

Муниципальное автономное учреждение
спортивная школа «Юность»

ПРИНЯТО:

Решение тренерского совета
МАУ СШ "Юность"

Протокол № 1 от «25» 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ СШ "Юность"

Э.Ю. Антонов

Пр. № 308-04 от «19» 04 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**
(спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки)

Возраст обучающихся: 6-17 лет
Срок реализации программы: 11 лет

Авторы:

Инструктор-методист Большакова Наталья Вячеславовна

Тренер – преподаватель Аркуша Елена Юрьевна

Железногорск
2023

I. Пояснительная записка

Направленность: физкультурно-спортивная

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Актуальность данной программы выражается в популярности, среди детей и подрастающего поколения художественной гимнастики как вида спорта.

Цель программы: физическое развитие, оздоровление и укрепление детского организма посредством обучения базовым элементам и основам техники художественной гимнастики, формирование у детей потребности в здоровом образе жизни и самосовершенствовании.

Задачи:

Обучающие:

Формировать базовые знания по художественной гимнастике, гигиене спорта и простейшим приемам закаливания;

Обучение правилам проведения соревнований, аспектам теоретического обоснования выполнения упражнений, тактике выступлений;

Освоить дисциплины художественной гимнастики.

Развивающие:

Способствовать укреплению мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, закаливанию.

Развитие волевых, скоростно-силовых качеств ребенка, координационных способностей, гибкости, ловкости и выносливости.

Воспитательные:

Подготовка ребёнка к участию в соревнованиях различного уровня.

Воспитание умения общаться в коллективе, организованности, трудолюбия.

Воспитание творческой инициативной личности.

Формировать устойчивый интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в частности спортивной гимнастикой.

Адресат программы

Девочки. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 6-17 лет.

Сроки реализации программы 11 лет.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа. (45 недель, 270 часов).

Формы занятий.

Основными формами организации тренировочного процесса являются: индивидуальные и групповые формы организации занятий, беседа, соревнования, иные мероприятия физкультурно-массового, воспитательного характера.

Ожидаемые результаты реализации программы.

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности при занятиях художественной гимнастикой и санитарно-гигиенические требования;
- историю возникновения и развития художественной гимнастики;
- обзор развития художественной гимнастики в России;
- особенности художественной гимнастики (в соответствии его уровню развития);
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль (в соответствии его уровню развития);
- правила соревнований (в соответствии его уровню развития).

Обучающийся должен уметь:

- Показать принципы движений, на которых основана техника художественной гимнастики
- Результатом занятий является уровень основных двигательных навыков, необходимых в жизни (ходьба, бег, прыжки).

Формы аттестации.

Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности обучающихся для перехода в следующую группу, являются:

- регулярность в посещении занятий, рост физической подготовленности;
- выступление на соревнованиях.
- положительные изменения в состоянии здоровья обучающихся, отсутствие (уменьшение по сравнению с предыдущим периодом занятий) простудных заболеваний, исправление нарушений опорно-двигательного аппарата и сердечнососудистой системы (если таковы имелись) по результатам ежегодного медицинского обследования.
- положительная динамика при выполнении тестовых упражнений.

Формы подведения итогов по реализации программы.

- наблюдение
- опрос
- тестирование физических способностей
- соревнование.

Продолжительность этапов (в годах)	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Оптимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Весь период	6	270	От 6	10	20	30

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка (всего)	6	6		опрос
	Развитие художественной гимнастики в России и за рубежом	1	1		
	Правила поведения в зале гимнастики	1	1		
	Правила, организация и проведение соревнований	1	1		
	Гигиена физических упражнений	1	1		
	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1		
	Техника и терминология художественной гимнастики	1	1		
2	ОФП (всего)	151		151	наблюдение
	Строевые упражнения, подвижные игры	54		54	
	Общеразвивающие упражнения	97		97	
3	СФП (всего)	25		25	наблюдение
	Упражнения на развитие гибкости	7		7	
	Упражнения на совершенствование равновесия	6		6	
	Упражнения на развитие координационных способностей	6		6	
	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	6		6	
4	Технико-тактическая подготовка (всего)	78		78	
4.1	Из них: Беспредметная подготовка (всего)	20		20	

	-равновесия	7		7	
	-повороты	7		7	
	-прыжки	6		6	
4.2	Из них: Предметная подготовка (всего)	25		25	
	-скакалка	5		5	
	-мяч	5		5	
	-обруч	5		5	
	-булавы	5		5	
	-лента	5		5	
4.3	Из них: Хореографическая подготовка (всего)	17		17	
	-элементы классического танца	6		6	
	-элементы народного танца	6		6	
	-элементы историко-бытовых и современных танцев	5		5	
4.4	Из них: Музыкально-двигательная подготовка	10		10	
4.5	Из них: Композиционно-исполнительская подготовка	6		6	
5	Участие в спортивных соревнованиях	6		6	соревнование
6	Промежуточная аттестация (тестирование)	2		2	тестирование
7	Медицинский контроль	2		2	
	Всего	270	6	264	

Календарный график учебного процесса

№ п/ п	Разделы обучения	Часы	Месяц											
			I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1	Теоретические занятия	6	1	1	1						2			1
2	Общая физическая подготовка	151	13	12	12	12	17	26			20	12	14	12
3	Специальная физическая подготовка	25	3	3	3	3	1				3	3	3	3
4	Техническая подготовка	78	9	10	10	10	8				3	10	9	10
5	Участие в соревнованиях	6					2					2		2
6	Промежуточная аттестация (тестирование)	2				1						1		
7	Медицинский контроль	2											2	
Всего за месяц			26	26	26	26	28	26			28	28	28	28
Всего за год			270											

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО РАЗДЕЛАМ ОБУЧЕНИЯ

Теоретическая подготовка.

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения о истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по художественной гимнастике, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Тема 1. Развитие спортивной гимнастики в России и за рубежом.
Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение

спортивной гимнастики как вида спорта. Российские спортсмены - герои Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

Тема 2. Правила поведения в зале гимнастики. Основные меры безопасности и правила поведения в зале. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях гимнастикой.

Тема 3. Правила, организация и проведения соревнований. Требования правил соревнований, предъявляемые к технике и дисциплинам художественной гимнастики.

Тема 4. Гигиена физических упражнений. Личная гигиена юного гимнаста, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий гимнастикой на организм занимающихся.

Тема 5. Влияние физических упражнений на организм человека. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий художественной гимнастикой. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Тема 6. Техника и терминология художественной гимнастики. Краткая характеристика техники и дисциплин художественной гимнастики. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

В процессе прохождения теоретической подготовки, проводится устный опрос, беседа, обсуждение.

Воспитательная работа.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе, дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий.

Волевые качества гимнаста – настойчивость, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность – в

основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Физическая подготовка гимнастов.

Физическая подготовка является базой достижения высоких результатов. Без хорошей физической подготовленности в условиях соревнования невозможно эффективное и длительное проявление технических, тактических и психических навыков и качеств гимнаста. Поэтому физическая подготовка в единстве с процессом совершенствования элементов техники и тактики является одной из ведущих в тренировке в целом.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательных систем, и развитие общей выносливости гимнастов. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнастов, которые должны уметь хорошо бегать, прыгать, быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;

- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнастов с учетом специфики художественной гимнастики.

Средствами ОФП являются: строевые, общеразвивающие упражнения, спортивные и подвижные игры, бег, плавание, езда на велосипедах.

Общеразвивающие упражнения:

Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали. Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой.

Упражнения для рук и плечевого пояса: поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднятие туловища из положения

лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

Упражнения для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

Спортивные и подвижные игры:

Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками.

«Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» – ползание на коленях.

«Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

Специальная физическая подготовка.

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

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные

движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Примечания:

- упражнения включаются в каждый урок;
- упражнения для увеличения подвижности в суставах усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:

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

Упражнения для развития координации движений:

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него).

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости. Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы.

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

Упражнения на расслабление мышц рук, туловища, ног.

Технико-тактическая подготовка.

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие
компоненты:

№	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работы
1.	Техническая	Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета
		Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
		Композиционно-исполнительская	Составление и отработка соревновательных программ

1. Беспредметная подготовка - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки. Упражнения без предмета являются базой технической подготовки. К ним относятся все «элементы тела»- волны, наклоны, прыжки и равновесия. Эти упражнения

выполняются на каждом занятии, предпочтительно в основной части в виде комплексов упражнений или поточным методом.

Классификация упражнений беспредметной подготовки

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
Расслабления	простые	
	посегментные	
	стекание	
Волны	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
Взмахи	передне-задние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	45 ⁰ , 90 ⁰ (горизонтальные), 135 ⁰ и ниже (низкие)
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
		на одной ноге, носке
		на коленях, на одном колене
		в выпадах
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по амплитуде наклона	высокие, горизонтальные (90 ⁰), низкие (135 ⁰ и ниже)
	по амплитуде отведения свободной ноги	45 ⁰ , 90 ⁰ , 135 ⁰ , 180 ⁰ и более градусов
	по положению свободной ноги	прямая и согнутая (по способу сгибания пассивно, активному, кольцом)
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно)
	по продолжительности	90 ⁰ , 180 ⁰ , 360 ⁰ , 540 ⁰ и 720, трех-, четырех (и т.д.) оборотные

Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись, кольцо двумя
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь, в кольцо, касаясь в кольцо
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, азножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
	толчком одной, приземление на маховую безсмены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан, жэтэ антурнан в кольцо, жэтэ антурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, «бедуинский»
	толчком одной, приземление на маховую со сменой ног	вперед, сзади, перекидной, разноименный перекидной
статические положения:		
мосты	на двух и одной ногах, руках	
шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
динамические движения		
перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно
	по соединениям	в стойку на голове, в стойку на руках
перевороты (медленные темповые)	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по способу опоры	через касание двумя руками, одной рукой на предплечьях
сальто	по направлению	вперед, назад, в сторону
	без и с поворотом вокруг продольной оси - «твист»	
	однооборотные и 2-4 оборотные	
Партерные элементы		
седы	обычный, на пятках (е) бедре, ноги врозь, углом	
упоры	присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади	
положения лежа	на спине, животе, боку,	
движения	повороты, переползания, перекаты	
Ходьба и бег, спортивные виды ходьбы	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприсяде, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
специфические виды ходьбы и бега	мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий	

2. Предметная подготовка - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с 5 разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

Классификация упражнений с предметами

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и переброски	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
	обводные	под руку, ногу, плечо, за спину
	крученые	по различным осям
	нетипичным захватом	ногой (ами), за конец, середину, конец и середину предмета
	двух предметов	параллельные, разнонаправленные, разно-плоскостные, поочередные, последовательные
Отбивы	об пол	вперед, назад в сторону
	телом	кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой
Ловли	простые	вперед и над собой, сбоку
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
	сложные	в перекат, обкрутку, вращение, и др.
	нетипичным хватом	на ногу (и), на туловище, за конец, за середину предмета
Передачи	простые	перед собой, над собой
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
Перекаты	по полу	вперед, назад в сторону, обратный, по дуге
	по телу	по кистям, одной и двумя руками, по груди и плечам, по передней, задней, боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях
Вращения	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
	на туловище	без и со смещением
	на ногах	на двух и одной, свободной и опорной
Вертушки	на полу	без и со смещением
	на теле	на руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям, без и со смещением
Обкрутки	рук (и)	кисти, кистью, предплечья, плеча, всей руки
	туловища	шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища
	ног (и)	стопы, голени, всей ноги
Фигурные движения	круги восьмерки	малые, средние и большие в разных плоскостях
	спирали, змейки, мельницы	вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях
Прыжки через предмет	с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела
	через движущийся предмет	катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по и над полом
Элементы входом в предмет	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу
	набрасыванием	горизонтально и с вращением вперед, назад, и в сторону
	м, прыжком	в специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся и т.д.)

Складывание предметов	соединением концов поочередными перехватами	перед собой, сзади, сбоку, над и за головой
	задеванием части тела обкручиванием	рук (и), ног (и), туловища

Обруч обычно удерживается одной рукой и имеет два способа хвата:

- жесткий хват - обруч зажимается в кулак, как скакалка;
- свободный хват - обруч располагается на внутреннем ребре ладони между большим и указательным пальцами.

В связи с тем, что обруч - плоский предмет, его положение и движения различаются по плоскостям:

- лицевой;
- боковой;
- горизонтальной;
- наклонной.

В некоторых случаях обруч может удерживаться двумя руками жестким хватом снизу и сверху.

Мяч обычно удерживается на ладони при слегка разведенных пальцах кисти, основная опора мяча о ладонь осуществляется у основания пальцев, сама ладонь не касается мяча, подушечки пальцев касаются мяча лишь слегка, фиксируют, но не вжимаются в него. Запрещено прижимать мяч к запястью, предплечью или телу.

Мяч относительно самый тяжелый предмет (400 грамм) шарообразной формы и достаточно большого для кисти диаметра (18-20 см), поэтому удержание его, которое специалисты называют балансом, даже при простых движениях рукой или телом, объективно технически трудное действие.

Баланс мяча по сути - это сохранение устойчивого положения по отношению к кисти. По законам физики равновесие будет сохраняться, если проекция центра тяжести мяча не выйдет за пределы кисти. Поэтому во время движений рукой или телом необходимо так располагать кисть, чтобы она постоянно находилась под мячом.

Лента обычно удерживается следующим образом: конец палочки опирается в основание ладони, все пальцы, кроме указательного, собираются в кулак и зажимают палочку, указательный палец вытягивается вдоль палочки и фиксирует ее.

Булавы обычно удерживаются за головку двумя способами:

- жестким хватом (как палочку ленты);
- свободный хват (как концы скакалки).

Кроме этого, булавы иногда удерживаются:

- за середину шейки (как жесткий хват обруча);
- за тело (таким же способом, как и за шейку).

3. Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-

характерной и современной. Хореографическая подготовка двигательно обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике – это одна из сторон их подготовки на пути к высшим спортивным достижениям.

- волны руками (вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные)
 - позиции рук и ног
 - классический экзерсис лицом к станку:
 - по 1, 2, 5 позиции;
 - BATTEMENT TENDU по 1 позиции по всем направлениям;
 - BATTEMENT TENDU E по 1 позиции по всем направлениям;
 - RNDDEERRRE;
 - BATTEMENT FONDU по всем направлениям;
 - BATTEMENT FR по всем направлениям;
 - BATTEMENT R EV LENT по всем направлениям;
 - EENDVE в сторону;
 - GRAND BATTEMENT по всем направлениям.
 - PORT DE BRAS.
 - упражнения на развитие координации
 - ALLEGRO:
 - TEMPS SAUTE по всем позициям; CHANGE MENT DE PIED;
 - CHANGE MENT DE PIED;
 - PETIT PAS ECHAPPE.
 - PORT DE BRAS.
 - Танцевальные комбинации на материале русского танца.
 - Rond de jambe en l'air
 - Developpe; releve lent в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами.
 - Упражнения на растягивание у станка.
 - Grand battement jete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями.
 - Вращение на середине зала: пируэт в позе аттитюд, пируэт в позе аттитюд с добавлением формы, пируэт андедан и андеор из 4 позиции; поворот в кольцо; поворот с захватом ноги вперед, фуэте.
 - На середине зала: основы современной хореографии.
1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперед-назад, из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.

2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист.
 3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед и назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты.
 4. Бедра: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка».
 5. Руки: круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.
 6. Ноги: переводы стоп из параллельного в выворотное положение.
- Исполнение всех движений, как по параллельным, так и по выворотным позициям.

-Классический экзерсис на полупальцах у станка и на середине зала.

-Наклоны туловища, «растяжки».

-Народный станок:

1. Приседания;
2. Упражнения на развитие подвижности стопы;
3. Маленькие броски ногой;
4. Круг ногой;
5. «Каблучное упражнение»;
6. Упражнения с ненапряженной стопой;
7. Низкие и высокие развороты бедра;
8. Подготовка к "верёвочке" и "верёвочка";
9. Дробные выстукивания;
10. Мягкое «вынимание» ноги;
11. Упражнения на технику исполнения;
12. Большие броски ногой.

4. Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений.

5. Композиционно-исполнительская подготовка - это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности, выразительности и артистизма. Осуществляется на специальных постановочных уроках или во время комплексных занятий.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличии от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные возможности должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель этого этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой видов: легкой атлетики, акробатики, игровых видов спорта.

Для того, чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- б) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки.

Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий художественной гимнастикой, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще не окрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень

осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки.

Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия 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 занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляется функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Обучение технике художественной гимнастики на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: кувырки, прыжки, перекаты, повороты, перевороты, стойки, удержание равновесия и пр.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты, позволяет достигнуть наиболее высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используется методы обеспечения наглядности (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений – игровой и соревновательной. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть, целостным образцовым, а объяснение – простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с

наглядным пособием: догнать, поймать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить:

- а) состояние здоровья юного спортсмена;
- б) показатели телосложения;
- в) степень тренированности;
- г) уровень подготовленности;
- д) величину выполненной тренировочной нагрузки

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

На этом этапе подготовки, важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактической подготовки художественной гимнастики.

Медицинское обеспечение:

Обучающиеся ежегодно проходят медицинское обследование 2 раза в год.

Участие в соревнованиях:

Обучающиеся допускаются к соревновательной практике только по личному желанию и при отсутствии медицинских противопоказаний.

IV. Материально-технические условия реализации программы.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая (женская)	штук	12
2.	Видеокамера	штук	1
3.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
4.	Дорожка акробатическая	штук	1
5.	Зеркало (12x12 м)	штук	1
6.	Игла для накачивания мячей	штук	3
7.	Ковер гимнастический (13x13 м)	штук	1
8.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	12
9.	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
10.	Мат гимнастический	штук	10

11.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	20
12.	Музыкальный центр	штук	1 на тренера
13.	Мяч волейбольный	штук	2
14.	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
15.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
16.	Насос универсальный	штуки	1
17.	Обруч гимнастический	штук	12
18.	Палка гимнастическая	штук	12
19.	Пианино	штук	1
20.	Пылесос бытовой	штук	1
21.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
22.	Секундомер	штук	2
23.	Скакалка гимнастическая	штук	12
24.	Скамейка гимнастическая	штук	5
25.	Станок хореографический	комплект	1
26.	Стенка гимнастическая	штук	12
27.	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
28.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1

V. Промежуточная аттестация

Оценочные материалы. Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования. Тестовые упражнения выполняются в начале и конце учебного года. По результатам тестирования оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося на начало и конец учебного года.

Тестовые упражнения	Норматив
	Девочки
Шпагат	+
Шпагат (поперечный)	+
Мост	+
Сед углом (сила мышц пресса)	+
Прогибы (сила мышц спины)	+
Прыжки на скакалке	+
Равновесие	+

Шпагат

Шпагат поперечный, шпагат с левой и правой ноги.

Мост («мост» на коленях/«мост» стоя)

«Мост» на коленях

Исходное положение - стойка на коленях, прогнуться назад с захватом руками о пятки. Фиксация положения. Вернуться в исходное положение.

«Мост» стоя

Исходное положение – основная стойка. Наклон назад с одноименным захватом руками голени. Фиксация положения. Вернуться в исходное положение.

Сед углом (сила мышц пресса)

Из исходного положения лежа на спине, ноги вверх –сед углом, ноги в поперечный шпагат. Вернуться в исходное положение. Выполнение за 10 сек.

Прогибы (сила мышц спины)

Из исходного положения лежа на животе прогнуться назад, руки на ширине плеч. Вернуться в исходное положение. 10 прогибов.

Прыжки на скакалке (прыжки/двойные прыжки на скакалке)

10 прыжков на скакалке/двойные прыжки на скакалке с вращением ее вперед за 10 сек.

Равновесие (равновесие на одной ноге/равновесие «в кольцо».

Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание. Тоже упражнение с другой ноги. Фиксация равновесия 5 сек.

Равновесие захват «в кольцо» исходное положение стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия 5 сек.

VI. Перечень информационного обеспечения

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
3. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: Автореф. Дис. Канд. Пед. Наук. – СПб., 2003. - 20 с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 129 с.
5. Годик М.А Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: "СААМ", 1995.
6. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
7. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
8. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. Пособие. СПб.: Издат-во СПбГАФК, 1998. - 26 с.
9. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва – М.: ВНИИФК, 1994. – 320 с.
10. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 285 с.
11. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с. 95
12. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. – М.: СААМ, 1995. – 445 с.
13. Хрущёв С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене.– М.: Физкультура и спорт, 1982. – 143 с.
14. Художественная гимнастика: учебник под ред. Л.А.Карпенко. Всероссийская федерация художественной гимнастики, – М.: 2003.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики (<http://vfrg.ru>).

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ АКТЫ И ДОКУМЕНТЫ

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
- Устава СШ «Юность»