

Первоуральское муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа»

ПРИНЯТО:

На заседании Тренерского совета
ПМАОУ ДО «СШ»
Протокол № 1 от 30.08.2024 года



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ПМАОУ ДО «СШ»
М.В. Юланов
Приказ № 432 от 17.09.2024 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

Срок реализации программы: 3 года

Возраст обучающихся: 5-12 лет

Разработчики:

Сотникова А.Р. – инструктор-методист,
Медведева Н.Ю. - старший тренер-преподаватель
отделения художественной гимнастики,
Иванова О.И. - тренер-преподаватель
отделения художественной гимнастики,
Ширяева Г.М. - тренер-преподаватель
отделения художественной гимнастики

Первоуральск, 2024

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3 Учебный (тематический) план.....	7
1.4. Содержание программы.....	8
1.5. Планируемые результаты.....	13
2. Комплекс организационно-педагогических условий:	
2.1. Календарный учебный график.....	14
2.2. Условия реализации программы.....	17
2.3. Формы аттестации.....	18
2.4. Оценочные материалы.....	20
2.5. Методические материалы.....	22
2.6. Список литературы.....	25
Приложение 1. Средства, используемые на занятиях художественной гимнастики.....	27
Приложение 2. Методика развития гибкости.....	31
Приложение 3. Примерные упражнения для развития прыгучести.....	33
Приложение 4. Проведение занятий по хореографической подготовке.....	34
Приложение 5. Двигательные тесты разработанные Ф. Л. Доленко.....	36

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Настоящая программа составлена на основе собственного опыта работы, с учетом существующей в этой области литературы и с учетом качественно усложнившейся на данном этапе развития гимнастики. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и является двухуровневой (1 год - стартовый, 2 и 3 год – базовый) программой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей по виду спорта художественная гимнастика.

Новизна программы состоит в том, что данная программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов и участие в соревнованиях, а направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка, создание постановочных концертных номеров. На занятиях используются как традиционные предметы художественной гимнастики, (лента, обручи, мячи), так и предметы, даже не включенных в официальные соревнования (ленты разной длины и разного материала, другие предметы). Для большей выразительности, зрелищности и созданию определенных образов.

Актуальность разработанной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по художественной гимнастике диктуется следующими обстоятельствами:

- необходимостью создания условий для достижения успешности всеми учащимися; ключевой задачей развития образовательной системы становится обеспечение развивающего потенциала новых федеральных требований к предпрофессиональным программам, разрабатываемым на основе федеральных стандартов спортивной подготовки;

- создания необходимых условий для формирования и совершенствования системы отбора наиболее способных детей как можно более ранней их мотивации к занятиям художественной гимнастики.

В соответствии с современными подходами основными задачами физкультурно-спортивной работы специалисты считают формирование у детей здорового образа жизни, привитие интереса к физкультурно-спортивной деятельности, выработку навыков регулярных занятий физическими упражнениями, содействие эмоциональному, интеллектуальному, нравственному и эстетическому развитию личности, формирование творческих способностей. Поэтому интерес вызывают такие средства физического воспитания, которые не только способствуют функциональному совершенствованию детского организма, но и обеспечивают всесторонний воспитательный эффект. К таким средствам, можно отнести упражнения художественной гимнастики, которые отличаются яркостью, выразительностью, эмоциональностью. Являясь важным фактором эстетического воспитания, развития творческих, психических способностей детей, средства художественной гимнастики

обеспечивают устойчивый интерес и высокую эмоциональность занятий, формируют правильную осанку, изящество и грациозность движений, способствуют воспитанию детей.

В последнее время все больше девочек разных способностей и с различными данными хотят заниматься художественной гимнастикой, не только в специализированных спортивных школах, но и в многочисленных секциях художественной гимнастики учреждений дополнительного образования. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа позволяет планомерно работать в этой области. Поэтому данная программа является актуальной и своевременной.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что спортивная деятельность детей проходит на фоне повышенной интенсивности физиологических и психических процессов. Эффективность обучения во многом зависит от умения регулировать эти процессы. Структура системы управления должна обеспечивать накопление у детей двигательного опыта и развитие у них способностей к самостоятельному решению задач.

Педагогическая направленность данной программы заключается в планировании результатов тренировочного процесса и формировании критериев и показателей физического и психического развития детей, необходимых для успешного освоения основ избранного вида спорта (художественной гимнастики).

Содержание программы ориентировано на психологическое и физическое развитие ребенка и укрепление физического и психического здоровья. Педагогическая целесообразность программы объясняется и развитием мотивационного фактора к систематическим занятиям физической культурой посредством выступлений на соревнованиях и различных мероприятиях.

Занятия проводятся строго по нормативам, рекомендованным возрастным группам, с учётом состояния здоровья обучающихся.

Зачисление обучающихся в спортивно-оздоровительные группы Спортивной школы производится приказом директора на основании:

- заявления родителей (законных представителей);
- сведения о номере сертификата дополнительного образования;
- медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка;
- прохождения тестирования уровня физической подготовленности

Возраст обучающихся и сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по художественной гимнастике

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Количество детей в группах		Количество часов в неделю	Требования по спортивной подготовке к концу учебного года
		Мин.	Макс.		
1 год стартовый	5 лет	16	22	6	Выполнение нормативов ОФП и СФП
2 год базовый	6 лет	16	22	6	Выполнение нормативов ОФП и СФП
3 год базовый	7- 12 лет	16	22	6	Выполнение нормативов ОФП и СФП

Занятия проводятся три раза в неделю. Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки не может превышать 6 час/нед. Прием детей начинается с 5 лет. Основной отбор и соответственно более глубокая специализация проводится в конце второго года обучения. По результатам основного отбора, в зависимости от индивидуальных способностей ребенка, от степени освоения программы, способностей, одаренности ребенка, может быть осуществлен перевод обучающихся на базовый уровень данной программы 2-3 год обучения или в группу начальной подготовки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика». В спортивно-оздоровительные группы 3 года обучения могут быть переведены дети из групп начальной подготовки, которые не справились с нормативами и не освоили программу в полном объеме.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов:

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации»;

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 г. N 984;

- СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и

молодежи», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;

- Устав ПМАОУ ДО «СШ».

1.2. Цель и задачи программы

Цель данной программы – развитие основных физических качеств и формирование культуры здоровья личности средствами художественной гимнастики.

Задачи:

Образовательные:

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- изучить комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью; базовую технику упражнений в художественной гимнастике;
- формировать положительное отношение к спортивной деятельности и навыки здорового образа жизни;
- подготовить к занятиям по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- развить музыкальность и чувство ритма;
- развить специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном сочетании, ритме, темпе;
- развить ловкость и гибкость, силу и выносливость, подвижность и эластичность;
- развить интеллектуальные способности через освоение специальных теоретических знаний.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- воспитывать у обучающихся трудолюбие, упорство в достижении желаемых результатов, чувство товарищества, дисциплинированность;
- воспитывать умения коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;

- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

1.3. Учебный план

№	тема	1 год СОГ		2 год СОГ		3 год СОГ	
		теория	практ	теория	практ	теория	практ
Теоретический раздел							
1.	Введение в образовательную программу	1		1		1	
2.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале	3		3		3	
3.	Основы терминологии	2		2			
	Основы хореографической терминологии					2	
4.	Домашние задания для развития основных двигательных качеств	2		1			
5.	Сочетание физических упражнений в режиме дня и закаливание			1			
6.	Правила соревнований по художественной гимнастике					2	
Раздел общей физической подготовки							
1.	Строевые упражнения		10		6		
2.	Разновидности ходьбы, бега, прыжков						4
3.	Общеразвивающие упражнения		42		26		12
4.	Игры и игровые упражнения		11		6		
5.	Волны, взмахи и их разновидности						6
Раздел технической подготовки							
1.	Базовые технические упражнения		130		133		133
2.	Специальные технические упражнения				20		
3.	Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств		10		12		6
4.	Упражнения с предметами						22
5.	Ритмические танцевальные задания						10
6.	Акробатика						8
Раздел практической подготовки							
1.	Показательные выступления перед родителями		2		2		2
2.	Контрольные испытания и соревнования		3		3		3
Итого:		8	208	8	208	10	206
Всего:		216		216		216	

1.4. Содержание программы

Теоретический раздел

1 год обучения стартовый уровень сложности

Тема №1: Введение в образовательную программу. Ознакомление с особенностями обучения; Цели и задачи образовательной программы.

Тема № 2: Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Вход и выход из спортивного зала. Время начала и окончания занятий. Оборудование спортивного зала и правила обращения с ним. Освещение зала и правила включения и выключения электричества.

Тема № 3: Основы терминологии. Понятия – основная стойка, упор, разминка, полупальцы, общеразвивающие упражнения (ОРУ). Названия стоек, прыжков, поворотов, шагов.

Тема № 4: Домашние задания для развития основных двигательных качеств. Как заниматься самостоятельно, чтобы развить основные двигательные качества. Здоровье и систематические занятия физическими упражнениями. Повторение и закрепление пройденного материала в домашних условиях.

Раздел общей физической подготовки

Тема № 1: Строевые упражнения. Шаги и статические позы; Построения и перестроения. Передвижения по залу: в обход, змейкой, противходом, по диагонали бег, стилизованный бег. Приставной шаг, бег, высоко поднимая бедро.

Тема № 2: Общеразвивающие упражнения. Упражнения для голеностопного сустава. Упражнения для верхних конечностей, шеи и туловища. Упражнения на гибкость и силу (махи, круговые движения, упражнения на растягивание). Упражнения в партере. Прыжки и их разновидности. Равновесия на двух ногах, на одной, равновесие у опоры. Вращения - на двух, одной, скрестные повороты.

Тема № 3: Игры и игровые упражнения.

Сюжетные игры – «Веселая бабочка», «Поезд», «Ветер и листья», «резвые мышата», «Котик идет». Обучающие игры - «мой веселый звонкий мяч», «Катание мяча», «Пройди по мостику», «Иди прямо». Малые подвижные игры - «Мяч с поля», «Лови мяч». Эстафетные игры - «Ведение мяча», «Эстафета с бросками мяча о стену».

Раздел технической подготовки

Упражнения художественной гимнастики характеризуются в основном произвольным управлением движением. Действия гимнастки, свободного передвигающейся по площадке, лишь в минимальной степени ограничиваются какими-либо внешними, искусственно установленными условиями, в отличие, например, от действий представительниц спортивной гимнастики. Поэтому одна из основных задач технической подготовки в художественной гимнастике связана с искусством владения своим телом в естественных условиях.

Тема № 1: Основные технические упражнения. Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки; Упражнения для

правильной постановки рук и ног. Маховые, круговые, пружинящие движения. Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения.

Тема № 2: Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. Музыкально - двигательное обучение (воспроизведение характера музыки через движение, музыкальные игры, танцы, музыкально-двигательные задания). Упражнения для развития гибкости (растяжка, наклоны, расслабления). Упражнения для развития ловкости: короткие подвижные игры с предметом, в сочетании с бегом, бросками, лазаньем. Упражнения для развития общей выносливости: бег в умеренном темпе от 100 до 500 м, общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным методом в течение 5-6 минут.

Раздел практической подготовки

Участие юных спортсменов в массовых праздниках (посвящение в кружковцы, традиционный «арбузник», новогодние представления). Показательные выступления перед родителями на родительских собраниях (2раза в год), участие воспитанниц в показательных выступлениях на открытых уроках для родителей, студентов, гостей. Соревнования по программе юных гимнасток (3 предмета - упражнение со скакалкой, лентой, мячом, упражнение без предмета) – в конце года.

2 год обучения – базового уровня сложности

Теоретический раздел

Тема №1: Введение в образовательную программу

Тема № 2: Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале

Тема № 3: Основы терминологии. Названия стоек, прыжков, поворотов, шагов.

Тема № 4: Сочетание физических упражнений с режимом дня и закаливанием с помощью солнца, воздуха и воды. Физические упражнения и полезные навыки. Утренняя гимнастика. Закаливание в режиме дня. Форма одежды и обуви. Режим питания, сна, отдыха и восстанавливающих процедур.

Тема № 5: Домашние задания для развития основных двигательных качеств. Как заниматься самостоятельно, чтобы развить основные двигательные качества. Здоровье и систематические занятия физическими упражнениями. Повторение и закрепление пройденного материала в домашних условиях.

Раздел общей физической подготовки

Тема № 1: Строевые упражнения. Шаги и статические позы. Построения и перестроения. Передвижения по залу: в обход, змейкой, противходом, по диагонали. Бег, стилизованный бег. Приставной шаг, бег, высоко поднимая бедро.

Тема № 2: Общеразвивающие упражнения. Упражнения для голеностопного сустава. Упражнения для верхних конечностей, шеи и туловища. Упражнения на гибкость и силу (махи, круговые движения,

упражнения на растягивание). Упражнения в партере. Прыжки и их разновидности. Равновесия на двух ногах, на одной, равновесие у опоры. Вращения - на двух, одной, скрестные повороты.

Тема № 3: Игры и игровые упражнения. Сюжетные игры – «Веселая бабочка», «Поезд», «Ветер и листья», «резвые мышата», «Котик идет». Обучающие игры - «мой веселый звонкий мяч», «Катание мяча», «Пройди по мостику», «Иди прямо». Малые подвижные игры - «Мяч с поля», «Лови мяч». Эстафетные игры - «Ведение мяча», «Эстафета с бросками мяча о стену».

Раздел технической подготовки

Упражнения художественной гимнастики характеризуются в основном произвольным управлением движением. Действия гимнастки, свободного передвигающейся по площадке, лишь в минимальной степени ограничиваются какими-либо внешними, искусственно установленными условиями, в отличие, например, от действий представительниц спортивной гимнастики. Поэтому одна из основных задач технической подготовки в художественной гимнастике связана с искусством владения своим телом в естественных условиях.

Тема № 1: Базовые технические упражнения. Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки. Упражнения для правильной постановки рук и ног. Маховые, круговые, пружинящие движения; Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения.

Тема № 2: Специальные технические упражнения. Виды шагов: мягкий, высокий, пружинящий, галоп, перекатный, вальса, острый. Виды бега: на полупальцах, высокий, пружинный. Подскоки и прыжки: с двух ног с места, с двух ног после наскока, толчком одной с места, толчком одной с ходу, подбивной. Волны: волны руками, полная волна, боковая волна, целостный взмах. Вращения: переступанием, скрестные, одноименные от 180 до 540 градусов. Упражнения с мячом: (средний мяч) – махи во всех направлениях, круги, передачи, отбивы (однократные, многократные, со сменой ритма), броски и ловли, перекаты и их разновидности. Упражнения со скакалкой: (по росту гимнастки)- способы держания скакалки, качания, махи одной рукой и двумя, круги скакалки (в одной и двух руках), вращения (вперед, назад, скрестно вперед- назад, двойное), броски и ловли, передачи, «мельницы». Упражнения с лентой: (длина ленты 4 метра, длина палочки 60 см) – махи, круги, «восьмерки», спирали, змейки, передачи.

Тема № 3 Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. Музыкально- двигательное обучение (воспроизведение характера музыки через движение, музыкальные игры, танцы, музыкально-двигательные задания). Упражнения для развития гибкости (растяжка, наклоны, расслабления). Упражнения для развития ловкости: короткие подвижные игры с предметом, в сочетании с бегом, бросками, лазаньем. Упражнения для развития общей выносливости: бег в умеренном темпе от 100 до 500 м, общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным методом в течение 5-6 минут.

Раздел практической подготовки

Участие юных спортсменок в массовых праздниках (посвящение в кружковцы, традиционный «арбузник», новогодние представления). Показательные выступления перед родителями на родительских собраниях (2 раза в год), участие воспитанниц в показательных выступлениях на открытых уроках для родителей, студентов, гостей. Соревнования по программе юных гимнасток (3 предмета - упражнение со скакалкой, лентой, мячом, упражнение без предмета) – в конце года.

3 год обучения базового уровня сложности

Теоретический раздел

Тема № 1: Вводное занятие. Цели и задачи обучения на данном этапе. Краткое содержание программы для групп второй ступени.

Тема № 2: Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Беседы по правилам поведения.

Тема № 3: Основы хореографической терминологии. Термины, позиции рук и ног, плие, релеве, тандю и т.д. Равновесия. Прыжки в позициях.

Тема № 4: Элементарные правила соревнований. Понятие судейства. Арбитр и его функции. Судья и его функции. Система судейства. Выразительность, техничность, виртуозность. Ошибки и их «стоимость», состав судейской коллегии.

Раздел общей физической подготовки

Тема № 1: Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Острый шаг. Высокий шаг. Галоп, шаги вальса, польки. Прыжки с продвижением, с ноги на ногу, разножки. Танцевальные шаги в сочетании с различными прыжками и поворотами вразличном темпе и характере. Сочетание вальсовых и простых прыжков.

Тема № 2: Общеразвивающие упражнения. Упражнения для туловища. Упражнения на гибкость, силу, растяжку. Упражнения на расслабление и в чередовании напряжения и расслабления.

Тема № 3: Волны, взмахи и их разновидности. Пружинное движение рук. Пружинные движения на носках с поворотами туловища. «Волны» - боком к опоре, без опоры, на всей ступне, на носках. Взмахи – руками вперед, в сторону, назад, назад с постепенным возрастанием амплитуды. Целостный взмах.

Раздел технической подготовки

Тема № 1: Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки. Маховые и круговые упражнения. Упражнения в равновесии.

Тема № 2: Упражнения с предметами.

Упражнения с мячом: (из резины или пластика, диаметр 18-20 см, вес не менее 400 грамм)

- махи во всех направлениях, круги большие и средние, передачи около шеи и туловища, над головой, под ногами;

- отбивы однократные, многократные, со сменой ритма, разными частями тела;

- броски и ловли двумя руками, одной рукой;

- перекаты по полу, туловищу, рукам.

Упражнения со скакалкой: (длина скакалки по росту гимнастки из пеньки или синтетического шнура)

- махи скакалки, качания, круги- одной рукой и двумя руками- скакалка сложена вдвое;

- вращения скакалки вперед и назад, двойное вращение вперед и назад;

- броски и ловли скакалки, передачи, прыжки на одной и двух ногах, повороты в одноименную сторону, прыжки в скакалку большие и малые.

Упражнения с обручем: (пластмассовый гимнастический обруч, внутренний диаметр 80-90 см).

- способы держания обруча одной и двумя руками в различных плоскостях и положениях;

- вращения обруча на кисти по часовой стрелке и против нее, вертушки, вращения вокруг туловища;

- перекаты по полу в различных направлениях;

- вертушки однократные и многократные;

- передачи обруча из руки в руку.

Упражнения с лентой: (длина ленты 5 метров, длина палочки 60 см)

- махи, круги, восьмерки в различных плоскостях;

- змейки, спирали, передачи, броски и ловли.

Упражнения с булавами: (стандартные гимнастические булавы)

- способы держания булавы;

- махи в лицевой и боковой плоскости, круги, постукивания, «мельницы», броски малые и большие;

- передачи, соединение кругов и махов в различных плоскостях с движениями ног, туловища, прыжками и поворотами.

В данной теме при овладении техникой работы с предметами девочкам предлагается разучивание обязательных упражнений без предмета и с предметами для выполнения их на контрольных соревнованиях (первенство ДДТ, традиционные соревнования «Новогодние узоры» и «Весенняя капель»). Также обучающиеся участвуют в постановке номеров с предметами для выступлений на различных площадках.

Тема № 3: Ритмические и танцевальные задания. Задания на изменение темпа. Музыкальные задания в форме игры. Воспроизведение характера музыки через движение. Танцы на любимые мелодии.

Тема № 4: Акробатика. Кувырки вперед, назад, в упор присев. Стойка на руках с помощью партнера. Переворот боком. «Мост» с наклоном назад на одну ногу. Медленный переворот вперед. Стойка на лопатках. «Шпагат».

Тема № 5: Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. Ритмико – пластические навыки. Воспитание выразительности, эмоциональности на основе образов, примеров, на основе

владения двигательной палитрой. Развитие специальных качеств - гибкости, прыгучести, скоростно-силовых качеств. Силовая подготовка- отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины.

Раздел практической подготовки

Участие в показательных выступлениях перед родителями (2 раза в год), на школьных праздниках, во время открытия и закрытия внутришкольных соревнований, в праздновании Новогодних представлений.

1.5. Планируемые результаты

Личностные

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях соревновательной деятельности;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Метапредметные

- умение самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения;
- умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов программы;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; восприятие красоты двигательных действий, управление эмоциональным состоянием, музыкальный вкус, в целом — имидж.

Предметные

- знание правил техники безопасности при занятиях с предметами и без;
- формирование основных навыков поведения: осанка, походка, стиль поведения и общения;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам

при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические элементы художественной гимнастики, применять их соревновательной деятельности и показательных выступлениях.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Программой предусматривается теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

- начало занятий – 01 сентября текущего учебного года;
- окончание занятий – 31 мая текущего учебного года;
- количество учебных недель – 36 недель;
- количество часов в неделю – 6 часов;
- количество учебных дней – 3 дня в неделю.

Примерный годовой план-график 1 год обучения

№ пп	Разделы подготовки	Часы	Периоды подготовки, месяц								
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретический раздел											
1	Введение в образовательную программу	1	1								
2	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале	3		1				1			1
3	Основы терминологии (Основы хореографической терминологии)	2			1				1		
4	Домашние задания для развития основных двигательных качеств 1 год обучения	2						1			1

Раздел общей физической подготовки											
1	Строевые упражнения	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Общеразвивающие упражнения	42	5	5	5	5	5	5	4	4	4
3	Игры и игровые упражнения	11	2	2	1	1	1	1	1	1	1
Раздел технической подготовки											
1	Базовые технические упражнения	130	13	18	11	19	8	13	19	19	11
2	Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1
Раздел практической подготовки											
1	Показательные выступления перед родителями	2				1					1
2	Контрольные испытания и соревнования	3	1				1				1
	Общее количество часов	216	26	28	20	28	18	22	26	26	22

2 год обучения

№ пп	Разделы подготовки	Часы	Периоды подготовки, месяц								
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретический раздел											
1	Введение в образовательную программу	1	1								
2	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале	3		1				1			1
3	Основы терминологии	2			1						1
4	Домашние задания для развития основных двигательных качеств 2 год обучения	1	1								
5	Сочетание физических упражнений в режиме дня и закаливание 2 год обучения	1				1					
Раздел общей физической подготовки											
1	Строевые упражнения	6	2		2				2		
2	Общеразвивающие упражнения	26	3	3	3	3	2	3	3	3	3
3	Игры и игровые упражнения	6	2	1	1	1	1				

Раздел технической подготовки											
1	Базовые технические упражнения	133	11	18	10	18	10	16	18	19	13
2	Специальные технические упражнения	20	3	3	2	2	2	2	2	2	2
3	Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	12	2	2	1	2	1	1	1	1	1
Раздел практической подготовки											
1	Показательные выступления перед родителями	2				1					1
2	Контрольные испытания и соревнования	3	1				1				1
	Общее количество часов	216	26	28	20	28	18	22	26	26	22

3 год обучения

№ пп	Разделы подготовки	Часы	Периоды подготовки, месяц								
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретический раздел											
1	Введение в образовательную программу	1	1								
2	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале	3		1				1			1
3	Основы хореографической терминологии	2			1				1		
4	Правила соревнований по художественной гимнастике 3 год обучения	2					1			1	
Раздел общей физической подготовки											
1	Разновидности ходьбы, бега, прыжков	4	1		1			1		1	
2	Общеразвивающие упражнения	12	2	2	2	1	1	1	1	1	1
3	Волны, взмахи и их разновидности	6		1	1	1		1	1	1	
Раздел технической подготовки											
1	Базовые технические упражнения	133	15	18	9	17	9	13	19	18	15
2	Подводящие упражнения, упражнения для развития физических	6	2		2			2			

	качеств										
3	Упражнения с предметами	22	3	3	3	3	2	2	2	2	2
4	Ритмические танцевальные задания	10	1	1	1	2	1	1	1	1	1
5	Акробатика	8		2		2		2		2	
Раздел практической подготовки											
1	Показательные выступления перед родителями	2				1					1
2	Контрольные испытания и соревнования	3	1				1				1
	Общее количество часов	216	26	28	20	28	18	22	26	26	22

* Календарный учебный график на каждую группу на учебный год уточняется в журнале учета групповых занятий и утверждается директором Спортивной школы.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией Спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

2.2. Условия реализации программы

Информационно-методические условия образовательной деятельности в Спортивной школе представлены учебно-методическим обеспечением дополнительных общеобразовательных программ по художественной гимнастике, системой информационно-образовательных ресурсов, электронными носителями, ресурсами Интернета, медиатекой и др.

Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы представлено различным методическим материалом и аудиовизуальными средствами обучения (объединяют два понятия: технические устройства (аппаратура) и дидактические средства обучения (носители информации), которые с помощью этих устройств воспроизводятся), разработанными педагогами, и используемые из открытых педагогических ресурсов.

К методическим материалам относится методическая литература (журналы, методические пособия, рекомендации).

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Ковер гимнастический (13 x 13 м)	штук	1
2	Булава гимнастическая	штук (пар)	20
3	Ленты для художественной гимнастики	штук	20
4	Мяч для художественной гимнастики	штук	20
5	Обруч гимнастический	штук	20
6	Скакалка гимнастическая	штук	20

7	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
8	Насос универсальный	штук	1
9	Мат гимнастический	штук	10
10	Пианино	штук	1
11	Пылесос бытовой	штук	1
12	Станок хореографический	комплект	1
13	Скамейка гимнастическая	штук	5
14	Стенка гимнастическая	штук	10
15	Магнитофон (на одного тренера)	штук	1

Кадровое обеспечение

Требования к квалификации тренера-преподавателя (в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»:

среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Спортивная школа может привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется Спортивной школой.

2.3. Формы аттестации

Освоение дополнительных общеобразовательной общеразвивающей программы по видам спорта завершается промежуточной аттестацией. Целью аттестации - определение соответствия уровня подготовки занимающихся в спортивно-оздоровительных группах требованиям дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта.

В Учреждении устанавливаются следующие формы:

- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- динамика личностных достижений учащихся на соревнованиях различного уровня;
- - выполнение классификационных норм для присвоения массовых разрядов в виде спорта.

1. Предварительное выявление уровня знаний, умений и навыков обучающихся для определения умений и навыков занимающимися важнейших моментов содержания данного года занятий. *Предварительная проверка* должна сочетаться с компенсационным (реабилитационным обучением, направленным на устранение пробелов в знаниях, умениях и навыках), проводится в сентябре.

2. *Текущая проверка* проводится тренером-преподавателем в процессе усвоения каждой изучаемой темы, при этом диагностируется уровень отдельных элементов программы. Методы и формы проведения текущей проверки могут быть различны и зависят от таких факторов, как содержание учебного материала, его сложности, возраста, условия подготовки обучающихся, уровня и целей обучения, конкретных условий.

3. *Повторная проверка* должна быть тематической: параллельно с изучением нового учебного материала обучающиеся повторяют изученный. Повторная проверка способствует упрочению полученных знаний, умений и навыков.

4. *Периодическая проверка*. Главной функцией периодической проверки является систематизация и обобщение изученного материала.

5. *Итоговая проверка* (проводится в мае). Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, участие в квалификационных тестах. Формы подведения итогов реализации программы спортивно-оздоровительной группы: показательные выступления внутри спортивного объединения.

При соответствующем уровне подготовки возможно участие в городских соревнованиях по новичкам. К соревнованиям спортсмены допускаются после прохождения необходимых тестов.

Формы предъявления демонстрации образовательных результатов	Оценочные материалы	Формы отслеживания фиксации образовательных результатов
диагностика (входная, итоговая)	тесты по общей физической и специальной физической подготовке	заполнение индивидуальных карточек обучающихся
соревнования	городского уровня	результаты соревнований

2.4. Оценочные материалы

Основными показателями реализации образовательной программы являются:

Объект контроля	Предмет контроля	Периодичность контроля
Спортивно - оздоровительные группы	Тестирование по ОФП	Октябрь-май
	Сохранность контингента	Сентябрь-декабрь-май
	Посещаемость занимающихся	Сентябрь-декабрь-март-май

По результатам выполнения контрольных нормативов оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося. Цель контрольного тестирования: измерение и оценка различных показателей по общей физической и специальной подготовке учащихся для оценки эффективности спортивной тренировки и перевода учащихся на следующий этап обучения.

Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по художественной гимнастике и в соответствии с периодом обучения на основе примерных программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

Контрольные нормативы принимаются три раза в год: в начале года (сентябрь, октябрь), середине (январь) и в конце года (апрель, май), результаты заносятся в протокол и обсуждаются на тренерском совете.

Контрольно-переводные нормативы принимаются тренером-преподавателем.

Перевод обучающихся (в том числе досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится решением тренерского совета на основании выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки.

Учащиеся, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы и принимавшие участие в спортивных соревнованиях по виду спорта, приказом директора Спортивной школы переводятся на следующий этап обучения.

Обучающиеся, не освоившие образовательную программу предыдущего этапа обучения, не переводятся на следующий этап обучения и оставляются на повторное обучение. Вопрос о пути продолжения образования для данной категории учащихся рассматривается на тренерском совете, на основании данных контрольно-переводных нормативов учащимися и заявления их родителей (законных представителей).

Контроль в учебной программе

№ п/п	Вид контроля	Цель контроля	Методы и формы	Сроки проведения	Отслеживание результатов
1.	Предварительный	Определить уровень физической подготовки занимающихся	Выполнение контрольных нормативов, тестов	Сентябрь	Согласно подготовленности занимающихся, спланировать учебный и индивидуальный план
2.	Текущий	По результатам скорректировать программу	Выполнение контрольных нормативов, тестов. Выступление в соревнованиях	Январь	Внести дополнения, изменения
3.	Итоговый	Определить результат учебной деятельности	Выполнение контрольных нормативов, тестов. Выступление в соревнованиях	Май	Внести корректировку в УП по итогам года

Нормативы специальной физической подготовки для зачисления на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по виду спорта «художественная гимнастика»

№ п/п	Содержание контрольного испытания	Требования
1	И.П.-сед на полу, 1-2- наклон вперед, «складка»	Полное касание грудью коленей
2	«Шпагат» вперед и в сторону на правую и левую ногу	Расстояние между бедром и полом 0-10 см
3	«Корзиночка» - из положения лёжа на животе, руки согнуты, ладони на полу на уровне груди, выпрямить руки прогнуть назад и согнуть ноги в коленях, коснуться стопами головы	«Касание носками затылка»
4	Лежа на животе, на полу - удерживая ноги с помощью партнера, поднятие туловища	Поднять туловище до угла 45-90градусов, держать 5 сек
5	Поднятие туловища из положения «лежа на спине»	5 раз
6	Прыжки на двух ногах вверх, руки на поясе (10раз)	Колени и носки во время вылета вверх оттянуты. Заметный отрыв от пола.

Примечание: данные тесты оцениваются по 5 бальной системе. Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки для зачисления: от 5 баллов до 3 баллов.

Контрольно-переводные тесты по специальной физической подготовке 1-2 год обучения

№ п/п	Содержание контрольного испытания	Требования
Гибкость		
1.	И.П. – лежа на спине 1-2 – «Мост»	Руки держать вертикально, прямые локтях, колени прямые
2.	И.П. - сед на полу, 1-2- наклон вперед, «складка»	Полное касание грудью коленей
Прыгучесть		
1.	Прыжки на двух ногах вверх, руки на поясе (10раз)	Колени и носки во время вылета вверх оттянуты. Заметный отрыв от пола
Равновесие		
1.	Встать на высокие полупальцы, руки на поясе	Колени прямые, пятки как можно выше от пола
Музыкальность		
1.	Размер 2\4, 4\4 Выполнение простых прыжков на двух ногах или одной, танцевальные шаги	Учитывается ритмичное выполнение прыжков или шагов

Контрольно-переводные тесты по специальной физической подготовке 3 год обучения

№ п/п	Содержание контрольного испытания	Требования
Гибкость		
1.	«Мост» из положения, стоя на двух ногах	Расстояние между руками и ногами 25 см, колени прямые
2.	«Складка» из положения, сидя на полу ногивместе	Наклон вперед до касания грудью бедер, голова касается ног, держать 5сек
3.	«Шпагат» вперед и в сторону на правую и левую ногу, нога на скамейке	Касание бедрами пола
Прыгучесть		
1.	Прыжки на двух ногах, вращая скакалку вперед	Колени и носки оттянуты, повторить 10 раз, заметный отрыв от пола
2.	Прыжки на двух ногах через скакалку безпромежуточных подскоков	Колени и носки оттянуты, заметный отрыв от пола, 50 прыжков за 30 сек
Упражнения на силу		
1.	Поднимание ноги вперед и в сторону – сопорой	Поднять ногу до уровня груди –держать 5 сек
2.	Поднимание ноги назад, стоя лицом к опоре	Поднять ногу до угла 45 градусов, по отношению к полу, держать 5 сек

3.	Лежа на животе, на полу - удерживая ноги спомощью партнера, поднимание туловища	Поднять туловище до угла 90градусов, держать 5 сек
Упражнения для брюшного пресса		
1.	Из положения, лежа на спине, «складка»- руками коснуться ног	Выполнить 6 раз, колени и носки оттянуты
2.	Лежа на полу, на спине удержание ног под углом45 градусов по отношению к полу	Руки вдоль туловища, колени и носки оттянуты. Держать 10 сек

Примечание: данные тесты оцениваются из 5 баллов и проводятся через каждые три месяца занятий, (сравниваются результаты достижений воспитанниц с их предыдущим результатом).

2.5. Методические материалы

К каждому ребенку необходим индивидуальный подход. Задача педагога – правильно оценивать нагрузку, испытываемую обучающимися, замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение.

Формы организации занятий:

- Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия
- Работа по индивидуальным планам
- Работа в парах
- Работа в малых группах

Формы проведения занятий:

Практические занятия проводятся в форме тренировочных занятий, включающих игры, эстафеты, упражнения на развитие силы, скоростных качеств, гибкости и выносливости, а также концертные выступления, соревнования.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, видеofilьмов, учебных занятий.

Методические материалы по темам, занятиям дополнительной образовательной программы содержат: планы занятий, включающие перечень вопросов, выносимых на занятие; контрольные задания для отслеживания результатов освоения каждой темы; для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, которые включают: перечень вопросов, выносимых на итоговое занятие и ключ для проверки правильности ответов; виды практических и других работ, выполняемых обучающимися по итогам освоения темы, раздела, программы и критерии оценки выполнения данных работ; методические рекомендации, раскрывающие одну или несколько частных методик, задача которых – рекомендовать наиболее эффективные рациональные варианты действий при решении конкретных педагогических задач.

Методы и приемы обучения на занятиях художественной гимнастикой.

Процесс обучения упражнениям в художественной гимнастике может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап - создание предварительного представления о разучиваемом движении;

2-й этап - его углубленное разучивание, и наконец;

3-й этап - его совершенствование.

Создание предварительного представления о движении осуществляется через применение методов и приемов. Основными из них являются следующие:

1. Использование точного наименования упражнения, которое при условии знания терминологии сразу создает определенное двигательное представление о движении.

2. Показ упражнения, с помощью которого уточняются детали техники, элементы выразительности движений и другие нюансы.

3. 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 преподавателем. 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 гимнастка 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 воспитанницы, 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, гран батман и др.).

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

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».

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 воспитанница может оперативно представить собственные действия. При этом педагог всегда четко реагирует на характер движения девочки, внося коррекцию, тем самым применяет принцип обратной связи.

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

Приемы физической помощи применяются достаточно часто, в особенности при необходимости скорректировать действия ученицы. Так, при освоении прыжка шагом возможно применение помощи, благодаря чему увеличивается длительность фазы полета. В результате девочка получает возможность лучше почувствовать характер действия при исполнении этого движения. Например, с помощью педагога воспитанница может лучше ощутить координацию движений при исполнении волны и аналогичных движений, когда ее собственные действия непосредственно физически управляются тренером. Часто применяются различные приемы фиксации, с

помощью которых в ощущениях закрепляется наиболее верное положение, характерное для той или иной фазы упражнения.

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

2.6. Список литературы

1. Власова О.П. Развитие гибкости при обучении элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике. Омск.2011.С.23.

2. Овчинникова Е.И. Моделирование учебно-воспитательного процесса по физической культуре у девочек 8-9 лет, занимающихся художественной гимнастикой в специализированном спортивном классе. Улан-Удэ. 2010.С. 20.

3. Пшеничникова Г.Н. Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике. Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. Омск: Изд-во СибГУФК. 2013.С.187.

4. Винер-Усманова И. А. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития, учеб. пособие для образоват. программы по направлению 49.04.01 - "физ. культура".М. Человек.2014.С.200.

5. Супрун А.А. Технологический подход к процессу профилирующей подготовки в художественной гимнастике на основе учета индивидуальных особенностей. СПб.2013. С. 24.

Периодические издания

1. Адариев А. Евгения Канаева. Мне в художественной гимнастике ещеучиться и учиться! Омский вестник. Деловая среда.2010.№ 23 (83).С.47.

2. Алин Б. Вулканический катаклизм и чемпионский фейерверк: гимнастика художественная.2010.№ 9 (май). С. 4.

3. Андреева В.Е. Сопряженное развитие гибкости и скоростно-силовых качеств на этапе базовой подготовки в художественной гимнастике. Национальный ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. Ученые записки университета .СПбНГУФК. СПб., 2010.№ 2 (60). С.19-23.

Интернет ресурсы

1. <https://rg-training.com/novyij-lejding>
2. <https://centerviner.com/training-camp/>
3. <https://sozvezdie-gimnastika.ru/online>
4. taplink.cc/rg_malygina
5. taplink.cc/victory.style.kzn
6. rg-trening.com/instagram

Средства, используемые на занятиях художественной гимнастики

Основными средствами ОФП являются строевые, общеразвивающие упражнения. При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться с самых первых занятий строгого сохранения интервалов и дистанций. Строевые упражнения легче усваиваются, если использовать подходящие образные сравнения. При выполнении ОРУ важно правильно дозировать упражнение. Дозировка зависит от индивидуальных возможностей детей. Выполняя ОРУ необходимо последовательно включать в работу разные группы мышц.

Основными средствами СФП являются хореография и акробатика.

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

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

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

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

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

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

Именно в процессе занятий хореографией спортсменки ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства. Кроме того, при занятиях хореографией развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается

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

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

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

Повороты представляют собой динамические упражнения, правильное исполнение которых зависит от умения сохранять равновесия. Кроме этого, успешное выполнение поворотов зависит от правильного поворота головы. Она должна в начале движения несколько отставать от поворота туловища, а затем обгонять его. Для овладения поворотами занимающимся необходимо хорошо стоять на высоких полупальцах, держать в подтянутом положении туловище.

Равновесия – это упражнения, предъявляющие особые требования к вестибулярному аппарату. Правильное их исполнение требует большой гибкости и силы ног. Для выполнения равновесия надо научиться учитывая особенности психики детей. Акробатические элементы представляют собой необычные статические положения, основным механизмом является вращения тела вокруг всех возможных осей, но, главным образом, за счёт вращения вокруг горизонтальных осей.

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

Повороты представляют собой динамические упражнения, правильное исполнение которых зависит от умения сохранять равновесия. Кроме этого, успешное выполнение поворотов зависит от правильного поворота головы. Она должна в начале движения несколько отставать от поворота туловища, а затем обгонять его. Для овладения поворотами занимающимся необходимо хорошо стоять на высоких полупальцах, держать в подтянутом положении туловище.

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять с большим размахом и предельной амплитудой.

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

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

Методика развития гибкости

В профессиональной физической подготовке и спорте гибкость необходима для выполнения движений с большой и предельной амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление качеств силы, быстроты реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая энергозатраты и снижая экономичность работы, и зачастую приводит к серьезным травмам мышц и связок. Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок. В общем виде их можно классифицировать не только по активной, пассивной направленности, но и по характеру работы мышц. Различают динамические, статические, а также смешанные стато-динамические упражнения на растягивание.

Для развития и совершенствования гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок. Если требуется достижение заметного сдвига в развитии гибкости уже через 3—4 месяца, то рекомендуются следующие соотношения в использовании упражнений: примерно 40% — активные, 40% — пассивные и 20% — статические. Чем меньше возраст, тем больше в общем объеме должна быть доля активных упражнений и меньше — статических.

Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление. Как установлено, комплексное использование силовых упражнений и упражнений на расслабление не только способствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, производящих данное движение, но и повышает прочность мышечно-связочного аппарата. Кроме того, при использовании упражнений на расслабление в период направленного развития подвижности в суставах значительно (до 10%) возрастает эффект тренировки. Сочетание силовых упражнений с упражнениями на растягивание способствует гармоничному развитию гибкости: растут показатели активной и пассивной гибкости, причем уменьшается разность между ними. Именно этот режим работы можно рекомендовать спортсменам всех специализаций для увеличения активной гибкости, проявляющейся в специальных упражнениях. Нагрузку в упражнениях на гибкость в отдельных занятиях и в течение года следует увеличивать за счет увеличения количества упражнений и числа их повторений. Темп при активных упражнениях составляет 1 повторение в 1 с; при пассивных — 1 повторение в 1—2 с; «выдержка» в статических положениях — 4—6 с.

Упражнения на гибкость на одном занятии рекомендуется выполнять в такой последовательности: вначале упражнения для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей. При серийном выполнении этих упражнений в промежутках отдыха дают упражнения на расслабление.

Для развития гибкости используются различные приёмы:

1. Применение повторных пружинящих движений, повышающих интенсивность растягивания.
2. Выполнение движений по возможно большей амплитуде.
3. Использование инерции движения какой-либо части тела.
4. Использование дополнительной внешней опоры: захваты руками за рейку гимнастической стенки или отдельной части тела с последующим притягиванием одной части тела к другой.
5. Применение активной помощи партнера.

При тренировке гибкости следует использовать широкий арсенал упражнений, воздействующих на подвижность всех основных суставов, поскольку не наблюдается положительный перенос тренировок подвижности одних суставов на другие.

Примерные упражнения для развития прыгучести

1. Прыжки на двух, сгибая ноги через препятствие высотой 50% от максимальной высоты прыжка. Выполняются сериями (от 1 до 3) длительностью от 30 с до 1 минуты в каждой. Возможно выполнение прыжков через гимнастическую скамейку.

2. Прыжки с возвышенности от 20 до 60 см (в зависимости от возраста и подготовленности занимающихся) с последующим отскоком в прыжок ноги врозь (2-3 раза). Выполняются в течение 30-40 сек, после отдыха 2-3 минуты, задание повторяется.

3. Прыжки на возвышение (20-30 см) в максимальном темпе в течение 30-40 с. Упражнение выполняется сериями с интервалом отдыха от 30 с до 2-3 минут.

4. В и.п. стойка на одной, другая согнута, носок у колена опорной. Прыжки на одной при жесткой фиксации свободной ноги. Выполняется без помощи и с помощью рук. В фазе полета обращается внимание на оттянутый носок толчковой ноги. Дозировка подбирается индивидуально, количество прыжков постепенно увеличивается.

5. Выполнение серии прыжков до предела: 4 прыжка на двух ногах, 4 прыжка сгибая ноги (бедра параллельно полу), 4 прыжка ноги врозь с максимальным их разведением.

Проведение занятий по хореографической подготовке

Существуют определенные правила проведения занятий по хореографической подготовке:

1. Все движения в равной степени выполняются правой (левой) рукой, (ногой).
2. Все движения классического танца изучаются сначала у опоры, а затем на середине зала.
3. Одним из ведущих приемов обучения, кроме корректирующей помощи тренера является устранение ошибок методом контроля у зеркала.
4. Основными методами на начальном этапе являются показ и рассказ.

Классификация занятий по хореографической подготовке.

В зависимости от педагогических задач занятия можно классифицировать следующим образом:

Обучающее; Тренировочное; Контрольное; Разминочное; Показательное.

Обучающее занятие - основная задача данного вида урока – освоение отдельных элементов и соединений. Одновременно с этим решаются задачи физического развития, воспитания музыкальности, выразительности.

Тренировочное занятие - главная задача этого вида занятия – подготовка организма к предстоящей работе, а также сохранение достигнутого уровня спортивного мастерства.

Контрольное занятие - задача такого занятия – подытожить освоение очередного раздела хореографической подготовки.

Разминочное занятие - цель такого занятия – разогревание организма и снятие излишней психологической напряженности. Этому способствуют привычные, индивидуально подобранные упражнения, которые по мере освоения гимнастка выполняет самостоятельно (индивидуальная, самостоятельная) разминка.

Показательное занятие - главное здесь – это зрелищность, которая будет определяться оригинальностью подобранных упражнений, сменой темпа, характера движений, синхронностью и согласованностью работы, мастерством воспитанниц.

Для правильного построения занятия принципиальным является не только правильная последовательность, подбор движений, но и чередование нагрузки и отдыха. Важное место в построении занятия занимает и методика составления учебных комбинаций (комбинированных заданий), т.е. различных соединений из движений классического и народного танцев, прыжков, равновесий, поворотов, акробатических элементов и т.д. здесь не может быть единого рецепта, многое зависит от квалификации педагога, его творчества, однако существуют определенные закономерности, которые необходимо учитывать:

1. Возраст и возможности воспитанниц, этап тренировки;

2. Логическую связь движений, а именно:

- положение тела в конце каждого движения должно служить исходным положением для выполнения последующего;

- все компоненты комбинации должны помимо самостоятельного значения иметь и дополнительное (функцию связи).

3. Оптимальную трудность композиции, не следует умалять или переоценивать возможности гимнастки;

4. Элемент новизны и многообразия. Нужно органично сочетать хорошо знакомые движения с недавно освоенными, не увлекаясь при этом чрезмерным их разнообразием.

Двигательные тесты разработанные Ф. Л. Доленко

Для шейного отдела позвоночника

1. Наклон головы вперед. Подбородок должен коснуться груди.
2. Наклон головы назад. При вертикальном положении туловища прямой взгляд направляется точно вверх или несколько назад.
3. Наклон головы вправо (влево). Контролируется с помощью зеркала. При максимальном наклоне верхний край одного уха должен оказаться почти на одной вертикали с нижним краем другого.
4. Поворот головы направо (налево). В конце поворота взгляд должен быть обращен строго прямо по направлению.

Для грудного и поясничного отделов позвоночника

1. Встать спиной к стене (на некотором расстоянии от нее) и, поднимая руки вверх и прогибаясь, стараться дотянуться до стены одновременно обеими руками. Максимальное расстояние, с которого это удается сделать, и есть критерий гибкости: чем оно больше, тем выше гибкость.

2. Боковые наклоны. Для этого, стоя боком к стене, предельно наклоняться вправо или влево. Определяется уровень, до которого дотягиваетесь кончиком пальцев поднятой вверх руки, не теряя равновесия. Чем ниже эта отметка, тем выше гибкость.

Для плечевого пояса (все движения выполняются из основной стойки):

1. Отведение плеч назад до соприкосновения внутренних концов лопаток.
2. Одновременное движение плечами вперед до уровня грудины.
3. Одновременное поднятие плеч до уровня подбородка (контролировать спомощью зеркала).

4. Выкрут палки с хватом прямыми руками. Ширина хвата (в см), позволяющая выполнить выкрут, то есть переместить палку вперед—вверх—за вертикаль назад - вниз с прямыми руками, является показателем амплитуды движений в плечевом суставе и суставах плечевого пояса. Будьте осторожны в движениях!

Для локтевого сустава

1. Сгибание-разгибание рук. При полном выпрямлении предплечье должно стать продолжением плеча, составить с ним прямую линию. Неполное разгибание из-за специфического строения костей очень трудно поддается коррекции. Излишнее разгибание предплечья резко снижает опорную прочность сустава. Этот недостаток исправляется путем ограничения разгибания с помощью силовых упражнений (упоров, отжиманий и т. п.), а также при катании на лыжах.

2. Ротация предплечья. Вращение предплечья внутрь и наружу (ротация). Положить на стол (прямо перед собой) руку, согнутую в локте под

прямым углом. При вращении внутрь - к себе кисть должна скользить по столу ладонью, а при вращении наружу — тыльной стороной.

Для лучезапястного сустава

1. При активном сгибании свободной кисти ее тыльная поверхность должна быть перпендикулярна предплечью.

2. При разгибании, например, в упоре на полу предплечье должно принимать перпендикулярное полу (вертикальное) положение.

3. При движении кисти в сторону мизинца (приведении) основание указательного пальца должно оказаться на одной линии с локтевым краем предплечья. При этом пальцы выпрямлены, ладонь обращена вверх.

Для тазобедренного сустава

1. Сгибание (поднимание) ноги, согнутой в коленном суставе. Должно выполняться беспрепятственно, вплоть до соприкосновения с передней поверхностью туловища (например, в группировке сидя на корточках или лежа на спине, притянув колено к груди).

2. Отведение бедра. При строго вертикальном туловище ноги раздвигаются как можно шире плеч точно в стороны (например, из основной стойки, поочередно передвигая носки и пятки). Расстояние между внутренними краями стоп и будет показателем предельного отведения бедер от вертикали. Хорошим считается результат, когда стопы отстоят на ширину разведенных в стороны рук.

3. Поворот прямой ноги внутрь - наружу. Следы стоп (на снегу, песке) при разведении и сведении носков, разведении и сведении пяток вместе должны образовать ромб.

Для коленного сустава

1. Сгибание и разгибание ног. В норме голень должна быть естественным продолжением бедра. Неполное разгибание врожденного происхождения коррекции не поддается. Амплитуда отведения, приведения и ротации голени весьма незначительна. В норме (при выпрямленной в коленном суставе ноге) эти движения почти отсутствуют. При сгибании голени на 90 градусов у 30— 50-летних людей сумма ее отведения - приведения в этом положении не достигает и 10 градусов. Однако эти движения играют заметную роль в расширении двигательного диапазона. Тренировать их специально не следует из-за уязвимости связочного аппарата и менисков сустава. Необходимая амплитуда движений будет поддерживаться за счет ходьбы и бега в среднем темпе по неровному грунту, а также за счет нагрузки, получаемой во всех без исключения спортивных играх.

Для голеностопного сустава

1. Сгибание стопы (движение носка от себя). Считается нормой, если, сидя на пятках, вы касаетесь пола тыльной поверхностью стопы. Носки при этом не должны быть обращены внутрь.

2. Разгибание стопы (движение носка на себя). Оптимальную амплитуду движения имеет тот, кто в положении основной стойки (без обуви), не разводя колени и вытягивая руки вперед, может сохранить равновесие в

положении глубокого приседа. У кого разгибание отличное, может выполнить упражнение, держа руки за спиной.

При способе Ф.Л. Доленко гибкость тела определяют путем измерения степени максимального прогиба из заданного исходного положения. Прогиб выполняется из основной стойки с фиксированным положением рук на внешней опоре. величиной прогиба считается минимальное расстояние от вертикальной стенки до крестцовой точки. Индекс гибкости получается от деления величины прогиба к длине тела до седьмого шейного позвонка. Прогиб измеряется у вертикальной стенки с горизонтальными перекладинами в 40 мм.

Длина и положение перекладин должны обеспечивать ширину хвата руками от 40 до 100 см. Лучше, если перекладины будут передвижными, с возможностью их фиксации на необходимой высоте.