</li> </ul>	<p>Можно включить соревновательный элемент: «А кто сможет сделать без ошибки?»</p>

	<p>-равновесие в пассе;</p> <p>-турляны;</p> <p>-повороты в разных формах;</p> <p>-широкие прыжки;</p>	
	<p>б) волны:</p> <p>– вертикальные и горизонтальные;</p> <p>– лежа на полу и в сиде на коленях</p>	<p>При обучении используются сюжетные игры: имитация движений крыльев птиц, бабочек, игры с размахиванием руками и их расслаблением</p>
	<p>в) акробатические упражнения</p> <p>– стойка на лопатках;</p> <p>-стойка на руках у стены;</p> <p>– «мост» из положения лежа;</p> <p>– «мост» из положения стоя ;</p> <p>– перевороты вперед и назад;</p> <p>– «колесо» переворот боком;</p> <p>- кувырок вперед и назад</p>	<p>Все виды вращений разучиваются сначала у опоры. Необходимо внимательно относиться к дозировке, так как многократное однообразное выполнение упражнений неблагоприятно влияет на вестибулярный аппарат</p>
	<p>г) упражнения на гибкость</p> <p>-коробочка</p> <p>-корзиночка</p> <p>-запятая</p> <p>-стойка на груди</p> <p>-шпагаты с пола и с опоры</p>	<p>Все виды упражнений на гибкость выполняются после разогрева плавно и мышечно. Необходимо внимательно относиться к дозировке, так как многократное однообразное выполнение упражнений неблагоприятно влияет на здоровье</p>
	<p>д) упражнения с предметами</p> <p><b>упражнения со скакалкой:</b></p> <p>-правильное удержание скакалки;</p> <p>-прыжки в скакалку разными способами;</p> <p>-броски и ловля скакалки;</p> <p>-эшаппе (переброска одного конца скакалки);</p> <p>-круги скакалкой (вперед, назад);</p> <p>-работа сложенной (вдвое, вчетверо) скакалкой;</p> <p>-мельницы, валеобразные движения.</p> <p><b>упражнения с обручем:</b></p> <p>-хватывающий обруча;</p> <p>-броски, ловля обруча;</p>	<p>В ходе обучения исходить из возрастных особенностей и физической подготовленности детей. Использовать наглядные пособия и показ. Прибегать к образным сравнениям, активизирующим подражательные способности детей.</p> <p>Ввиду высокой интенсивности упражнений их требуется тщательно дозировать.</p>

	<p>-вертушки;</p> <p>-проход через предмет;</p> <p>- вращения;</p> <p>-перекаты обруча по различным частям тела;</p> <p>-передача из одной руки в другую</p> <p>-мастерства с обручем;</p> <p><b>упражнения с мячом:</b></p> <p>-правильное удержание мяча;</p> <p>-мяч на кисти (ладонь, тыльная сторона);</p> <p>-броски и ловля мяча;</p> <p>-перекаты мяча по различным частям тела;</p> <p>-обволакивания, выкруты, восьмерки;</p> <p>-отбивы мяча;</p> <p>-захваты мяча (стопой, коленным суставом, локтевым суставом);</p> <p>-нестабильный баланс мяча;</p> <p>-различные мастерства с булавами;</p> <p><b>упражнения с булавами:</b></p> <p>-правильное удержание;</p> <p>-малые круги;</p> <p>-средние круги;</p> <p>-большие круги;</p> <p>-ассиметрия;</p> <p>-мельницы;</p> <p>-перекаты;</p> <p>-отталкивания;</p> <p>-броски и ловля булав, жонглирование булавами;</p> <p>-каскад булавами;</p> <p>-мастерства</p> <p><b>Упражнения с лентой:</b></p> <p>-правильное удержание</p> <p>-броски и ловля;</p> <p>-спирали;</p> <p>-змейки;</p> <p>-различные круги;</p>	
--	--	--

		<p>-проходы через ленту</p> <p>-эшапе</p> <p>-бумеранг</p> <p>-перекат палочки и обвалакивания.</p>	
4.	Хореографическая подготовка	<p>–деми и грант плиэ (demi u grand plie);</p> <p>-ронд дэ жамб партер (rond de jambe par terre);</p> <p>-батман-фондю (battement fondu);</p> <p>-батман фраппэ и батман дубль фраппэ (battement frappe u battement double frappe);</p> <p>-ронд дэ жамб анлер (rond de jambe en l'air);</p> <p>-пти-батман сюр ле ку-дэ-пье (petits battement sur le con-de-pied);</p> <p>-гранд батман жэтэ (grand battement jete);</p> <p>-адажио (adagio);</p> <p>-аллегро (allegro);</p> <p>-тур-лян (tour lent) – медленный поворот;</p> <p>-ассамблее (assemble) – маленькие прыжки;</p> <p>-шажман дэ пье (chagement depied);</p> <p>-позиции рук;</p> <p>-позиции ног;</p> <p>-связки на середине для развития устойчивости и прыгучести;</p> <p>-связки с турлянами;</p> <p>-связки с вращениями.</p>	<p>При разучивании подскоков и прыжков важно эффективно использовать пружинящие движения ног. Обратит внимание на приземление с пальцев на пятки, полуприсед и выпрямление. В полете стремиться достичь предельной амплитуды</p>
5.	Музыкально-двигательная подготовка	<p><i>Понятия:</i></p> <p>– музыкальный ритм;</p> <p>– музыкальный размер;</p> <p>– музыкальный такт;</p> <p>– музыкальный темп;</p> <p>– воспроизведение характера музыки посредством движений;</p> <p>– музыкальные игры</p> <p>-шаг на полупальцах;</p>	<p>Так как эти движения несложны, целесообразно использовать целостный метод обучения. Формы музыкально-ритмического обучения: музыкальные игры (сюжетные и соревновательные) для развития чувства ритма. Можно включать различные задания:</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– бег на полупальцах;</li> <li>– мягкий шаг;</li> <li>– высокий шаг;</li> <li>– пружинящий шаг;</li> <li>– приставной шаг</li> </ul> <p>-темп в музыке, соединение движений с музыкой;</p> <p>-музыкальная форма и индивидуальное мастерство гимнастки;</p> <p>-ритм в музыке, ритм движений с предметами;</p> <p>-соединение композиций с музыкой;</p> <p>-выразительное исполнение упражнения под музыку;</p>	<p>воспроизводить звуки хлопками, топанием</p> <p>Для повышения интереса использовать сюжетные упражнения: «Кто ходит так тихо?», «Кто так высоко поднимает ноги?»</p>
6.	Тактическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выбор движений под избранную музыку;</li> <li>-яркая демонстрация сильных сторон технической подготовки гимнастки;</li> <li>-продумывание элементов, связанных с рискованной работой предметами;</li> <li>-выбор костюма, макияжа, прически;</li> <li>-оформление предметов;</li> <li>-поведение в соревновательной обстановке;</li> <li>-общение с соперницами</li> </ul>	
7.	Психологическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>-развитие силы воли;</li> <li>-развитие смелости;</li> <li>-развитие решительности;</li> <li>-развитие настойчивости;</li> <li>-развитие инициативности;</li> <li>-воспитание аккуратности;</li> <li>-оказание помощи, поддержки подругам по команде в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.</li> </ul>	.
8.	Участие в соревнованиях	Согласно Календаря спортивно-массовых мероприятий по	

## Планируемые результаты

В результате освоения программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

По итогам освоения образовательной программы учащиеся достигнут следующие **личностные результаты**:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

**Предметные результаты** отражают:

- формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим

состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости);

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела);

– развитие основных физических качеств.

### Условия реализации программы

Для характеристики количественных показателей используются следующие символические обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на учебную группу);

К – полный комплект (на каждого учащегося);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее чем 1 экземпляр на двух учащихся);

Г – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5-6 учащихся).

Таблица 12

Наименование объектов и средств материально – технического обеспечения	Количество
Технические средства обучения	
Музыкальный центр	Д
Экранно – звуковые пособия	
Аудиозаписи музыкальные	Д
Мультимедийное оборудование	
Персональный компьютер	Д
Проектор	Д
Учебно – практическое оборудование	
Мяч гимнастический	К
Палка гимнастическая	К
Скакалка гимнастическая	К
Мат гимнастический	Ф
Ковёр гимнастический (10+10)	Д
Обруч гимнастический	К
Булавы гимнастические	К
Лента гимнастическая	К
Станок хореографический	Д
Зеркала	Д
Аптечка	Д



## Формы аттестации и педагогического контроля

### Диагностика результативности программы

Эффективность программы рассматривается в двух направлениях: личностном и внешнем.

Таблица 13

Направление	Показатели	Информационный материал
Личностное	Изменение личностных качеств ребенка	Наблюдения педагога, анкеты, тесты
Внешнее	Сформированность познавательных и практических умений и навыков	– Результаты соревнований, конкурсы, участие в показательных выступлениях, праздниках; – вручение грамот, дипломов

### Контроль результатов обучения.

Достижения ребенка сравниваются не со стандартами, а с исходными возможностями. Для этого используется стартовая диагностика. Дальнейшее отслеживание результатов обучения проводится всего обучения. Примерные оценочные материалы представлены в приложениях к программе.

Таблица 14

	Показатели	Методы определения
Первая стартовая диагностика	– уровень физического развития; – уровень физической подготовки; – функциональное состояние систем организма	– антропометрические данные; – наблюдения педагога
Вторая оперативная диагностика (в течение учебного года)	– уровень физической подготовленности; – уровень овладения определенными умениями и навыками, двигательными действиями	– тесты; – наблюдения педагога; – показательные выступления; – открытые занятия; – самопроверка
Третья итоговая диагностика (в конце каждого учебного года)	– уровень физической подготовленности; – уровень владения определенными двигательными действиями, умениями и навыками; – уровень физического развития;	– тесты; – наблюдения педагога; – показательные выступления; – открытые занятия; – самопроверка

Оценка деятельности учащихся осуществляется в конце каждого занятия. Работы оцениваются качественно по уровню выполнения работы в целом (по качеству выполнения изучаемого приема или операции, по уровню творческой деятельности,

самореализации, умению работать самостоятельно или в группе).

### **Аттестация учащихся**

**Промежуточная аттестация** – это оценка качества обученности учащихся по программе по итогам окончания учебного года.

**Итоговая аттестация** - это оценка качества обученности учащихся по программе по итогам окончания обучения по программе.

**Цель аттестации:** выявление уровня развития способностей и личностных качеств учащегося, их соответствие прогнозируемым результатам программы на данном этапе обучения.

#### **Задачи аттестации:**

- определение уровня теоретической подготовки учащихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков детей;
- анализ полноты реализации программы детского объединения;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов учебно-воспитательного процесса;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности детского объединения.

**Форма проведения аттестации:** контрольные упражнения (тесты), сдача нормативов. Примерные оценочные материалы представлены в приложениях к программе.

Формы и содержание, сроки аттестации определяются педагогом на основании содержания программы, рассматриваются на заседании методического объединения.

### **Методическое обеспечение программы**

В возрасте 7-8 лет (первый и второй годы обучения) ребенок успешно овладевает основными видами движения, которые становятся более осознанными. У детей улучшаются двигательные реакции и координация. Поэтому перед детьми могут стоять довольно сложные двигательные задачи. Понятия и представления ребенка также развиваются. Представления превращаются в понятия о явлениях, улучшаются наблюдательность и зрительно-осознательная ориентировка. Дети

хорошо справляются с ориентировкой своего тела в пространстве. Однако внимание пока еще удерживается с трудом. Поэтому в процессе обучения надо использовать новые, ясные и краткие раздражители для удержания внимания детей. В этом возрасте целесообразнее использовать целостный метод обучения. Показ должен сопровождать и даже опережать объяснение. Однако для активизации мыслительной деятельности ребенка показ можно предварять описанием движения.

Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учетом индивидуальных особенностей и возможностей каждого ребенка; при этом необходимо отмечать успехи всех детей и подбадривать тех, у кого пока что-то не получается.

В процессе занятий важно уделять внимание формированию морально-волевых качеств (настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу), сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу.

С 9 лет (второй и третий годы обучения) движения у детей становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности у них формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля, они проявляют волевые усилия при выполнении заданий, и для них важен результат.

На каждом занятии необходимо четко ставить перед детьми задачу, дать возможность осмыслить ее и объяснить ход и способы выполнения задания. Ученик должен использовать объяснение, показ. Большое значение имеют четкий анализ и оценка деятельности детей, особенно по ходу выполнения упражнений. К этому процессу целесообразно привлекать и самих детей. В этом возрасте девочки успешно решают новые разнообразные задачи, раскрывают свои творческие возможности, артистичность.

На 4 году обучения к 11 годам у детей сформированы структурные изменения в сердечной мышце и органах дыхания. Девочки повышают свои функциональные возможности и могут переносить более высокие нагрузки. Расширяется пространственная ориентация, повышаются наблюдательность и устойчивость внимания. Двигательная память ускоренно совершенствуется. Образное, конкретное мышление постепенно меняется, развивается способность к логическому мышлению. Имитационно-подражательная способность сменяется анализом, сенсомоторные связи улучшаются. Происходит переход от способности самостоятельно решать задачи к самостоятельному принятию решения и многократному повторению двигательного действия. Изменяются методы обучения – становится целесообразно использовать метод программированного обучения и

метод круговой тренировки.

Программа предполагает использование следующих форм организации занятий в системе дополнительного образования детей: занятие-игра, занятие-соревнование, занятие-поход (прогулка), показательные выступления, беседа, беседа-игра.

В зависимости от характера усвоения изучаемой темы обучение проводится как групповое, коллективное, так и индивидуальное.

**Основными средствами** являются:

- упражнения без предмета (равновесия, волны, взмахи, прыжки и т. д.);
- упражнения с предметами (обручем, мячом, булавами, скакалкой, лентой);
- элементы танцев;
- акробатические упражнения;
- ритмика (упражнения на согласованность движений с музыкой);
- элементы пантомимы;
- элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые, прикладные упражнения);
- упражнения из других видов спорта.

**Основными методами и приемами** являются следующие:

1. Использование терминологически точного наименования упражнения, которое при условии знания терминологии сразу создает определенное двигательное представление о движении.
2. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зримый образ движения.
3. Объяснение упражнения, с помощью которого уточняются детали техники, элементы выразительности движения и другие нюансы.
4. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное, исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. В художественной гимнастике широко применяется показ самим педагогом. К показу предъявляются следующие требования: точность, направленность на решение вполне определенных задач, соответствие данному этапу освоения упражнения. Давая образное объяснение, педагог добивается нужной выразительности каждого движения, но вместе с тем уточняет и необходимые элементы техники.

*Разучивание упражнения.* Создание предварительного представления о движении непосредственно, без ярко выраженной границы, переходит в этап углубленного

разучивания.

Учитывая относительно высокую доступность упражнений художественной гимнастики, можно считать, что этап первичного разучивания относительно короток. Как только сформировано предварительное представление о разучиваемом движении и в процессе начального обучения устранены наиболее грубые ошибки, можно считать, что учащаяся перешла к процессу совершенствования. *Совершенствование движения* – наиболее трудоемкий этап. Он включает работу над выразительностью движения, точностью выполнения. Совершенствование сложных упражнений может продолжаться многие месяцы.

В художественной гимнастике принято выделять 2 основных метода обучения упражнениям. *Это метод целостного освоения упражнения и метод обучения посредством расчленения.*

*Целостный метод.* Данный метод широко применяется в художественной гимнастике, что объясняется относительной доступностью упражнений. Практически любое упражнение, трудность которого соответствует уровню подготовки учащегося, может быть освоено целостно. Вместе с тем следует учитывать, что использование целостного метода обучения подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту двигательную базу входят элементы, которые необходимы как сами по себе, например, элементы хореографической подготовки, так и элементы, позволяющие на их основе осваивать более сложные упражнения. Например, изучение такого движения, как вертикальное равновесие нога вперед или назад, проводится целостно, однако оно основывается на владении системой упражнений (батман тандю, батман жэтэ, батман девлоппэ, гран батман жэтэ и др.).

*Метод расчленения.* Применяется в основном при изучении относительно сложных упражнений, а также для коррекции двигательного навыка, для исправления некоторых ошибок или работе над выразительностью движений в отдельных его фазах, например, всякий прыжок в художественной гимнастике может быть разделен на несколько стадий действий.

Подготовительная стадия:

1-я фаза – «разгон» (в прыжках с места отсутствует);

2-я фаза – «наскок с замахом» (в прыжках с места – «замах»);

3-я фаза – «амортизация» (в прыжках с места – «подседание»).

Основная стадия:

4-я фаза – «выталкивание»;

5-я фаза – «отрыв».

Стадия реализации:

6-я фаза – «формообразующие действия»;  
7-я фаза – «фиксация позы» (необязательна).

Завершающая стадия:

8-я фаза – «подготовка к приземлению»;  
9-я фаза – «амортизация»;  
10-я фаза – «связующие и корректирующие действия».

В процессе освоения упражнения могут применяться различные методы работы:

1. *Оперативный комментарий и пояснение.* В процессе работы над движением большое значение имеют указания, которые дает педагог в ходе выполнения упражнения. Эти указания играют роль внешнего управляющего момента, с помощью которого учащийся может оперативно представить собственные действия. При этом педагог всегда чутко реагирует на характер движения учащегося, внося коррекцию, тем самым применяет принцип обратной связи.

2. *Музыка как фактор обучения.* Музыкальное сопровождение можно рассматривать и как фактор воздействия на учащегося в процессе обучения упражнениям. Изменяя темп, ритм музыкального сопровождения, акцентируя отдельные детали движения, можно управлять действиями учащегося, меняя их характер. Правильная методика применения музыки способствует усвоению двигательного навыка.

3. *Приемы физической помощи* применяются достаточно часто, в особенности при необходимости скорректировать действия учащегося. Так, при освоении прыжка шагом возможно применение помощи, благодаря чему увеличивается длительность фазы полета. В результате учащийся получает возможность лучше прочувствовать характер действия при исполнении этого движения. Например, с помощью педагога учащийся может лучше ощутить координацию движений при исполнении волны и аналогичных движений, когда ее собственные действия непосредственно физически управляются педагогом.

Часто применяются различные приемы фиксации, с помощью которых в ощущениях закрепляется наиболее верное положение, характерное для той или иной фазы упражнения.

4. *В процессе обучения движениям важен самоконтроль действий со стороны учащегося.* Чрезвычайно важен при этом зрительный анализатор. Наиболее простой и распространенный прием – это работа перед зеркалом. Напротив, выполняя отдельные фазы движения или упражнение целиком с закрытыми глазами, можно лучше сосредоточиться на двигательных ощущениях и тем самым повысить эффект освоения упражнения.

## **Информационные источники, используемые при реализации программы**

### **Методические пособия для педагогов:**

1. Архипова, Ю.А. Методика базовой подготовки гимнасток/ Ю.А. Архипова, Л.А. Карпенко. - М.: ГАФК им.П.Лесгафта, 2008.
2. Карпенко, Л.А. Художественная гимнастика/Л.А. Карпенко. - М., 2003.
3. Крючек, Е.С. Учебно-методическое пособие /Е.С. Крючек. - М.: ГУФК им. П.Лесгафта, 2010.
4. Назарова, О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике/ О.М. Назарова. – М.: ВФХГ, 2014.
5. Попова, Е.Г. Общеразвивающие упражнения/Е.Г. Попова. - М.: Терра-спорт,2015.

### **Перечень интернет-ресурсов:**

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru>
2. Всероссийская федерация художественной гимнастики <http://www.vfrg.ru>
3. Олимпийский комитет России <http://www.roc.ru>
4. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org>
5. Видеоурок .Екатерина Пирожкова, тренер сборной России по художественной гимнастике <https://www.youtube.com/watch?v=mQb43LOVwj0>
6. Видеоуроки <https://indsports.ru/video/3163677-video-uroki-po-gimnastike/>

### **Методические пособия для учащихся:**

- 1.Карпенко, Л.А. Начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой, Л.А. Карпенко. - М.: ГДОФК, 2004.
2. Крючек, Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий/Е.С. Крючек. - М.: Терра-спорт, 2001.
3. Милюкова, Е.Н. Гимнастика для лентяек/Е.Н. Милюкова. - М.: Эксмо,2003.

### **Перечень интернет-ресурсов:**

1. Видеоуроки [https://www.youtube.com/playlist?list=PL\\_ccIAp5tTQfNntVCGEjtUBzX\\_K8i9s5X](https://www.youtube.com/playlist?list=PL_ccIAp5tTQfNntVCGEjtUBzX_K8i9s5X)
2. Видео. Обучающие уроки по художественной гимнастике <http://gimnastika-rodniki.jimdo.com>
- 3.Обучающие видеоуроки по художественной гимнастике <http://r-gymnastics.com/forum/obuchayushchie-videouroki-po-khudozhestvennoi-gimnastike>
2. Всероссийская федерация художественной гимнастики <http://www.vfrg.ru>
2. Олимпийский комитет России <http://www.roc.ru>
4. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org>

### **Наглядный материал:**

Первенства мира по художественной гимнастике

## **Кадровое обеспечение программы**

Реализация программы обеспечивается педагогом дополнительного образования, соответствующим требованиям профессионального стандарта: высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки "Образование и педагогические науки".

## **Воспитательная деятельность**

**Цель** воспитательной работы: формирование личности гимнастки как гражданина и как целеустремленной спортсменки, преданной своему любимому виду спорта. Отсюда – задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности педагога: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в художественной гимнастике, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование здоровых интересов и потребностей; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристских мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

Нравственное воспитание включает в себя формирование коллективизма, дружбы и товарищества, достоинства и чести, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.



Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе спортивного, стремления добиваться высокого качества труда, творческой активности и самостоятельности.

Эстетическое воспитание служит гармоническому развитию личности, тонко чувствующей прекрасное в жизни и спорте.

#### **Воспитательные средства:**

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- бережное и вдумчивое отношение к традициям;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

#### **Основные воспитательные мероприятия:**

- проводы выпускников;
- просмотр (в том числе и телевизионный) соревнований и их обсуждение;
- соревновательная деятельность учащихся и ее анализ;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- экскурсии, культпоходы в театр, музеи на выездах;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы, субботники;
- оформление стендов, плакатов.

### **Система работы с родителями**

<b>№</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Цель мероприятия</b>
1	Открытое занятие (каждое первое занятие месяца)	Ознакомление родителей с деятельностью детского объединения (с ходом занятий, его содержанием, требованиями педагога). Оценить работоспособность своего ребенка, его активность на занятиях. Понять место ребенка в коллективе. Убедиться в объективности подхода педагога к ребенку

2	Сбор документации (договоры с родителями, заявления), составление плана работы с семьями	Заполнение электронного журнала учета работы педагога дополнительного образования. Составление списка учащихся детского объединения. Привлечение родителей к организации образовательно-воспитательного процесса
3	Индивидуальные встречи с родителями	Информирование родителей о деятельности детского объединения (знакомство с образовательной программой, организацией образовательно-воспитательного процесса, планами работы и т.д.)
4	Родительское собрание	Довести до родителей о проблемах воспитания и обучения
5	Распространение тематической информации	Охрана жизни и здоровья учащихся. Формирование здорового образа жизни посредством правильного питания
6	Беседа и раздача буклетов по организации семейного досуга	Помощь в организации семейного досуга. Привлечение родителей к организации мероприятия в семье Сближение детско-родительских взаимоотношений Довести до родителей мини-пособие по проблемам воспитания и обучения
7	Развлекательные программы, праздники, конкурсы	Знакомство с традициями организации праздников, мастер-класса
8	Семейный праздник	Организация семейного досуга. Привлечение родителей к организации и участию мероприятия. Сближение детско-родительских взаимоотношений

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Боброва, Г.А. Художественная гимнастика в школе/ Г.А.Боброва. - М.: Физкультура и спорт, 2004.
2. Боброва, Г.А. Художественная гимнастика/ Г.А. Боброва. - М.: Физкультура и спорт, 2004.
3. Винер, И.А. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. - М.: Просвещение, 2001.
4. Винер, И.А. Физическая культура гимнастика/ И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. - М.: Просвещение, 2001.
5. Колтановский, А. Элементы вольных упражнений/ А. Колтановский. -М.: Просвещение, 2002.
6. Кудряшова, Л.Н.Учебная программа по художественной гимнастике/ Л.Н. Кудряшова. - М.: Просвещение, 2003.
7. Лебедева, Т. Художественная гимнастика/ Т. Лебедева. - М.: Физкультура и спорт,

2001.

8. Ротерс, Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика/ Т.Т.Ротерс. - М.: Физкультура и спорт, 2000.

9. Смалевский, В.М. Гимнастика и методика преподавания/ В.М. Смалевский. - М.: Физкультура и спорт, 1998.

# ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для зачисления лица, проходящего спортивную подготовку, на этап спортивной подготовки, установлены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта Художественная гимнастика. В соответствии с ними разрабатываются контрольно-переводные нормативы по годам подготовки. При этом соблюдается ежегодная динамика роста спортивных показателей.

Нормативы для зачисления (перевода) по годам на каждом этапе спортивной подготовки приведены в таблицах ниже.

#### НОРМАТИВЫ НА 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	«5» - плотная складка, колени прямые «4» - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые «3» - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. - лежа на животе «Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	«5» - касание стопами лба «4» - до 5 см «3» - 6 - 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	«5» - 45° «4» - 30° «3» - 20°
	Мост из положения лёжа. Замеряется расстояние от рук до стоп.	"5" - 6-10 см "4" - 11-15 см "3" - 16-20 см
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны Средний балл за выполнение равновесия с двух ног	«5» - удержание положения в течение 6 секунд «4» - 4 секунды «3» - 2 секунды
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног, 10 прыжков подряд	"5" - лёгкие, высокие "4" - недостаточная высота и лёгкость подскока "3" - тяжёлый, низкий подскок

	Прыжки на скакалке оцениваются прямые ноги и натянутые колени	"5" - 10 прыжков "4" - 8 "3" - 6
Гибкость подвижность тазобедренного сустава	Шпагаты на полу: 1 с правой ноги; 2 с левой ноги; 3 поперечный. Ставится средний балл за три шпагата	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром "4" - 1-5 см от пола до бедра "3" - 6-10 см
Пресс силовые способности	«Книжечка» (кол-во раз) 1. И.П. лежа на спине, руки вытянуты вверх 2. одновременный подъём рук и ног, сед до вертикали, кистями коснуться стоп	"5" - 10 раз "4" - 9 раз "3" - 8 раз

Использованные сокращения: И.П. - исходное положение


За каждое выполненное контрольное от 3 до 5 баллов.


<b>НОРМАТИВЫ ДЛЯ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ</b>			
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат	баллы
Гибкость	«Складка» из положения стоя. И.п. основная стойка. По сигналу тренера наклониться вперёд, кистями рук выполнить захват голени, лбом коснуться колен, грудью плотно прижаться к бёдрам. Положение фиксируется в секундах	9 и более сек.	5
		7-8 сек.	4
		5-6 сек.	3
		3-4 сек.	2
		2 и менее сек.	1
	«Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами. При выполнении движения колени обязательно вместе	0 см.	5
		2-3 см.	4
		4-5 см.	3
		6-8 см.	2
		10 и больше см.	1
	«Лодочка» И.П. лежа на животе, руки вытянуты вверх. По команде тренера одновременно максимально поднять руки и ноги от пола. Положение фиксируется в секундах	11 и более сек.	5
		9-10 сек.	4
		7-8 сек.	3
		5-6 сек.	2
	«Мост» из положения стоя. Замеряется расстояние от рук до стоп	4 и менее сек.	1
		0 см	5
		2-6 см	4
		7-10 см	3
		11-15 см	2
	Шпагат с опоры высотой 15см с правой, левой ноги	16 и больше см	1
		0	5
		до 5 см от пола	4
		6-8 см от пола	3
8-10см от пола		2	
Координация	свыше 10 см	1	
	Равновесие на полупальцах в пассе. Выполняется с обеих ног. Средний балл за выполнение равновесия с двух ног	10 сек.	5
	8 сек.	4	
	6 сек.	3	
	4 сек.	2	
Скоростно-силовые качества	2 и менее сек.	1	
	Прыжки через скакалку вперед, назад (за 20сек) (количество раз). Оценка по среднему баллу.	26 и более	5
	22-25	4	
	18-21	3	
	15-17	2	
Пресс силовые способности	14 и меньше	1	
	«Книжечка» (кол-во раз) И.П.лежа на спине, руки вытянуты вверх	15	5
	1. одновременный подъём рук и ног, сед до вертикали, кистями коснуться стоп.	12	4
	2. И.п.	10	3
		8	2
	6	1	

Использованные сокращения: .П. - исходное положение.



Для зачисления на перевода по годам обучения по программе необходимо выполнить все упражнения и получить средний балл:


- 1- й год этапа - **не ниже «3,5»;**
- 2- й год этапа - **не ниже «4,0»;**
- 3- й год этапа - **не ниже «4,5»;**
- 4- й год этапа - **не ниже «4,8»;**
- 5- й год этапа - **не ниже «5,0».**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	«5» – плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками «4» – 1 - 5 см от пола до бедра «3» – 6 - 10 см от пола до бедра «2» – захват только одноименной рукой «1» - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» – выполнение шпагата по одной прямой «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» – до 10 см от линии до паха «2» – 10 - 15 см от линии до паха «1» – 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях  И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2-3 фиксация положения 4 – И.П.	«5» – плотная складка, локти прямые колени вместе «4» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» – наклон назад, руками до пола «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
Гибкость: подвижность позвоночного столба	<p>«Мост» И.П. – основная стойка</p>  <p>1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения 8 – И.П.</p>	<p>«5» – мост с захватом руками за голень, плотная складка «4» – мост с захватом «3» – мост вплотную, руки к пяткам «2» – 2 – 6 см от рук до стоп «1» - 7 – 12 см от рук до стоп</p>
Силовые способности: сила мышц пресса	<p>Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.</p>	<p>Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд «5» – 10 раз «4» – 9 раз «3» – 8 раз «2» – 7 раз «1» – 6 раз</p>



<p>Силовые способности: сила мышц спины</p>	<p>Из И.П. лежа на животе</p>  <p>1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.</p>	<p>Выполнить 10 раз «5» - до касания ног, стопы вместе «4» - руки параллельно полу «3» - руки дальше вертикали «2» - руки точно вверх «1» - руки чуть ниже вертикали</p>
<p>Скоростно-силовые способности</p>	<p>Прыжки с двойным вращением скакалки вперед</p>	<p>«5» – 20 раз за 10 секунд «4» – 19 раз «3» – 18 раз «2» – 17 раз «1» – 16 раз</p>
<p>Координационные способности: статическое равновесие</p>	<p>Равновесие «захват»</p>  <p>И.П. – стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой -</p>	<p>Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» – 8 секунд «4» – 7 секунд «3» – 6 секунд «2» – 5 секунд «1» – 4 секунды</p>

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
	<p>полупалец. Тоже упражнение с другой ноги</p>	
<p>Координационные способности: статическое равновесие</p>	<p>Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад</p>  <p>Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 5 секунд</p>	<p>«5» – «рабочая» нога выше головы «4» – стопа на уровне плеча «3» – нога на уровне 90° «2» - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога</p>

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Средний балл:

5,0 – 4,5 – высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 – 4,0 – выше среднего

3,9 – 3,5 – средний уровень специальной физической подготовки

3,4 – 3,0 – ниже среднего

2,9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовки.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### **Комплекс контрольных упражнений для оценки физической подготовки спортсменок.**

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает по общефизической подготовке:

- 1) бег 30 м со старта;
- 2) челночный бег 3х10 м;
- 3) прыжок в длину с места;
- 4) прыжок вверх с места;
- 5) сгибание-разгибание рук в упоре

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят 2 раза в год (сентябрь, май). Результаты тестирования фиксируются тренером в протоколе. В конце тренировочного года результаты учитываются по системе «зачёт-незачёт» (при улучшении или стабильности результата ставится «зачёт», при ухудшении – «незачёт»).

Инструкция по проведению тестирования:

1. Бег 30 м с высокого старта, сек.

Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15-минутной разминки дается старт.

2. Челночный бег 3х10 м, сек.

Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 метров. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией («стартовая» и «финишная» черта). На финишной линии кладут деревянный кубик (размер стороны около 5 см). Спортсмен становится на стартовой линии и по команде начинает бег в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается до линии старта, кладет кубик (бросать не разрешается) на стартовой линии и снова бежит к дальней финишной черте, пробегая ее, финиширует.

3. Прыжок в длину с места, см.

Выполняется толчком двух ног от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется рулеткой.

4. Прыжок вверх, см.

Выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола.

Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова.

5. Сгибание-разгибание рук в упоре (отжимание), количество раз.

Выполняется из положения упор, лежа на полу, руки на ширине плеч.

Темп выполнения произвольный. Отжимание считается выполненным, если при сгибании рук спортсменка касается грудью 5-сантиметровой подставки, лежащей на полу.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Комплекс упражнений для оценки акробатической подготовки спортсменок

В начальной подготовке акробатика используется как средство физической и общей двигательной подготовки. Полуакробатические упражнения обогащают выразительную пластику комбинаций.

Акробатические упражнения развивают гибкость, силу, ловкость, быстроту, точность движений, ориентировку в пространстве, тонкое чувство равновесия и способствуют воспитанию смелости и решительности.

Полуакробатические упражнения обогащают выразительную пластику комбинаций и вносят элемент риска в упражнениях с предметами, подчеркивая спортивную направленность художественной гимнастики.

К основным полуакробатическим упражнениям относят перекаты, являющиеся составной частью кувырка.

Перекат - движение из исходного положения группировки, сидя с последовательным касанием пола отдельными частями тела без переворачивания через голову:

назад - вперед на спине в группировке (носки оттянуты, руки обхватывают колени);

- в стороны из упора присев или стоя на коленях, лежа на животе;
- в стороны из упора левая нога в сторону, правая на колене, перекат боковой с максимальным разведением обеих прямых ног в стороны; прийти на прямую правую ногу, с опорой на левую, руки в стороны.

Варианты из различных исходных положений оговариваются.

Кувырок вперед - Исходное положение: упор присев, сгибая руки и, наклоня голову влево или вправо, оттолкнувшись ногами, перевернуться через плечо, с перекатом на лопатки, поясницу, таз и прийти в группировку.

Кувырок назад - Исходное положение: группировка. Перекатом через любое плечо прийти в сед на пятки, руки в стороны; в полушагат; в равновесие на колено правой, левая прямая вытянута назад - вверх.

Полушпагат - Сед на пятке согнутой вперед правой ноги, другая вытянута прямая

сзади, туловище вертикально, руки в стороны (то же с другой ноги, смена ног отрабатывается).

Варианты:

- перекаты в сторону с вытянутыми руками и туловищем вперед;
- сидя в полушпагате, согнуть заднюю ногу в кольцо (позиции рук оговариваются).

Шпагат - сед с предельно разведенными ногами, руки в стороны, туловище вертикально.

Мост - дугообразное, прогнутое положение спины к опоре (полу) с опорой руками и ногами.

Техника исполнения на II этапе начальной подготовки. Опускание в мост из положения стоя на чуть разведенных ногах. Для этого необходимо полусгибая ноги, подать бедра вперед и прогибаясь, принять позу моста. Подъем производить толчком рук от опоры и выпрямлением ног.

Кроме того, гимнастки осваивают переворот боком «колесо», с последовательной опорой рука - рука, нога - нога влево и вправо, чередуя элемент с замахом ноги или шагами. Уже к концу I первого года начальной подготовки гимнастки должны выполнять этот элемент со скакалкой без перехватов, не меняя темпа всей композиции.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### ПРИЛОЖЕНИЕ 4

#### Средства спортивной подготовки

В спортивной подготовке гимнасток применяются упражнения и сопутствующие мероприятия трех типов: основные (соревновательные), вспомогательные (тренировочные) и восстановительные.

*Основные средства* – это упражнения, из которых составляются соревновательные программы гимнасток;

*Вспомогательные* – это те, что применяются только в тренировочном процессе с целью всестороннего и гармоничного развития гимнасток;

*Восстановительные средства* особо значимы на этапе высшего спортивного мастерства, так как позволяют гимнасткам выполнять необходимый объем работы без ущерба для здоровья.

#### Классификация средств художественной гимнастики

Типы	Виды	Структурные группы элементов
------	------	------------------------------

Основные	Без предмета (телодвижения)	Равновесия, наклоны, повороты, прыжки, волны – взмахи; акробатические элементы; шаг-бег; танцевальные и партерные движения
	С предметами	Броски, переброски, отбивы, ловли; перехваты, передачи, перекаты; вращения, вертушки, обкрутки, выкруты; круги, спирали, змейки, мельницы; элементы входом и прыжком через предметы
Вспомогательные	Спортивные	Строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения. Упражнения общей и специальной физической подготовки
	Музыкальные	Элементы танцев
	Музыкально-двигательные	Музыкальная грамота, музыкально-двигательные задания, творческие задания и игры
Восстановительные	Педагогические	Рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха, разнообразие средств и методов, упражнения на расслабление, дыхание и коррекцию
	Психологические	Создание положительного эмоционального фона, значимых мотивов, благоприятных отношений, саморегуляции, идеомоторные и психорегулирующие тренировки, отвлекающие мероприятия
	Гигиенические	Рациональный режим, достаточный сон, сбалансированное питание, витаминизация, гигиенические процедуры
	Физиотерапевтические	Разнообразные души, ванны, бани, массажи, спортивные растирки и т.п.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### Физическая подготовка гимнасток

*Физическая подготовка* – это организованный процесс, направленный на:

1. Всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
2. Укрепление здоровья и повышение работоспособности;
3. Развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений художественной гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Общепринято делить физическую подготовку: общую и специальную.

*Общая физическая подготовка (ОФП)* – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, ходьба

на лыжах, катание на коньках, спортивные и подвижные игры и т.д.

*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.

*Основными принципами СФП* занимающихся художественной гимнастикой являются:

*соразмерность* – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;

*сопряженность* – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной гимнастики;

*опережение* – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения:

– на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;

– на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

– на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;

– на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

– на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

– на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;

– на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Осуществляя и оценивая СФП важно использовать и учитывать благоприятные (сензитивные) возрастные периоды развития физических качеств.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 6

### Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств



*Специально-двигательная подготовка* – это процесс развития способностей,

необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами. К таким специальным способностям относят:

1. Проприоцептивная (тактильная) чувствительность – «чувство предмета».

Для развития – выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;

2. Координация (согласование) движений тела и предмета.

Для развития – выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, ассиметричные движения, движения в парах и тройках.

3. Распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнершу, на «свой» предмет и предметы партнерш.

Для развития – работа с двойными или двумя предметами, параллельная и ассиметричная, и работа с партнерами;

4. Быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет).

Для развития – броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнера после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

*Функциональная подготовка* – это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества.

Речь идет о развитии специальной выносливости, однако важность и трудоемкость работы дают основание для выделения ее в качестве особого вида подготовки.

Средствами функциональной подготовки могут быть:

- бег, кросс, плавание;
- 15-20 минутные комплексы аэробики, акробатики;
- танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;
- прыжковые серии упражнений, как без предмета, так и с предметами (особенно ценны прыжки со скакалкой);
- сдвоенные соревновательные комбинации;
- круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 7

### Методика развития физических качеств

#### Сила и методика ее развития

*Сила* - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

Статическая сила проявляется в малоподвижных движениях: удержании положения тела или его частей, поднимании тяжелых предметов, отжимании, подтягивании, приседах. Динамическая сила проявляется в упражнениях со значительными перемещениями: беге, плавании, ходьбе на лыжах и других. Взрывная сила проявляется в прыжках и метаниях.

*При оценке силы важно различать:*

- абсолютную и относительную силу. Абсолютная - суммарная сила многих мышечных групп в каком-то движении. Относительная - сила, приходящаяся на 1 кг. веса;
- максимальную силу одного движения и силу за определенный промежуток времени.

*Средствами развития силы* являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

Виды сопротивлений делятся на:

- вес собственного тела или его частей;
- сопротивление партнера;
- вес предметов (гири, гантели, набивные мячи и др.);
- сопротивление растягиваемых предметов (резина, эспандер и др.);
- смешанные сопротивления.

Упражнения на развитие силы *классифицируются по анатомическому признаку:*

1. На силу мышц рук и плечевого пояса;
2. На силу мышц ног и туловища;
3. На силу мышц ног и тазового пояса.

*Методы развития силы:*

1. Метод повторных усилий:
  - а) выполнение упражнений определенное количество раз или ;
  - б) предельное количество - "до отказа";
2. Метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время;
3. Метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время;
4. Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

## **БЫСТРОТА И МЕТОДИКА ЕЕ РАЗВИТИЯ**

*Быстрота* - это способность выполнять движения в максимально короткий отрезок времени. Выделяют четыре элементарные формы быстроты:

1. Время реакции;

2. Время одиночного движения;

3. Резкость - быстрое начало;

4. Частота (темп) движений.

Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты.

*Средства развития быстроты:*

1. Упражнения, требующие быстрой реакции:

а) на движущийся объект - остановка, ловля, отбив или откат предмета;

б) выбора – что делать?

2. Упражнения, которые необходимо выполнять быстро, т.е. во время полета предмета (кувырки, повороты, перевороты и др.).

3. Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой: - бег, вращения: скакалки, обруча, булавы, ленты, малые круги, мельницы, спирали, змейки, жонглирования.

*Правила развития быстроты:*

1. Использовать только хорошо освоенные задания;

2. Задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время;

3. Трудность задания повышать постепенно.

*Методы развития быстроты:*

1. Облегчение условий - выполнение заданий "с горки", реакция на подвешенный или подаваемый предмет;

2. Выполнение заданий "за лидером";

3. Ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка;

4. Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околопредельной скоростью, сериями;

5. Усложнение условий - "в горку", на "неудобной" опоре, с неудобной и неожиданной подачи;

6. Игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

## **ПРЫГУЧЕСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ РАЗВИТИЯ**

*Прыгучесть* - это способность к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, результатом которой является преодоление силы земного притяжения и переход в безопорное положение на некоторое время.

Мерилом прыгучести является время нахождения в безопорном положении, косвенным показателем - высота или длина отталкивания (прыжка).

Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения мышц. Кроме того, важное значение имеет эффективность техники отталкивания, полета и приземления.

*Средства развития прыгучести:*

1. Упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание;

2. Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;

3. Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;

4. Упражнения для изучения и совершенствования техники:

а) приземления - схождение и спрыгивание с возвышения;

б) отталкивания - пружинные движения, прыжки на двух и на одной ноге с координированной работой рук, туловища и головы;

в) полетной фазы - прыжковых поз;

5. Прыжки в глубину;

6. Упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, через препятствие, на ориентир;

7. Упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки со скакалкой.

*Методы развития прыгучести:*

повторный - повторное выполнение заданий с достаточным интервалом отдыха;

ориентировки по скорости;

усложнения условий - на мягкой или сыпучей опоре, с утяжелением;

игровой и соревновательный методы.

## **КООРДИНАЦИЯ И ЛОВКОСТЬ. МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ**

*Координация* - это способность к целесообразной организации мышечной деятельности за счет включения в работу только необходимых мышечных групп с целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений. Критерием координации является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и мышечных усилий.

*Ловкость* - это способность быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость измеряется по времени, необходимому для освоения новых движений или для перестройки действий.

*Средства развития координации и ловкости:*

упражнения на расслабление;

упражнения на быстроту реакции;

упражнения на согласование движений разными частями тела;

упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени пространства и силы;

упражнения с предметами;

акробатические упражнения;

подвижные игры с необычными движениями.

## **ГИБКОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ РАЗВИТИЯ**

*Гибкость* - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость достигается за счет мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная

проявляется за счет приложения внешних сил. Измеряется гибкость угломером,

прилагаемым к суставу.

Гибкость зависит от:

- строения суставов, их формы и площади;
- длины и эластичности связок, сухожилий и мышц;
- функционального состояния нервных центров, регулирующих тонус мышц;
- температуры среды - чем выше, тем лучше;
- суточной периодики - утром она снижена;
- утомления - пассивная улучшается, активная ухудшается;
- наследственности, пола и возраста - дети и женщины гибче.

*Средства развития гибкости:*

- упражнения на расслабление (дают прирост на 12-15%);
- плавные движения по большой амплитуде;
- повторные пружинящие движения;
- пассивное сохранение максимальной амплитуды;
- активное сохранение максимальной амплитуды;
- махи с постепенным увеличением амплитуды.

*Методы развития гибкости:*

- повторный;
- помощь партнера;
- применение отягощений и амортизаторов;
- игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления.

На первых порах упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем - ежедневно.

- это способность сохранять устойчивое положение тела. Различают статическое равновесие - в позах и динамическое равновесие в движениях.

Длительность сохранения равновесия - это показатель не только уровня развития, но и функционального состояния ЦНС. Этот показатель используют так же как критерий тренированности и готовности гимнасток к соревнованиям.

Существенная роль в регуляции положения тела отводится двигательному и вестибулярному анализаторам, а также тактильному и зрительному.

*Средства развития функции равновесия:*

- упражнения на силу мышц ног и туловища;
- упражнения на уменьшенной опоре - на носках, носке одной ноги;
- упражнения на повышенной опоре - скамейке, бревне;
- упражнения с отключением зрительного анализатора - с закрытыми глазами;
- упражнения с раздражением вестибулярного анализатора - движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;

- фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.
- Методы развития функции равновесия:*
- повторный;
  - ориентировки;
  - усложнения условий;
  - игровой и соревновательный.

## **ВЫНОСЛИВОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ РАЗВИТИЯ**

*Выносливость* - способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу без снижения эффективности.

Различают общую и специальную выносливость: общая - в различных видах умеренной интенсивности, специальная - в определенном виде - скоростная, прыжковая, равновесная, предметная и другие.

Выносливость зависит от:

- способности нервных клеток длительно поддерживать возбуждение;
- работоспособности органов дыхания и кровоснабжения;
- наличия энергоресурсов и экономичности обменных процессов;
- степени совершенства двигательных навыков;
- способности бороться с ощущениями утомления при помощи воли.

*Методы развития выносливости:*

- равномерный - выполнение задания за заданное время;
- повторный - несколько раз по 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут;
- переменный - несколько раз меняя продолжительность работы и отдыха.

*Средства развития выносливости:*

- общей - бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание;
- специальной - основные виды деятельности;
- общей и специальной - прыжки через скакалку, аэробные упражнения, танцевальные комплексы.

## **МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ГИМНАСТОК В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ**

Соревновательный период совпадает с фазой стабилизации спортивной формы. Его цель – подготовка гимнасток к достижению максимальных спортивных результатов.

Задачи соревновательного периода:

1. Достижение технического и выразительного совершенства и надежности исполнения соревновательных комбинаций.
2. Приобретение функциональной готовности к предельным напряжениям.

### 3. Поддержание высокого уровня развития специальных физических

способностей, базовых навыков и школы движений.

4. Мобилизация сил и формирование оптимальной психологической готовности к соревнованиям.

5. Приобретение опыта соревновательной борьбы.

Динамика тренировочных нагрузок зависит от структуры соревновательного периода. В кратковременном соревновательном периоде, т.е. при простой его структуре, объем нагрузки несколько снижается, а потом становится относительно постоянным, интенсивность возрастает максимально и стабилизируется. Если соревновательный период длителен, то он обычно имеет сложную структуру, состоит из соревновательных и промежуточных мезоциклов. В соревновательном мезоцикле сокращается объем и увеличивается интенсивность, затем в промежуточном мезоцикле вновь увеличивается объем и снижается интенсивность. Необходимость такой динамики обуславливается тем, что длительная интенсивная тренировка, в принципе, невозможна и это отрицательно скажется на сохранении спортивной формы

Наиболее типичным в этом периоде является соревновательный мезоцикл, который включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и разгрузку. Его структура:

1. Втягивающий микроцикл – объем нагрузки возрастает в большей степени, чем интенсивность.

2. Базовый микроцикл – объем, и интенсивность продолжают возрастать.

3. Ударный микроцикл – объем стабилизируется, интенсивность возрастает до максимума – трехкратного превышения соревновательной нагрузки.

4. Настрочный микроцикл – объем нагрузки снижается, (2-3 дня) интенсивность сохраняется на прежнем уровне.

5. Соревновательный микроцикл – в соревновательном режиме.

6. Разгрузочный микроцикл – объем, и интенсивность нагрузки снижаются.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 8

### Восстановительные средства и мероприятия

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению

переутомления и использованию средств восстановления. *Педагогические средства восстановления:*

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического отдыха.

*Психологические средства восстановления:*

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

*К медико-биологическим средствам относятся следующие:*

*- гигиенические средства:*

- водные процедуры закаливающего характера,
- душ, теплые ванны,
- прогулки на свежем воздухе,
- рациональные режимы дня и сна, питания,
- рациональное питание, витаминизация,
- тренировки в благоприятное время суток;

*- физиотерапевтические средства:*

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительностью 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° продолжительностью 2-3 мин; ванны: хвойные, жемчужные, солевые; бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

*- ультрафиолетовое облучение;*

- аэризация, кислородотерапия;



– массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах учебно-тренировочных и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок.

Повышаются требования к планированию занятия. Методически неправильно построенное учебно-тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность спортсменов в полноценном белке, витаминах и минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсменов.

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект. Адаптация происходит медленнее, эффект восстановления гораздо выше при использовании нескольких средств в комплексе. При составлении восстановительных комплексов следует в начале применять средства общего воздействия, а затем – локального (местного).

Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. После окончания занятий с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.

Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то в дополнительных восстановительных средствах нет необходимости, так как их применение снижает тренировочный эффект.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменов, но систематически и грамотно их применять.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 9

### Психологическая подготовка

**Психологическая подготовка** - это система психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование умения сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении: усталости, серьёзной конкуренции, неудачах, лидировании и др. Кроме этого, психологическая подготовка решает задачи формирования и совершенствования основных психологических качеств и умений, воспитательные и образовательные задачи.

В системе психологической подготовки принято выделять:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам;
- психологическую подготовку к соревнованиям;
- после соревновательную психологическую подготовку.

В основе этой системы лежит: с одной стороны - психологические особенности вида спорта, с другой - психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от гимнастики высоких результатов.

**Базовая психологическая подготовка** включает:

1. Развитие важных психологических функций и качеств: внимания, представления, ощущения мышления, памяти воображения.
2. Развитие профессионально важных способностей: координации, музыкальности, эмоциональности, а также способностей к самоанализу.
3. Формирование значимых морально - нравственных и волевых качеств: любви к спорту, целеустремлённости, дисциплинированности, упорства, самостоятельности, инициативности.
4. Психологическое образование - формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных.
5. Формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступлений, противостоять неблагоприятным воздействиям.
6. Развитие психологических функций и качеств, необходимых для эффективного исполнения гимнастических упражнений, интеллектуальная подготовка,

мотивационно - волевая подготовка и нравственно - эстетическое воспитание

являются составной частью всего педагогического процесса и осуществляются в ходе всей спортивной подготовки гимнасток. Средствами могут быть любые учебно-тренировочные задания, методами: разъяснение убеждение, личный пример, поощрение, наказание, стимулирование и др.

Психологическое образование и формирование умений регулировать психологическое состояние, сосредотачиваться, мобилизовывать свои силы, противостоять неблагоприятным воздействиям требуют специальных знаний и умений и осуществляются в ходе специальных теоретических и практических занятий.

Важное значение имеет система непосредственной подготовки к выступлению. Она может иметь большие или меньшее количество мероприятий, и должна разрабатываться индивидуально для каждой гимнастки.

Очевидно, что приёмы непосредственной подготовки довольно просты: идеомоторное исполнение, дыхательные упражнения, само приказы, сосредоточение, но овладеть ими можно только при самом серьёзном отношении и длительной систематической тренировке.

***Методы психологической подготовки:***

- лекции и беседы;
- разъяснение и убеждения;
- выразительные примеры выдающихся спортсменов;
- самонаблюдения, самоанализы, самоотчёты;
- изучение специальной литературы;
- метод упражнений.

7. Модельные тренировки.

***Психологическая подготовка к тренировкам.***

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому прежде, чем готовить гимнастку к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить её к трудной, продолжительной и даже монотонной тренировочной работе. Эта часть психологической подготовки - подготовка к тренировкам, должна решать две основные задачи:

- формирование значимых мотивов напряжённой тренировочной работе;
- формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям, к режиму питания и пр.

***Психологическая подготовка к соревнованиям***

Подготовка к ответственным соревнованиям, в том числе психологическая, должна начинаться задолго до соревнований. Она опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности, подготовка адекватных задач;

- овладение методикой формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями;
- разработку и освоение индивидуальной системы непосредственной подготовки к выступлению;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- сохранение нервно - психической свежести, профилактика перенапряжений, в том числе и психических;
- послесоревновательная психологическая подготовка.

После соревнований спортсменка переживает очень сложные психические состояния. То, как спортсменка переживает результаты своих выступлений, имеет большое значение для последующей работы его над собой, на возможности его дальнейшего роста.

При значимом для спортсменки успехе, естественно, она переживает удовлетворение, радость, укрепление веры в себя, желание ещё больше тренироваться и достичь ещё больших успехов. Но есть реальная опасность переоценки себя, недооценки соперников, и, как результат, снижение требовательности к себе, к тренировкам.

При неуспехе или поражении типичными являются эмоции огорчения, неудовлетворенности, обиды. Иногда они сопровождаются упадком сил, потерей уверенности, подавленностью, безразличием.

Как в случае успеха, так в случае поражения, необходима после соревновательная психологическая подготовка. Её основные задачи:

- разбор результатов соревнований;
- анализ промахов и ошибок, обсуждение возможности их устранения и предупреждения;
- постановка задач на ближайшее и отдельное будущее;
- отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

#### ***Методы и средства психологической подготовки***

В зависимости от конкретных задач методы и средства психологической подготовки разделяются:

- методы воспитания личности;
- методы психологического воспитания;
- методы обучения;
- методы психологической тренировки.

#### ***Методы воспитания личности***

Использование методов воспитания личности при психологической подготовке спортсменок преследует целью формирование и развитие у них определённых нравственных качеств, мотивов спортивной деятельности, а также определённого отношения, к ней.

Они используются обычно в базовой психологической подготовке, и в

частности в нравственной подготовке. Нравственные качества не влияют на результативность гимнастики непосредственно во время соревнований, но они имеют большое значение для формирования и развития её психических качеств. По существу, нравственные качества (честность, товарищество, дисциплинированность, коллективизм, и др.) являются определёнными формами поведения спортсменки. Они стимулируют активность спортсменки, организуют её психическую деятельность и содействуют тем самым развитию необходимых для спорта психических качеств.

В процессе нравственной подготовки гимнасток используются методы, применяющихся при нравственно-воспитательной работе вообще.

Это разъяснение, убеждение, воспитание навыков поведения, личный пример поощрение и наказание, стимулирование и др. Подбор конкретных методов нравственной подготовки требует тщательного учёта индивидуальных особенностей гимнасток. Например, для гимнасток мыслительного типа целесообразно использовать словесные убеждения, а для гимнасток художественного типа - анализ конкретных примеров.

При подготовке гимнасток с ограниченным жизненным и соревновательным опытом следует уделять особое внимание практическому усвоению действий и навыков нравственного поведения.

### ***Методы психологического воспитания***

Способность к саморегуляции психической деятельности основана на определённом объёме знаний, которым обладает гимнастка. Это знание требований и условий, в которых она действует, собственных функциональных и технических возможностей, а также собственных психических особенностей.

Такие знания гимнастка должна получать путём целенаправленного самонаблюдения и психологического образования. Самонаблюдение способствует формированию навыков самоконтроля. Психологическое образование даёт необходимый минимум знаний о закономерностях психической деятельности и поведения. Объём психологических знаний должен включать знания о психических функциях в качествах, необходимых для деятельности гимнастки, о психических состояниях, которые могут возникать при осуществлении этой деятельности. Важное значение имеет также знание факторов, от которых зависит возникновение отрицательных психических состояний.

Психологическое образование позволяет познавать не только собственные психические особенности психики других лиц (например, друг по команде, тренера и др.). Для этой цели спортсменке необходимо овладеть навыками объективного психологического наблюдения. Умение наблюдать и отмечать особенности состояния других людей имеет особенно большое значение для гимнасток, выступающих в групповых упражнениях. Эффективное взаимодействие в команде невозможно без взаимопонимания вообще и, особенно

без понимания психического состояния членов команды в каждый отдельный момент соревнований.

Общие психологические знания помогают и самонаблюдению спортсменки, становятся целенаправленным и более содержательным. Посредством самонаблюдения спортсменка получает обратную информацию, которая необходима для регуляции собственной психической деятельности.

### *Методы обучения*

При психологической подготовке гимнасток широко используется метод обучения. С помощью этого метода осуществляется формирование психических качеств и умений у спортсменок, развитие у них способности к саморегуляции психической деятельности. Метод обучения применяется в основном в ходе общей психологической подготовки. Значение этого метода особенно велико при формировании и совершенствовании двигательных навыков. Сущность метода обучения состоит в использовании средств и приёмов, создающих условия для целенаправленного и осознанного овладения двигательными навыками. С этой целью используются показ кинограмм, кинокольцовок, видеозаписи движений, словесная коррекция действий самоотчёты и самоанализ движений, срочная информация и т. п. Всё это способствует созданию у гимнастки ясного и чёткого представления о движении, зрительный образ которого органически связан с его психомоторными характеристиками.

### *Методы психологической тренировки*

Психологическая подготовка гимнасток осуществляется также с помощью методов психологической тренировки. Посредством психической тренировки развиваются, совершенствуются психические функции и качества спортсменки, происходит их приспособление к специфическим условиям спортивной деятельности. Психическая тренировка используется и для регуляции психического состояния. Одним из распространённых методов этой тренировки является так называемая модельная тренировка.

Сущность модельной тренировки состоит в проведении спортивной тренировки в условиях, максимально приближённых к условиям соревнований. Специфика этого метода психологической подготовки заключается в создании условий, которые обычно затрудняют деятельность психических функций спортсменки. Например, задержка или преждевременное начало соревнований, шум, необъективные оценки судей, недостаток или избыток информации о соперницах и др.

Модельная тренировка широко используется для развития волевых качеств. Так для развития настойчивости эффективным является выполнение упражнений на оценку на фоне значительного утомления, для развития решительности - необходимость выбора между исполнением легко и низко оцениваемого или трудного, но высоко оцениваемого гимнастического сочетания.

В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям целесообразно проводить тренировки по графику предстоящих соревнований.

Следует отметить, что использование модельной тренировки будет

эффективно лишь в том случае, если она проводится до полной адаптации спортсменки к моделируемым условиям соревнований.

Одним из видов психической тренировки является метод десенсибилизации. Задача этого метода состоит в адаптации спортсменки к травмирующим психику факторами. Используемый для этой цели приём основан на чисто психическом воздействии. Предварительно изучаются субъективно значимые для гимнастки соревновательные факторы. Затем психолог или тренер предлагает спортсменке мысленно представить себя в психически травмирующей ситуации или специально говорит о ней.

Спортсменка рассказывает о возникающих у неё переживаниях и опасениях. Так повторяется несколько раз. В итоге сознательное манипулирование с психологическими барьерами или с психически травмирующими факторами постепенно адаптирует спортсменку к ним. Гимнастка привыкает к мысли о них, перестаёт их бояться.

К методам психической тренировки относятся также приёмы, основанные на мышечной активации. Разновидностями этих приёмов являются аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, психомышечная тренировка и др. Существует тесная связь между психическим состоянием человека и состоянием мышечного тонуса. Установлено, что психические переживания человека отражаются на степени напряжения его мышц. Выявлено также и обратное влияние - возможность через состояние мышечного тонуса воздействовать на психическое состояние человека. Общий принцип использования методов психорегулирующей тренировки заключается в следующем: спортсменку обучают самостоятельно регулировать мышечный тонус и связанные с его состоянием вегетативные функции по принципу самовнушения. В удобной для расслабления мышц позе спортсменка мысленно проговаривает определённые фразы, последовательно расслабляя основные группы мышц. Эта процедура требует полной концентрации внимания спортсменки на состоянии своего организма, что вызывает состояние психической релаксации и успокоения. Эти методы используются для психического восстановления спортсменки после больших тренировочных и соревновательных нагрузок. Кроме того, они применяются и для регуляции предсоревновательных состояний. В этом случае особое значение имеет включение в психорегулирующую тренировку ещё одной дополнительной фазы - фазы активизации. После периода полного расслабления и успокоения спортсменка посредством того же самовнушения постепенно повышает мышечный тонус. Для этой цели можно мысленно представлять предстоящую деятельность. Эффективное применение методов психорегулирующей тренировки требует знание индивидуальных особенностей гимнастки и квалифицированного обучения этому методу.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям эффективными оказываются методы непосредственного психического

воздействия. В ходе подготовки к соревнованиям, а также во время участия в них

состояние спортсменки может существенно изменяться.

Эти изменения, как правило, касаются уровня активности гимнастки (стремление соревноваться, готовности к борьбе), степени её концентрации на предстоящих действиях и психологического содержания активности (уверенность, самообладание, беспокойство, тревога и т. п.).

С помощью методов непосредственного психического воздействия можно преодолевать и изменять нежелательные состояния гимнастики.

Для этой цели широко используются методы словесного воздействия, с помощью которых можно убедить спортсменку в значимости тех или иных факторов, успокоить или, напротив, активизировать её. Часто хороший эффект имеют и самовоздействия гимнастки на своё психическое состояние. Все формы словесного внушения специально подбираются для спортсменки в зависимости от её индивидуальных особенностей, специфики состояния и от цели воздействия.

Помимо методов словесного внушения для регуляции предстартовых и соревновательных психических состояний используются и некоторые другие методы непосредственного воздействия. К ним относятся отвлечение внимания, изменение или уточнение задач участия в соревнованиях, стимуляции волевых усилий, побуждение к интеллектуальной активности и др.