

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУЖСКАЯ ДЕТСКО-ЮНЕШСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Принята
на педагогическом совете
Протокол №4 от 25.05.2020 год

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
МОУДО «Лужская ДЮСШ»
Приказ № 65 25.05.2020 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

Срок реализации программы – 3 года
Возраст занимающихся – 5-18 лет

Составитель: методический совет совместно с
тренерским коллективом отделения

г. Луга

2020 г.

Содержание

Пояснительная записка.....
Нормативная часть.....
Учебно-тренировочная работа.....
Методы и формы обучения.....
Календарно-тематическое планирование.....
Содержание программы обучения спортивно-оздоровительных групп по художественной гимнастике.....
Оценочные материалы.....
Методическая часть программы.....
Перечень информационного обеспечения программы.....

Пояснительная записка

Художественная гимнастика – новое направление гимнастики. Это очень молодой вид спорта, который за короткий промежуток времени уже отстоял своё право на существование. В современном виде художественная гимнастика это – набор спортивных элементов, объединенных в хореографическую композицию, похожую на танец. Этот вид музыкально-ритмического воспитания включает гармонические, ритмические и динамические элементы, выполняемые с естественной грацией и силой. Гимнастические упражнения художественной гимнастики – очень действенное средство развития физических качеств, воспитания решительности и смелости. Различные движения и положения тела улучшают ориентировку в пространстве, оказывают специфическое воздействие на внутренние органы, повышая их функциональную устойчивость. Упражнения очень многообразны по форме, по степени сложности, по характеру воздействия на организм. Они оказывают значительную нагрузку на опорно-двигательный аппарат, приводят к существенному развитию мускулатуры. В результате тренировок оттачивается исполнение каждого элемента, достигается абсолютное единение с музыкой. Каждая программа – маленький спектакль, соединяющий в себе спорт, пластику, грацию, современную хореографию, командный дух и экспрессию. Художественная гимнастика – вид спорта, основанный на стилизованных, естественных движениях всего тела. Существует непрерывный поток от одного движения к другому, как если бы каждое новое движение происходило от предыдущего. Все движения выполняются плавно, значительно изменяясь и в динамике, и в скорости. Композиции содержат универсальные и разнообразные движения тела, как, например, тело волнами и качели, прыжки и подскоки, спиральные повороты и танцевальные шаги. Гимнастика не зря получила такое название. В ней действительно чувствуется настоящая эстетика и изящество. При разработке данной программы за основу взят Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика; Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"; приказ Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 29 августа 2013 года No 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Цель программы – художественная гимнастика учит соблюдать правила эстетического поведения, воспитываются моральные и волевые качества, формирует понятие о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность. Важное место в художественной гимнастике занимают такие виды искусства, как танец и музыка. Гармоничное физическое развитие, эстетическое и музыкально-ритмическое воспитание подрастающего поколения, формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физической культуры и организации здорового образа жизни. Спортивная подготовка в художественной гимнастике – это многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания обучающихся. Создание условий для формирования здорового образа жизни, развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей детей. Новизна программы, заключается в том, что программа составлена с учетом передового опыта обучения и тренировки гимнасток. Результаты последних научных рекомендаций в данном виде дополнительного образования, практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а также с учетом имеющейся спортивной базы и педагогического контингента. Художественной гимнастикой могут заниматься девочки, начиная с 5-6 лет и до 18 лет. Этот вид спорта и для профессиональных гимнасток является, также хорошим продлением своего долголетия и плавным переходом из большого спорта в любительский для поддержания физической формы. Задачи спортивной подготовки в художественной гимнастике в самом общем виде сводятся к следующему:

- формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;

- вовлечение максимального количества детей в систематическое занятие спортом, выявление их склонности и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к ним;

- расширение функциональных возможностей организм, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств: силы, ловкости, прыгучести, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, функции равновесия и пластичности;

-воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств;

-развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма;

-формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Способствовать формированию общей культуры детей.
2. Сформировать знания о роли физической культуры в формировании ЗОЖ.
3. Сформировать знания, умения и навыки по художественной гимнастике.
4. Дать представление о профессиональном и любительском танцевальном искусстве.
5. Обучать осознанному овладению движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;

Развивающие:

1. Развивать физические данные воспитанника (эластичность мышц, подвижность суставов, координацию, ловкость, исправление осанки).
2. Развивать чувство ритма и музыкальность.
3. Развивать артистизм и выразительность движений.
4. Развивать умение свободно двигаться и ориентироваться в пространстве.
5. Обучение технике исполнения основных элементов художественной гимнастики и достижение максимально высоких результатов.

Воспитательные:

1. Воспитать эстетический и художественный вкус, культуру поведения.
2. Воспитывать любовь и уважение к искусству и спорту.
3. Воспитывать и развивать творческую активность, целеустремленность, ответственность и лидерские качества воспитанника.
4. Воспитывать навыки общественно-организаторской деятельности.
5. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремление к качественному и осознанному выполнению движения.

Отличительной особенностью данной программы является:

- ✓ учет особенностей современных правил по художественной гимнастике, соответствующих международным правилам;
- ✓ учет технических требований к выполнению упражнений в соответствии с международными правилами соревнований;

- ✓ использование в подготовке юных спортсменов специалистов из смежных спортивных специальностей;
- ✓ на отделении могут заниматься дети различного уровня физической подготовки, без предварительного отбора, сохраняя и совершенствуя приобретенные навыки.

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

Нормативная часть

1.1. Учебно-тренировочная работа. На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения педагогического совета директором спортивной школы. В основу комплектования учебных групп (табл. 1) положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и специальной подготовке

СОГ	Возраст для зачисления	Минимальное число учащихся	Максимальное количество учебных часов в неделю	Ожидаемые результаты	Условия проведения
1 год стартовый уровень	5	15	3	Выполнение нормативов по ОФП	В условиях ДУ, 37 недель
2 год базовый уровень	5	15	6	Выполнение нормативов по ОФП	В условиях ДЮСШ, 39 недель
3 год продвинутый уровень	5-6	15	6	Выполнение нормативов по СФП	

Организация образовательного и тренировочного процессов осуществляется в соответствии ФГТ и СанПиН к учреждениям дополнительного образования, постановление. Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660. Добор учащихся в группы может производиться в течение всего учебного времени, при условии выполнения ими контрольных нормативов для данной группы. Учащимся рекомендуются в течение всего обучения проведение самостоятельных занятий. Для занимающихся предусматриваются теоретические, практические занятия, сдача норм, врачебный контроль, психологическая подготовка, воспитательная работа. При разработке учебного плана учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом 37 или 39 недель занятий и дополнительно 6 недель для самостоятельной работы и/или работы по индивидуальным планам в период активного отдыха.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной программы 5-18 лет, т.е. группы могут быть укомплектованы по возрастам: 5-7 лет, 8-11 лет, 12-15 лет и так далее, если имеется возможность открытия таких групп. Срок обучения составляет 3 года, по истечении этого времени основной учебный материал программы является освоенным, дети овладевают основными понятиями, терминами, знаниями, умениями, которые образуют прочный фундамент для дальнейшего обучения, но срок может быть сокращен, ребёнок может прийти в группу на любой уровень подготовки исходя из его физических качеств.

Продолжительность в годовых часах освоения программы в зависимости от уровня составляет – 234 максимальных часа. Занятия проводятся до трёх раз в неделю по 1-2 часа в день, в группе – 15-25 человек. Расширение учебно-тематического плана и углубленного изучения тем связано с индивидуальными особенностями детей, подготовкой их к конкурсной деятельности по художественной гимнастике. Условия набора детей: в группу принимаются все желающие дети с хорошей физической подготовкой, без медицинских противопоказаний, со справками от врача.

Таблица 3. Примерный годовой учебно-тематический план

№	Разделы подготовки	3 часа	6 часов
1	Теория: Вводное занятие: беседа, рассказ о возникновении художественной гимнастики, правила техники безопасности. Гигиена.	3	6
2	Общая физическая подготовка	31	62
3	Специальная физическая подготовка	36	72
4	Акробатические упражнения	16	32
5	Хореография	10	20
6	Специфические элементы гимнастики	20	40
7	Контрольное тестирование	1	2
	итого	117	234

Ожидаемые результаты.

Одним из основных результатов обучения всего курса данной программы должно стать воспитание у детей формирование потребности в самостоятельной творческой деятельности. А также продолжение обучения в группе начальной подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Обучаясь по данной программе ребенок, должен овладеть определенным объемом знаний, умений и навыков:

- иметь общее представление о художественной гимнастике, история возникновения;
- уметь согласовывать двигательные действия с музыкальной композицией;
- знать основы хореографии;
- осознано овладевать движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- владеть навыком работы в команде.

Основные средства и методы тренировки.

Главное средство в занятиях на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения,

способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, гибкости, синхронности, равновесия направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата.

Календарно-тематическое планирование (примерное)

№	Месяц	Содержание	Теория 6ч/3ч	Практика 6ч/3ч	Всего 6ч/3ч
1	Сентябрь	-Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, ППБ. -Упражнения на развитие гибкости; -Упражнения на развитие силы спины, ног и рук; -Прыжковая подготовка; -Равновесно-вращательная подготовка. -Равновесная подготовка. -Упражнения на развитие силы.	1/1	27/14	28/15
2	Октябрь	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. История возникновения художественной гимнастики. -Гигиена; -Упражнения на развитие гибкости; -Упражнения на равновесия; -Прыжки; -Акробатика; -Специфические элементы художественной гимнастики; -Упражнение на силу мышц всего тела; -Упражнения на выносливость.	1/0	27/14	28/14
3	Ноябрь	Особенность и техника выполнения специфических элементов художественной гимнастики; -Правила технической безопасности; -Упражнения на развитие гибкости; -Расслабления и сжатия; -Равновесно-вращательная подготовка; -Прыжковая подготовка;		24/12	24/12

		-Упражнение на развитие выносливости -Хореография.			
4	Декабрь	История возникновения художественной гимнастики. -Гигиена; -Упражнения на гибкость; -Равновесно-вращательная подготовка; -Акробатическая подготовка; -Прыжковая подготовка; -Упражнение на развитие выносливости; -Упражнение на силу мышц всего тела.	1/1	25/13	26/14
5	Январь	Инструктаж по технике безопасности -Упражнения на гибкость; -Равновесно-вращательная подготовка; -Прыжковая подготовка; -Равновесная подготовка; -Специфические элементы художественной гимнастики (волны, взмахи, сжатия, скручивания и расслабления); -Упражнение на развитие выносливости		22/12	22/12
6	Февраль	Особенность и техника выполнения специфических элементов художественной гимнастики. -Гигиена; -Упражнения на развитие гибкости; -Упражнения на развитие силы рук и ног -Акробатические элементы. -Хореография; -Упражнения на равновесия; -Упражнения на прыгучесть;	1/0	25/13	26/13
7	Март	История возникновения художественной гимнастики. -Упражнения на развитие гибкости; -Упражнения на равновесия; -Прыжки; -Акробатика; -Хореография. -Специфические элементы художественной гимнастики; -Упражнение на силу мышц всего тела;	1/0	25/12	26/12

8	Апрель	<p>Особенность и техника выполнения специфических элементов художественной гимнастики;</p> <p>-Правила противопожарной безопасности;</p> <p>-Упражнения на развитие гибкости;</p> <p>-Хореография;</p> <p>-Повторение всех специфических элементов художественной гимнастики;</p> <p>-Элементы упражнения на развитие гибкости;</p> <p>-Прыжковая подготовка;</p> <p>-Равновесно-вращательная подготовка;</p>		28/14	28/14
9	Май	<p>Инструктаж по технике безопасности;</p> <p>-Гигиена</p> <p>-Упражнения на гибкость;</p> <p>-Равновесно-вращательная подготовка;</p> <p>-Прыжковая подготовка;</p> <p>-Равновесная подготовка;</p> <p>-Специфические элементы художественной гимнастики (волны, взмахи, сжатия, скручивания и расслабления);</p> <p>-Упражнение на развитие выносливости</p>	1/1	25/13	26/14

Рабочая программа. Содержание программы обучения спортивно-оздоровительных групп по художественной гимнастике

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, кросс, плавание, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры.

Упражнения для рук и плечевого пояса:

- одновременные и последовательные сгибания и разгибания суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых, махи и круговые движения во всех суставах с сопротивлением, в парах, с гантелями, амортизаторами;
- упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях, на расслабление). Упражнение для шеи и туловища:
- наклоны и круговые движения головой в различных направлениях (исключая резких движений);
- пружинящие движения из различных исходных положений;

•упражнения на растягивание во всех направлениях -наклоны, круговые движения, используя амортизаторы с различным сопротивлением, тренажеры. Упражнения для ног:

- одновременные и поочередные сгибания ног;
- отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах;
- сгибание и разгибание (свободное, с сопротивлением и отягощением) в коленях и тазобедренных суставах;
- максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений. Упражнения на снарядах:
- в упоре на гимнастической скамейке – сгибание рук с поочерёдным подниманием ноги (правой, левой);
- сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища;
- прыжки со скамейки – вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка:

- стоя лицом (боком, спиной) к стенке – поочерёдные взмахи ногами; стоя боком, лицом к стенке, нога на 4-5 рейке – наклоны до касания руками пола;
- в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног,
- круговые движения ногами, подтягивание и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседание на одной или обеих ногах;
- из положения лёжа зацепившись ногами за стенку
- из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Упражнения общей физической подготовки желательно выполнять, используя амортизаторы с различным сопротивлением, тренажеры. Повторяющиеся упражнения с последующим восстанавливающим периодом могут по необходимости варьироваться от нескольких секунд до нескольких минут. К самостоятельному выполнению этих упражнений желательно приходить после закрепления навыка напряжения мышц. Специально физическая подготовка (СФП) - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей(иногда их называют двигательными или психомоторными):

- Координация–способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости, способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;
- Гибкость–подвижность в суставах, способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;

- Сила–способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статистических и динамических движениях;
- Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;
- Прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;
- Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статистических и динамических упражнениях;
- Выносливость – способность противостоять утомлению.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения эстетической гимнастики, а так же специальные упражнения:

- На ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия;
- 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 аппарата, с включенным зрением, на уменьшенной или повышенной опоре;
- На выносливость–выполнение различных заданий на фоне утомления.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

- ✓ Разминка;
- ✓ На гибкость;
- ✓ На быстроту;
- ✓ На прыгучесть;
- ✓ На координацию;

- ✓ На равновесие;
- ✓ На силу;
- ✓ На выносливость.

В настоящее время все упражнения подразделяются на несколько типов. Эти типы упражнений можно разделить на два класса элементов. Один из них составляют простые упражнения, а второй - сложные. Простые упражнения являются наиболее элементарными, чаще всего они играют в комбинации роль связующих движений. Это прежде всего разновидности ходьбы и бега, перемещение простыми скачками. К классу сложных упражнений условно отнесены элементы, разучивание которых связано с образованием более или менее сложного двигательного навыка.

Это упражнения:

- специфические элементы художественной гимнастики (волны, взмахи, скручивания, сжатия и расслабления)
- равновесия, наклоны, повороты, прыжки;
- акробатические элементы;
- танцевальные и партерные движения;

Специфические элементы художественной гимнастики (волны, взмахи, скручивания, сжатия и расслабления) – характерные элементы выразительной пластики, являются наиболее строго оценивающимися элементами в художественной гимнастике. Данные элементы являются обязательными в художественной гимнастике, и требуют отличной координированности действий гимнастки. Это особенно относится к целостным волнам, где в исполнении движения последовательно принимают участие все звенья тела, начиная от крупных звеньев и кончая пальцами рук. В упражнениях типа волн и взмахов особенно ярко выражается взаимосвязанность отдельных элементов гимнастического движения, их слитность, а также способность гимнастки чередовать напряжения и расслабления мышечного аппарата. Данные элементы используются как самостоятельно, так и в связке с другими элементами художественной гимнастики, такими как прыжки и равновесия. Прыжки – один из наиболее ярких элементов художественной гимнастики и одновременно один из самых сложных видов движений, требующий от гимнастки отличной физической и технической подготовленности. Совершая прыжок, гимнастка должна за минимальное время (порядка 0,5 с) создать запоминающийся образ. В художественной гимнастике команды возрастной категории 8-10 лет должны успеть сделать не менее 5 прыжков, что требует немалых физических усилий и хорошей физической подготовки. Поэтому прыжковая подготовка

используется практически в каждой тренировке у детей 8-10 лет. Равновесия — это по преимуществу разновидности стоек на ногах выполняемых в условиях, требующих развитого навыка сохранения устойчивости. Под это определение попадают прежде всего положения, которые характеризуются усложненными условиями балансирования. К ним относятся в основном стойки на одной ноге, так как условия сохранения равновесия в стойках на обеих ногах близки к естественным и не представляют существенных затруднений. Сложность и трудность равновесий, используемых в художественной гимнастике, весьма различна, так как к числу данных упражнений могут быть отнесены как простейшие (например, стойка на одной, другая вперед), так и весьма сложные положения, требующие владения рядом навыков и качеств. Под поворотом в художественной гимнастике понимаются, по преимуществу, вращательные движения вокруг вертикальной оси тела гимнастки, совершаемые в стойках на одной или обеих ногах. Существует небольшая категория движений типа поворотов, исполняемых и в других, в том числе смешанных, положениях. Сложность и трудность поворотов вокруг вертикальной оси различна. Среди движений этого типа встречаются как элементарные упражнения (близкие, например, к строевому повороту), так и очень трудные. С технической точки зрения главная задача при выполнении поворотов — это сохранение устойчивости в движении. В этом отношении данные движения сходны по своим биомеханическим характеристикам с равновесиями. Однако в отличие от последних повороты имеют целый ряд особенностей, заставляющих рассматривать их как самостоятельные упражнения.

Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки.

Среди них выделяются:

- ❖ перекаты
- ❖ вращательные движения (напоминающие раскачивания на качелях) с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову (например, перекаты на спине в группировке);
- ❖ кувырки;
- ❖ вращательные движения типа перекатов, но с переворачиванием через голову вперед или назад в группировке, согнувшись и прогнувшись из разных и.п. различные конечные положения;
- ❖ перевороты без фазы полета ;
- ❖ движения тела вперед, назад или в сторону с переворачиванием тела через голову (переворот в сторону — «колесо»);

- ❖ перевороты с фазой полета;
- ❖ прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами.

Акробатические упражнения применяются в различных частях занятия в зависимости от поставленных задач. Чаще всего используются в разминке, так как способствуют подготовке суставов к выполнению сложных элементов.

Подготовительная часть:

I фрагмент—упражнения «по кругу»: 1-я серия —спортивные виды ходьбы и бега (с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени); 2-я серия —специфические формы ходьбы и бега (мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий); 3-я серия —танцевальные шаги, соединения и комбинации.

II фрагмент—упражнения у опоры и на середине: 4-я серия —общеразвивающие упражнения, преимущественно для развития подвижности в суставах ног —голеностопных, коленных и тазобедренных («снизу вверх») и туловища —шей, плечевых суставов, грудного и поясничного отдела позвоночника («сверху вниз»); 5-я серия —хореографические упражнения (элементы классического тренажа): плие, батманы тандю, жете, рон де жамб, пар тер, батманы фондю, фраппе и сутеню, девлопе и релеве лян, гран батман жете.

III фрагмент—упражнения на середине: 6-я серия —упражнения для рук: классические, специфические, народно-характерные, современные; 7-я серия -упражнения в равновесии; 8-я серия соединение равновесий с другими движениями 9-я серия -повороты на двух и одной; 10-я серия -соединения наклонов, равновесия, поворотов, волн и взмахов. 11-я серия -прыжки: 12-я серия -упражнения на развитие прыгучести (маленькие прыжки); амплитудные прямые прыжки (открытый, шагом, кольцом и др.); 13-я серия —прыжки с вращениями (с поворотом и перекидные); 14-я серия —прыжковые соединения; 15-я серия —соединения прыжков с другими движениями. 16-я серия -специфические упражнения (волны, взмахи, расслабления, сжатия, скручивания); 17-я серия —соединения специфических движений тела с другими группами элементов, а так же между собой.

Основная часть: Изучение нового материала, закрепление приобретенных умений и навыков на предыдущих уроках. Работа над композицией, ее частями и элементами.

Итоговое занятие – «Итоговые тесты».

Базовые элементы акробатики:

- одиночные: мосты, шпагаты, стойки, равновесия, перекаты и кувырки;
- парные упражнения: равновесия, стойки, поддержки, взаимные перемещения партнеров;

Силовые упражнения:

Упражнения для ног и пояса нижних конечностей:

- приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без;
- отведение ног в сторону, вперед, назад;
- выпады вперед, назад, в сторону, в движении;
- махи ногами;
- ходьба выпадами;
- перекаты с ноги на ногу; упражнения для рук и верхнего плечевого пояса:
- сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук;
- сгибания и разгибания рук в упоре сзади; упражнения на пресс;
- для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы;
- упражнения для мышц спины и ягодиц;
- упражнения с гантелями;
- упражнения с использованием наклонной гимнастической скамьи.

Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем:

- классической;
- историко-бытовой;
- народно-характерной;
- современной.

Хореографическая подготовка содействует решению многих задач становления мастерства гимнасток. Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

Музыкально-двигательная подготовка в гимнастике базируется на системе ритмической гимнастики Эмиля Жак-Далькроза, преобразованной Р.А. Варшавской. Осуществляется музыкально-двигательная подготовка в виде бесед, специальных заданий на связь движений с музыкой, музыкальных игр и творческой импровизации.

Музыкально-двигательная подготовленность складывается из 3-х компонентов:

- из умения согласовывать движения с музыкальным ритмом;
- из сознательного, эмоционального восприятия мелодии;

- из умения передавать движениями интонации музыкальной темы.

Требования техники безопасности на занятиях спортивно-оздоровительных групп по художественной гимнастике. В качестве тренера-преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное спортивно, спортивно-педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры.

К занятиям по виду спорта допускаются лица с 5 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя.

Общие требования безопасности

- К занятиям допускаются Спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

- При проведении занятий необходимо соблюдать правила посещения и расписание учебных занятий Федерации.

- Во время проведения занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений на неисправном ковровом покрытии, а также при выполнении упражнений без страховки;

- травмы при выполнении гимнастических упражнений не входящих в программу обучения и не соответствующих спортивно физической подготовке;

- травмы при выполнении упражнений с гимнастическими предметами, а также травмы полученные при не исправности гимнастических предметов.

- В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств (для оказания первой помощи при травмах).

- При проведении занятий в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.
- При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации Федерации и учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
- В процессе занятий Спортсмены должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.
- Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми Спортсменами и их Родителями проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий

- Надеть рекомендованную Федерацией спортивную форму и полутапочки с нескользкой кожаной подошвой.
- Протереть гриф перекладины (хореографический станок) сухой ветошью, проветрить спортивный зал, обеспечить покрытие ковром рабочих зон.

Требования безопасности во время занятий

- Не выполнять упражнения без тренера-преподавателя, а также без страховки.
- При выполнении упражнений должны быть обеспечены соответствующая страховка, само страховка и помощь.
- При изучении элементов и комбинаций тренер-преподаватель должен объяснить Спортсменам правила страховки, само страховки и меры предупреждения возможных травм.
- При выполнении упражнений необходимо находиться на ковром покрытии.
- Не стоять близко при выполнении упражнений другим Спортсменам.
- При выполнении прыжков и акробатических элементов приземляться мягко на носки ступней.

- При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- Не отвлекаться и не разговаривать во время выполнения заданий.
- Не висеть на перекладинах и хореографическом станке.
- Не спускаться в зал спрыгивая с трибун. Спускаться только по отведенным лестницам.
- Не бегать по возвышениям и трибунам.
- Не взбираться на шведскую стенку.
- Не подходить к музыкальной и электрической аппаратуре и кабелю.
- Не висеть на футбольных воротах.
- Не тянуть волейбольную сетку.
- Не приносить колющие и режущие предметы на тренировку.
- Не одевать металлических и пластиковых массивных заколок на голову.
- При выполнении упражнений акробатических, имеющих прямое приземление на коленные и локтевые суставы надевать наколенники и налокотники.
- Не оставлять гимнастические предметы в раздевалке –выносить их с собой сразу до начала тренировки.
- Не использовать сломанные гимнастические предметы и другой инвентарь.
- Не надевать крупных украшений цепей и бижутерии. Требования безопасности в аварийных ситуациях
- При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать Спортсменов из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации Федерации, администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

- При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации Федерации и учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение. Требования безопасности по окончании занятий.
- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- Протереть гриф перекладины (хореографический станок) сухой ветошью, проветрить спортивный зал.
- Снять рекомендованную Федерацией спортивную форму и полу-тапочки.
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мыло.

Система контроля и зачетные требования

Сдача нормативов:

Гибкость:

- ⊕ и.п.-лежа на животе, «стойка на груди» 3 балла-1 счет; 4 балла –3 счета; 5 баллов-5 счетов и более;
- ⊕ и.п.-лежа на животе «коробочка»-прогиб назад в упоре на руках, со сгибанием ног (измеряется расстояние между лбом и стопами); 3балла –7 и более см; 4 балла –до 5 см; 5 баллов –касание стопами подбородка;
- ⊕ и.п. –стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. «Прокруты» 3 балла – прокрут за скакалку сложенную в двое; 4 балла –прокрут за скакалку сложенную в трое; 5 баллов –прокрут за палец;
- ⊕ и.п. –стойка ноги вместе, руки вверх, «Перекат через грудь» 3 балла– ноги врозь, колени согнуты, стопы не натянуты ; 4 балла –слегка разведены ноги;

5 баллов –ноги вместе, колени и стопы натянуты

Координационные способности

- ⊕ Равновесие в шпагат с ногой в сторону в шпагат, с наклоном туловища в сторону с помощью руки; 3 балла –2 секунды 4 балла –4 секунды 5 баллов-удержание положения в течении 6 секунд, нога в шпагат; Равновесие в шпагат с ногой в сторону в шпагат, с наклоном туловища в сторону с помощью руки; 3 балла –2 секунды 4 балла –4 секунды 5 баллов-удержание положения в течении 6 секунд, нога в шпагат;

- ⊕ Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад без помощи рук (Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия –5 секунд): 2 –нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога; 3–нога на уровне 90°; 4–стопа на уровне плеча; 5 –"рабочая" нога выше головы;
- ⊕ Поворот «Арабеск»: 3 балла –менее 360°, нога поднята ниже 90°; 4 балла –нога поднята на 90°, поворот не менее 360°; 5 баллов–нога поднята выше 90°, поворот не менее 360° Гибкость: подвижность тазобедренных суставов •Шпагат со стула с наклоном назад 1 –с правой ноги 2 –с левой ноги: 1 балл –без наклона назад; 2 балла–захват только одноименной рукой; 3 балла –6-10 см от пола до бедра; 4 балла –1-5 см от пола до бедра; 5 баллов –плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками;
- ⊕ Поперечный шпагат: 1 балл –10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь; 2 балла –10-15 см от линии до паха; 3 балла –до 10 см от линии до паха; 4 балла –с небольшим заворотом стоп вовнутрь; 5 баллов –выполнение шпагата по одной прямой; Гибкость: подвижность позвоночного столба •"Мост" на коленях и.п. –стойка на коленях 1 –прогнуться назад с захватом руками за пятки 2-3 –фиксация положения: 1 балл –наклон назад, руками до пола, колени врозь; 2 балла –наклон назад, руками до пола; 3 балла –недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь; 4 балла –недостаточная складка в наклоне, согнутые руки; 5 баллов –плотная складка, локти прямые, колени вместе;
- ⊕ "Мост" и.п. –основная стойка 1 –наклон назад с одноименным захватом руками голени 2-7 –фиксация положения: 1 балл –7-12 см рук до стоп; 2 балла –2-6 см рук до стоп; 3 балла –мост вплотную, руки к пяткам; 4 балла –мост с захватом; 5 баллов –мост с захватом руками за голень, плотная складка;

Силовые способности:

- ⊕ сила мышц пресса (и.п. лежа на спине, ноги вверх 1 –сед углом, ноги в поперечный шпагат; выполнение за 10 секунд): 1 балла –8 раз; 2 балла– 9 раз; 3 балла –11 раз; 4 балла –12 раз 5 –13 раз;
- ⊕ сила мышц спины (из и.п. лежа на животе 1 –прогнуться назад, руки на ширине плеч; выполнить 10 раз): 3 балла –руки дальше вертикали; 4 балла –руки параллельно полу; 5 баллов –до касания ног стопы вместе; 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.

Методическая часть программы

2.1.Методы и формы обучения:

1. Словесный метод обучения (рассказ, беседа, объяснение, описание, анализ, указания, обсуждение).
2. Наглядный метод обучения (показ, наблюдение, зеркальное изображение).
3. Метод практический (подводящие упражнения, имитационные упражнения, направляющая помощь преподавателя, выполнение основ техники, в комбинациях упражнений, упражнения на развитие двигательных качеств в условиях близких к соревновательным условиям).
4. Игровой метод (подвижные игры).

Возрастные особенности обучения и тренировки занимающихся 5-12лет

	Возрастные особенности	Методические особенности
	Позвоночный столб в этом возрасте отличается гибкостью и неустойчивостью изгибов;	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки;
2	Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен	Целесообразно использовать этот период для активного развития гибкости;
3	Интенсивно развивается мышечная система	При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения;
4	Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем работают в этом возрасте лучше, чем на предыдущих этапах обучения.	Нагрузка должна быть большего объема и интенсивности, чем на предыдущих этапах обучения.
5	Велика роль подражательного и игрового рефлекса;	Показ должен быть идеальным, занятие игровым
6	Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики.	Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения.

Методические рекомендации представляют собой обобщение опыта, носят рекомендательный характер и не являются обязательными. В методических рекомендациях дифференцированы требования к «образовательной

программе» и «рабочим программам», показана значимость и возможности повышения качества образования при реализации краткосрочных образовательных программ, модульных программ, а также разноуровневых образовательных программ. Образовательные программы, разработанные в соответствии с настоящими методическими рекомендациями позволяют:

- организовать образовательный процесс в соответствии с индивидуальными учебными планами, как того требуют п.п. 7, 8 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008, за счет составления вариативного учебного плана;
- оперативно составлять рабочие программы под запросы заказчика, что особенно актуально при введении краткосрочных программ;
- проводить массовые (и профилактические мероприятия), предусмотренные п. 14 данного Порядка, а также разнообразные проекты «неформального образования» как образовательную деятельность организаций дополнительного образования, за счет включения их в образовательные программы за рамками учебного плана;
- упростить разработку образовательной программы, за счет ее укрупнения и составления группой педагогов или методистом, оставив для разработки каждому педагогу лишь календарно-тематическое планирование для конкретной группы обучающихся.

Рекомендуемые параметры образовательной деятельности по общеобразовательным общеразвивающим программам разного уровня сложности

	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Число обучающихся	15-25	15-25	15-25
Срок обучения	1 месяц-1 год	4 месяца-2 года	До 2 лет
Режим занятий	3 р x 1 ч	3-4-6р x 1 ч	5-6 р x 1 ч
Самостоятельная работа		10 % от общего времени	10 % от общего времени

Краткосрочная образовательная программа – образовательная программа, ограниченная сроком реализации не более 4 месяцев и объемом не менее 8 академических часов. Модульная образовательная программа – образовательная программа, построенная на модульном принципе представления содержания и построения учебных планов, включающая в себя относительно самостоятельные дидактические единицы – модули, позволяющие увеличить ее гибкость, вариативность. Модульная образовательная программа дает обучающемуся возможность выбора модулей, нелинейной последовательности их изучения, возможность построения индивидуальных учебных планов. Рекомендуемый объем

каждого модуля – не менее 8 академических часов. На модульном принципе может быть построена как вся образовательная программа, так и какой-то один ее уровень (например, стартовый).

Тот или иной уровень сложности образовательной программы, образовательный модуль являются относительно самостоятельными частями дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, который может быть освоен обучающимися отдельно от всей образовательной программы, то есть по индивидуальному учебному плану. В этом случае оказание образовательной услуги направлено на освоение не всей образовательной программы целиком, а ее конкретной самостоятельной части (частей). Из модулей уже разработанных и утвержденных образовательных программ может быть составлен индивидуальный образовательный маршрут (комплекс образовательных услуг без дополнительной разработки образовательной программы).

Перечень информационного обеспечения программы

Для преподавателя:

1. Исаева, А.И. Методика занятий эстетической гимнастикой с девочками 6 – 9 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Исаева Анна Ивановна ; Волгоградская гос. акад. физ. культуры. –Волгоград, 2007. –21 с.: ил. – Библиогр.: с. 21.
2. Карпенко, Л.А. Актуальные аспекты развития художественной гимнастики / Людмила Алексеевна Карпенко, Ольга Геннадьевна Румба ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, СПб.) // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. –2010. –№ 3 (61). –С. 55–59.
3. Лисицкая Т.И. «Художественная гимнастика».
4. Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. «Гимнастика».
5. Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Н. , Терехина Р.Н. «Художественная гимнастика. История, состояние и перспективы развития».
6. Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Методика проведения занятий по художественной гимнастике . Учебно-методическое пособие. М., 2006;
7. Международные правила соревнований по эстетической гимнастике. ВФЭГ 2006;
8. «Художественная гимнастика» учебник под общей редакцией профессора Л.А. Карпенко. Всероссийская Федерация художественной гимнастики, Санкт-Петербургская Государственная академия физической культуры имени П.Ф. Лесгафта, Москва, 2003.
9. Белокопытова Ж., Карпенко Л., Романова Г. Художественная гимнастика: программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Киев, 1991.
10. Киевская О.Г., Венгерова Н.Н. "Ритмическая гимнастика для детей младших классов, проживающих в условиях Кольского Заполярья", Методические рекомендации. Мурманск, 2001.

Для обучающихся

1. Шиманская В. Пять стихий художественной гимнастики. Москва, 2004.
2. Нестерюк Т., Шкода А. "Гимнастика маленьких волшебников. Элементы йоги для детей". Москва, ДТД, 1993. Для детей и родителей: 1. Л. П. Матвеев. Теория и методика физической культуры.-М.: , «Физкультура и спорт», «СпортАкадем Пресс», 2008. 2. А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. -М.: «Советский спорт», 2010.
3. В. М. Маслаков, Е. П. Врублевский, О. М. Мирзоев. Эстафетный бег: история, техника, обучение, тренировка. -М.: «Олимпия», 2009

4. А. О. Карелин. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой. -СПБ .: «ДИЛЯ», 2011.
5. http://sochi-schools.ru/sportschool2/im/d_133.pdf6. Шишманова Ж. Большой путь.-М.: Физкультура и спорт, 1980.7. Чащина И. Стать собой. -М.: «Издательство АСТ», 20058. Кешеджиева Л., Ванкова М., Чипрянова М. Обучение художественной гимнастике –М.: Физкультура и спорт, 1985

Перечень аудиовизуальных средств

- 1.Фильм DVD-5 (Пять стихий художественной гимнастики) ElementsoftheRitmicGymnastics.
- 2.Видео –Спартакиада СССР –1983г.
- 3.Видео –Ляйсан Утяшева «Азартная художественная гимнастика».
- 4.Видео –знаменитые пируэты Дарьи Кондаковой.

Перечень Интернет-ресурсов:

- 1.UKS IRINA Gimnastyka artysyczna fig-gymnastics.com/site/.
- 2.СайтМеждународнойФедерациигимнастики: Federation internationale de Gymnastique (FIG).
- 3.СайтЕвропейского Союза Гимнастики-The European of Gymnastics(UEG).
- 4.Форум. Дети в художественной гимнастике.