

**Департамент образования  
Администрации Тутаевского муниципального района  
Муниципальное учреждение спортивная школа «Старт»  
Тутаевского муниципального района**

ПРИНЯТА  
на тренерском совете  
МУ СШ «Старт»  
«25»апреля 2019 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МУ СШ «Старт»  
  
О.А.Новикова  
Приказ №01-09/052  
от 25 апреля 2019 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-  
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ  
(АДАПТИРОВАННАЯ)  
(для спортивно-оздоровительных групп)**

Возраст обучающихся от 4 до 6 лет.  
Нормативный срок освоения программы: 2 года

Авторы –составители программы:

Е.Ю.Морева- старший тренер МУ СШ «Старт»  
Н.Г.Логинова- тренер МУ СШ «Старт»  
К.А.Красильникова-хореограф МУ СШ «Старт»

Срок реализации: 2 года

г.Тутаев, Ярославская область 2019 год

## Содержание

1. Введение.
2. Пояснительная записка.
3. Нормативная часть программы.
  - 3.1. Общие требования к организации тренировочной работы.
4. Методическая часть программы.
  - 4.1. Тренировочный план.
  - 4.2. Техническая подготовка.
  - 4.3. Хореографическая подготовка.
  - 4.4. Основы музыкальной грамоты и музыкально-двигательная подготовка.
  - 4.5. Теоритическая подготовка.
  - 4.6. Психологическая подготовка.
  - 4.7. Характеристика тренировочного процесса
  - 4.8. Восстановительные мероприятия.
5. Воспитательная работа.
6. Информационное обеспечение программы.

## 1. ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена, как важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки, физическая культура входит обязательным компонентом в гармоничное развитие личности, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Художественная гимнастика ациклический, сложно координационный вид спорта. Спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыкальное сопровождение. По ходу становления спортивного мастерства гимнасткам необходимо осваивать большой объем разнообразных двигательных действий: без предмета, с предметами, хореографических, акробатических элементов.

Программа занятий по художественной гимнастике для спортивной школы составлена в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ и приказа Государственного комитета РФ по физической культуре спорту и туризму за № 390 от 28.06.01г. Программа для спортивных школ опирается на нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов.

При работе над программой учтены все нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на основе новейших научных исследований, методических разработок и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

Программа рассчитана на 2 года занятий, возраст от 4 лет до 6 лет.

Целью программы является физическое воспитание, формирование физической культуры личности, гармоничное развитие занимающихся, повышение качества технической и тактической подготовки начинающих спортсменов.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- улучшение физического развития занимающихся, создание условий для развития личности;
- выявление задатков и способностей занимающихся художественной гимнастикой, отбор одаренных спортсменов;
- привитие стойкого интереса к занятиям, профилактика асоциального поведения;
- воспитание черт спортивного характера, обеспечение эмоционального благополучия человека;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

-формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание

-овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизиологических способностей, качеств и свойств личности

-приобретение опыта творческого использования полученных знаний для достижения жизненных и спортивных целей.

Характеристика программы:

- Программа имеет физкультурно-спортивную направленность по цели и содержанию.
- Тип программы – дополнительная общеобразовательная.
- По виду – модифицированная;
- По возрастному принципу – разновозрастная (от 4 до 6 лет);
- По срокам обучения – 2 года.

## 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В основу методических рекомендаций положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по художественной гимнастике отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Методические рекомендации содержат "научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

Материал методических рекомендаций объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач:

-привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом

-содействие всестороннему, гармоничному развитию личности и укреплению здоровья подрастающего поколения

-воспитание высоких волевых, морально-этических и эстетических качеств.

Методические рекомендации предназначены для тренеров и руководителей учреждений физкультурно-спортивной направленности, но не должны рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования тренировочным процессом.

Тренировочный план, предусматривает теоретическую, физическую, техническую, психологическую интегральную и профессиональную подготовку.

В методических рекомендациях представлен материал по организации и планированию тренировочной работы, отбору, комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных особенностей занимающихся.

Основными показателями программных требований по уровню подготовленности занимающихся являются:

-выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП

**Актуальность и целесообразность программы.**

Занятия художественной гимнастикой направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, хореографии и философии.

Абсолютная цель занятия художественной гимнастикой - изучить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

Настоящая программа рассчитана на 2 года занятий в спортивно-оздоровительных группах (СОГ).

**Цель программы:**

Подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов.

**Задачи программы:**

- формирование комплекса специальных знаний, двигательных умений и навыков по художественной гимнастике;

- формирование знаний об истории развития художественной гимнастики;

- формирование понятий физического и психического здоровья.

**Развивающие задачи:**

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;

- укрепление здоровья и закаливание организма;

- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;

- профилактика плоскостопия;

- повышение функциональных возможностей организма;

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды:

**Воспитательные задачи:**

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;

- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;

- профилактика асоциального поведения;

- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;

- формирование устойчивого интереса к занятиям художественной гимнастикой;

- воспитание навыков самостоятельной работы;

- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;

- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Данная общеразвивающая программа по художественной гимнастике

предназначена для занимающихся в Муниципальном учреждении спортивная школа «Старт» Тутаевского муниципального района как на платной основе так и бесплатной основе.

**Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа** - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по художественной гимнастике, направленную на гармоническое развитие физических качеств, волевых и морально-этических качеств личности, общей физической подготовки и определение дальнейшей спортивной специализации, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

Настоящая программа состоит из двух частей.

**Первая часть программы** – нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся общефизической, специально-физической, технико-тактической подготовки, программу теоретической подготовки.

**Вторая часть программы** - методическая, которая включает в себя материал по основным видам подготовки, его распределения в годичном цикле, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

### 3. Нормативная часть программы

Программа разработана для спортивно-оздоровительных групп (СОГ).

**Сроки реализации программы - 2 года.**

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной программы: с 4 до 6 лет.

**Условия набора детей:** принимаются все дети желающие заниматься художественной гимнастикой, не имеющие медицинских противопоказаний.

#### 3.1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ.

**Наполняемость групп:**

- группа первого года обучения – 10-20 человек;
- группа второго года обучения – 10-20 человек;

**Формы и режим занятий.**

**Формы занятий:**

- тренировочные;
- соревнования;
- медицинский контроль.

Тренировочный процесс рассчитан на 43 недели: Режим занятий:

- СОГ-1 - 4 часа;
- СОГ-2 - 4 часа;

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных

условий и режима тренировок, отдыха занимающихся.

**Условия реализации программы:**

- выполнение в полном объеме тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение тренировочных занятий, участие занимающихся в соревнованиях и мероприятиях физкультурно-спортивной направленности;
- обеспечение тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

**Способы определения результативности:**

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- выступление на соревнованиях.

**Формы подведения итогов реализации программы** - промежуточная и итоговая аттестация.

**Режимы тренировочной работы.**

Возраст занимающихся и наполняемость групп.

Наименование группы	Период тренировочной работы	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число занимающихся в группе
СО	1 год	4	10
СО	2 год	5	10

**Объем тренировочной нагрузки.**

Наименование группы	Период тренировочной работы	Максимальный объем тренировочной нагрузки (час/нед.)	Общее количество часов за <sup>43</sup> 52 недели тренировочных занятий
СО	1 год	4	172
СО	2 год	4	172

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод занимающихся в следующие группы обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Примерный план на 43 недели тренировочных занятий.

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов в год		
		СОГ 1	СОГ 2	
1	Общая физическая подготовка	65	53	

2	Базовая техническая подготовка	35	30	
3	Базовая предметная техника	35	30	
4	Хореографическая подготовка	10	15	
5	Основы музыкальной грамоты и музыкально-двигательная подготовка	15	30	
6	Психологическая подготовка	5	5	
7	Тактическая подготовка	3	3	
8	Теоретическая подготовка	2	6	
9	Участие в соревнованиях	Согласно Календаря спортивно-массовых мероприятий		
10	Зачетные требования	2	2	
11	Общее количество часов.	172	172	

#### 4. Методическая часть программы

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих наивысших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 3-4 года.

##### 4.1. Тренировочный план

Многолетнюю подготовку от новичка до профессионала целесообразно рассматривать как единый процесс, как сложную специфическую систему, со свойственными ей особенностями с учетом возрастных особенностей занимающихся.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировок взрослых, не должны быть ориентированы в первые годы занятий на достижение высокого спортивного результата.

Основой успеха у занимающихся являются приобретенные умения и навыки, всестороннее физическое развитие, совершенствование функциональных возможностей организма.

Из года в год неуклонно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировок и соревнований. С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

**Основная цель тренировки:** утверждение в выборе спортивной специализации-художественной гимнастикой.



### **Основные задачи:**

- разучивание и закрепление базовых элементов;
  - разучивание и закрепление специальных упражнений (с предметом и без него);
  - участие в массовых выступлениях.
- овладение знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физического развития;
  - овладение теоретическими знаниями данного этапа;
  - формирование понятие физического и психического здоровья;
  - развитие физических качеств;
  - приобретение опыта соревновательной деятельности;
  - приобретение устойчивого интереса к занятиям;
  - приобретение определенных положительных морально-волевых, нравственных качеств;
  - научиться самостоятельно работать;
  - сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП, ТФП.

### **Факторы, ограничивающие нагрузку:**

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный объем двигательных умений.

### **Основные средства:**

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и само страховки;
- 4) прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) комплекс упражнений заданных на дом.

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный

**Особенности тренировочной работы:** Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в художественной гимнастике.

**Общая физическая подготовка** - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать прыгать, передвигаться на лыжах, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;

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

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег,

плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры.

**Специальная физическая подготовка** - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются задания, игры, эстафеты, включающие сложно координированные действия и упражнения с предметами;

- гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

- выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию тренировочного процесса, 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. Наибольшей эффективности СФП достигается в единстве с ОФП.

**Специально-двигательная подготовка** - это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами. К ним относятся следующие

психомоторные способности:

- проприоцептивная (тактильная) чувствительность - «чувство предмета»
- выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;

- координация (согласование) движений тела и предмета - выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, асимметричные движения, движения в парах, тройках;

- распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнеров, на «свой» предмет и предметы партнеров - работа с двойными или двумя предметами, параллельная и асимметричная, работа

- быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет) - броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнеров после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

**Функциональная подготовка** - это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества, т.е. развитие специальной выносливости. Средствами функциональной подготовки являются: - бег, кросс, плавание; 15-20 минутные комплексы аэробики или ритмической гимнастики; танцы любой стилистики в течение 15-20 минут; прыжковые серии с предметами и без (особенно ценны со скакалкой); сдвоенные соревновательные комбинации; круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

**Реабилитационно-восстановительная подготовка** - это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание в художественной гимнастике следует уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы гимнасток.

#### 4.2. Техническая подготовка

**Техническая подготовка** - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

**Задачами** технической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;

- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике;

- совершенствование всех спортивно-значимых компонентов

исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально выразительных;

- разработка новых оригинальных элементов и соединений, совершенствование техники общеизвестных;

- составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство спортсменов.

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

1) **Беспредметная подготовка** - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки.

Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки.

Упражнения для правильной постановки рук и ног.

Маховые упражнения.

Круговые упражнения.

Пружинящие упражнения.

Упражнения в равновесии.

Акробатические упражнения.

Виды шагов:

- на полупальцах;
- мягкий;
- высокий;
- острый;
- пружинящий;
- двойной (приставной) ;
- скрестный;
- скользящий;
- перекатный;
- широкий;
- галопа;
- польки;
- вальсовый;
- «веревочка»;
- переменный русский.

Виды бега:

- на полупальцах;
- высокий;
- пружинящий;
- выбрасывание прямых ног вперед;
- с захлестом.

Наклоны:

- стоя:
  - вперед;
  - в стороны (на двух ногах);

- в стороны (на одной ноге);
- назад (на двух ногах);
- назад (на одной ноге).
- на коленях:
  - вперед;
  - в стороны;
  - назад.

#### Подскоки и прыжки:

- с двух ног с места:
  - выпрямившись;
  - выпрямившись с поворотом от 45° до 360°;
  - из приседа;
  - разножка (продольная, поперечная);
  - прогнувшись, боковой, с согнутыми ногами;
  - «кенгуру»;
  - «лягушка».
- с двух ног после наскока:
  - прыжок со сменой ног в III позиции;
  - в позе приседа;
  - «олень»;
  - кольцом.
- толчком одной с места:
  - прыжок махом (в сторону, назад).
- толчком с ходу:
  - подбивной (в сторону, вперед);
  - закрытый и открытый;
  - со сменой ног (впереди, сзади);
  - со сменой согнутых ног;
  - «козлик» с поворотом на 360°;
  - махом в кольцо;
  - широкий;
  - широкий, сгибая и разгибая ногу;
  - «щучка».
- подбивной в кольцо:
  - «чупа-чупс»;
  - «казак».

#### Упражнения в равновесии:

- стойка на носках;
- равновесие в полуприседе;
- равновесие в стойке на левой, на правой ноге;
- равновесие в полуприседе на левой, на правой ноге;
- равновесие на полупальцах;
- переднее равновесие;

- заднее равновесие;
- боковое равновесие.

#### Волны:

- руками вертикальные и горизонтальные;
- одновременные и последовательные;
- боковые;
- боковой целостный взмах;
- спиральный поворот.

#### Вращения:

- переступанием;
- скрестные;
- одноименные от 180° до 540°;
- разноименные от 180° до 360°;
- кувырок назад;
- кувырок боком;
- поворот, нога на пассе;
- поворот, нога в аттитюд;
- поворот, нога вперед, назад, в сторону;
- поворот в захвате;
- поворот – «казак».

#### Стойки:

- на лопатках;
- на груди;
- махом на две и на одну руку.

#### Турляны:

- с помощью руки;
- на полной стопе 360°;
- на полупальцах 180°.

**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.

### 4.3. Хореографическая подготовка

Хореография развивает эластичность, выворотность и силу мышц ног. Хореография является вспомогательным средством в художественной гимнастике, помогающим сделать композиции более яркими, оригинальными,

выразительными, зрелищными.

### Классический экзерсис

Упражнения у хореографической палки:

- I позиция ног, II позиция, V позиция;
- деми-плиэ (demi u grand plie);
- батман-тандю (battement tendu);
- жэтэ (battement jete);
- ронд дэ жамб партер (rond de jambe par terre);
- батман-фондю (battement fondu);
- адажио (adagio);
- гранд батман жэтэ (grand battement jete).

Упражнения для рук:

- первая позиция рук;
- третья позиция рук;
- вторая позиция рук.

Упражнения на середине:

- комбинации на удержание равновесий;
- комбинации на обучение турлянов;
- комбинации на развитие прыгучести;
- комбинации на обучение поворотам.

Народно-характерная хореография, историко-бытовая хореография, современная хореография:

- разучивание элементов из народных танцев:
  - русский народный;
  - польский народный;
  - вальс;
  - восточный танец.
- пластика современной хореографии.

#### 4.4. Основы музыкальной грамоты и музыкально-двигательная подготовка

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.

Средствами музыкально-двигательной подготовки являются: теоретические основы музыкальной грамоты; специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры.

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

- специальные теоретические занятия;
- практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;
- музыкальные игры - особенно в группах начальной подготовки;
- прослушивание и разбор музыкальных произведений, с последующей творческой импровизацией;
- контрольные занятия - зачеты, которые состоят из сдачи теоретического материала и практических заданий.
  - содержание и характер музыки;
  - свойства музыкального звука;
  - ритм в музыке;
  - мелодия;
  - темп в музыке;
  - музыкальная динамика;
  - музыкальная форма.

#### **4.5. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния художественной гимнастики, строения и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

История развития и современное состояние художественной гимнастики: истоки; история развития; анализ результатов достижений российских гимнасток; задачи, тенденции и перспективы развития.

Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Общая и специальная физическая подготовка: понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия); основные термины.

Основы музыкальной грамоты: понятие о содержании и характере музыки; метр, такт, размер, ритм и мелодия, темп, музыкальная динамика; значение музыки в художественной гимнастике.

Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене гимнастики.

#### **4.6. Психологическая подготовка**

Художественная гимнастика - высокоэмоциональный вид спорта,



требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду. Для успешных выступлений на соревнованиях необходимо осуществление психологической подготовки спортсменов.

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

В основе психологической подготовки лежат с одной стороны психологические особенности вида спорта, а с другой индивидуально-типологические особенности спортсмена. Для достижения высоких спортивных результатов в художественной гимнастике важным является развитие следующих функций, качеств и свойств личности:

- высокая активность анализаторов - зрительного, слухового, вестибулярного и двигательного.

- сосредоточенность внимания, четкость представлений, хорошая память (зрительная, двигательная, музыкальная), быстрота, глубина и гибкость мышления, богатое воображение.

- высокий уровень координационных способностей.

- музыкальные способности: слух, чувство ритма, умение слушать и понимать музыку.

- выразительные способности: эмоциональность, выразительность и артистизм.

- морально-нравственные качества: любовь к художественной гимнастике, дисциплинированность, организованность, исполнительность, чувство долга, личной ответственности, коллективизма, уважения к тренерам, подругам, соперникам и судьям.

- волевые качества: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержка, терпеливость и самообладание, самостоятельность и инициативность.

- эмоциональная устойчивость, уверенность в своих силах, независимость и самостоятельность.

- способность к саморегуляции психологических состояний, умение сосредоточиться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой стороны - психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от гимнастки высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;

- психологическую подготовку к тренировкам

- психологическую подготовку к соревнованиям (предсоревновательная, соревновательная, постсоревновательная).

#### 4.7. Характеристика тренировочного процесса

Спортивно-оздоровительный этап охватывает дошкольный возраст (4-6 лет) - возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций являются благоприятным периодом для начала регулярных занятий физической культурой и спортом. Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом - создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

Цель I этапа многолетней подготовки в художественной гимнастике - выявить способных детей и основательно осуществить начальную подготовку - заложить прочный фундамент.

Задачи спортивно-оздоровительной группы 1 года:

Набор детей для занятий художественной гимнастикой не имеющих медицинских противопоказаний к этому. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, с хорошими данными физического развития, гибкие, ловкие, с хорошей координацией движения, чувством ритма, положительной внешней и внутренней мотивацией.

Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки - использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.

Развитие физических качеств и способностей, характерных для квалифицированных гимнасток - координации движений, гибкости, растяжки, силы, быстроты, прыгучести, равновесия, выносливости, устойчивого интереса к занятиям, волевых качеств.

Тренировка основ выполнения элементов художественной гимнастики - шпагат, мостик, корзиночка, лодочка, волны, вращения, прыжки.

Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке и по элементам художественной гимнастики.

Задачи спортивно-оздоровительной группы 2 года:

1. Отбор детей перспективных для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений тренера и хореографа, за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психофизиологических показателей, вызванных систематическими занятиями художественной гимнастикой.

2. Дальнейшее укрепление здоровья занимающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием общих и специальных методов и средств, формирование правильной осанки и гимнастического стиля (школы) выполнения упражнений.

3. Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная физическая подготовка (начальное развитие физических способностей), развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.

4. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов без предмета и с предметами, а также базовых навыков на

простейших упражнениях хореографии, без предмета и с предметами,

5. Привитие интереса к занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;

6. Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной и технической подготовке, участие в показательных выступлениях, детских соревнованиях, выполнение юношеских разрядов.

Основными средствами подготовки являются:

1. Упражнения ходьбе: спортивная, на носках; шаги: перекатный, мягкий, пружинный высокий.

2. Партерная разминка с элементами «школы», общей и специальной физической подготовки, хореографической подготовки, подводящих элементов без предмета.

3. Простейшая разминка у гимнастической стенки с вышеназванными элементами.

4. «Обучающие» уроки с предметами: скакалкой, мячом, лентой.

5. Комплексы или простейшие комбинации без предмета, со скакалкой, мячом и лентой, развивающие мелкую моторику.

6. Простейшие показательные танцевально-спортивные комбинации, пригодные для показа на ограниченной площади: в кругу семьи, в детском саду, на празднике.

7. Подвижные и музыкальные игры.

8. Соревнования по физической и технической подготовке, открытые уроки для родителей.

Занятия на спортивно-оздоровительном этапе проводятся обычно 2-3 раза в неделю по 1-2 часа и должны различаться по содержанию, например:

1-е занятие: разминка, упражнение без предмета, со скакалкой, игры;


2-е занятие: разминка, танцевальные элементы, упражнения с мячом;

3-е занятие: разминка, музыкально-двигательная подготовка, скакалка

### Контрольные нормативы


Для групп 1 года подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
Гибкость	И.П. – сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	«5» – плотная складка, колени прямые «4» – при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые «3» – при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. – лежа на животе «Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между	«5» – касание стопами лба «4» – до 10 см «3» – более 10 см

	лбом и стопами	При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	«5» – 30° «4» – 20° «3» – 10°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны 	«5» – удержание положения в течение 3 секунд «4» – 2 секунды «3» – 1 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок)

Для групп 2 года подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
Гибкость	И.П. – сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	«5» – плотная складка, колени прямые «4» – при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые «3» – при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. – лежа на животе «Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	«5» – касание стопами лба «4» – до 5 см «3» – 6-10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	«5» – 45° «4» – 30° «3» – 20°

Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны 	«5» – удержание положения в течение 6 секунд «4» – 4 секунды «3» – 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок)

#### 4.8. Восстановительные мероприятия

Успешное решение задач, стоящих перед отделением художественной гимнастики в процессе подготовки гимнасток невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годового цикла подготовки.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

##### Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение физических нагрузок;
- создание четкого ритма и режима тренировок;
- рациональное построение тренировочных занятий;
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического отдыха.

##### Психологические средства восстановления:

- организация внешних условий и факторов тренировки;
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам;
- переключение внимания, успокоение;
- идеомоторная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;
- отвлекающие мероприятия: чтение книг, экскурсии, слушание музыки, посещение музеев, выставок, театров.

##### Гигиенические средства восстановления:

- рациональный режим дня;
- ночной сон (не менее 8-9 часов в сутки), дневной сон (1-2 часа);
- тренировки в благоприятное время суток;
- сбалансированное питание (соки, витамины, питательные смеси и т.д.);
- гигиенические процедуры;
- удобная обувь и одежда.

## 5. Воспитательная работа

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации тренерской поддержки. Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях художественной гимнастикой, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе тренировочных занятий, соревнований и других мероприятий. Цели деятельности в физическом воспитании девочек занимающихся художественной гимнастикой объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие. Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых занимающимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

К воспитательным средствам относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия взаимопомощи, творчества; формирование дружного коллектива; система морального стимулирования, повышение мотивации; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих; проводы выпускников; просмотр соревнований, их обсуждение; соревновательная деятельность учащихся и ее анализ; регулярное подведение итогов спортивной деятельности: проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, культпоходы в театр, на выставки; тематические выставки и беседы; трудовые сборы и субботники; оформление стендов, стенгазет, проведение Дней здоровья, выступление гимнасток на различных районных и городских мероприятиях, поздравление девочек с днем рождения.

Рефлексия и анализ тренировки проводится сразу после тренировки в виде свечи, смысл которой - научить детей осмыслению тренировочной деятельности, привить навыки коллективного анализа, воспитать в них

культуру общения, научить искусству разговора. Никакая, даже самая насыщенная тренировка не принесет много пользы, если она со всех сторон, самым тщательным образом не оценена, не проанализирована, и из всего не сделано обобщающих выводов. Очень важно также правильно завершать тренировку на высоком эмоциональном уровне, используя приемы снятия психологического напряжения, а также упражнения на сплочение коллектива. После выяснения особенностей и проблем ребенка, зная все положительное о нем, можно наметить пути, приемы и способы успешного взаимодействия с ним, помочь в его самореализации. Для этого тренер создает ему ситуацию успеха, которая является основным фактором личностного роста, так как успех ребенка - это источник его внутренних сил и энергии.

Способы и приемы создания ситуации успеха могут быть следующими:

1. Установление психологического контакта (вербального, невербального), создание атмосферы доверия (доброжелательности): улыбка, обращение по имени, поглаживание, доброжелательный визуальный контакт, фразы типа: «Я рада, что ты вновь на тренировках» и т.д., все то, что можно отнести к «психологическому поглаживанию», постоянное проявление интереса к ребенку, сопереживание ему.

2. Снятие чувства страха. Освобождение психологического зажима: «Ничего страшного, если не получится, поищем другой способ...».

3. Четкая инструкция, совет как лучше выполнить планируемое, скрытая помощь: «Я полагаю, что удобнее было бы сделать...»; «Я думаю, что лучше начинать с...».

4. Авансирование личности, провозглашение ее достоинств: «У тебя это получится непременно, потому что ты (называется достоинство)»; «У тебя сильный характер, и ты справишься». Авансирование в присутствии коллектива мобилизует активность ребенка, он прикладывает максимум усилий, чтобы оправдать данную ему характеристику.

5. Использование приема положительного подкрепления: переключение внимания ребенка с себя на дело путем усиления его социальной значимости: «Это очень важно для нашей работы».

6. Педагогическое внушение (через интонацию, пластику, мимику) - передает веру в успех и дает импульсы к действию: «У тебя получится...»; «Смелее!».

7. Педагогическая оценка результата: оценивание не человека, а деятельности, отношения ребенка к ней, позитивное оценивание, использование приема деятельной оценки, т.е. похвалить за то, что получилось хорошо.

8. Вселение веры ребенку в его будущие успехи: «Вот видишь, у тебя получилось. В следующий раз ты сможешь выполнить более сложное задание».

После тренировки важно проводить диагностику эмоционального состояния и настроения детей. Для диагностики можно использовать различные методики

Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения - положительная оценка тех лучших

качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания - это выявление ошибок в поведении и их осуждение. Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления недисциплинированности, недобросовестности и других отрицательных качеств. Эти методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь детям осознать свои достоинства или недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать свое поведение.

Необходимым условием для развития личности, ее защищенности, психологического комфорта является формирование сплоченного и дружного воспитательного коллектива, создание доброжелательной атмосферы. Самореализация личности тренера является условием для самореализации личности ребенка, и наоборот, успешный личностный рост ребенка есть стимул для развития и формирования личности тренера.

## **6. Информационное обеспечение программы**

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

**Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:**

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: Физкультура и спорт, 2004. -328 с.
2. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
4. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореф. Дис. Канд. Пед. Наук. –СПб.. 2003. -20 с.
5. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 129 с
6. Годик М.А Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: "СААМ", 1995.
7. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980 – 136 с.
8. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
9. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
10. 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.
11. Зацiorский В.М. Физические качества спортсмена. / Основы теории и методики воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.
12. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1987. - 256 с.



13. Ивойлов А.В. Помехоустойчивость движений спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1986. - 110 с.
14. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. Пособие. СПб.: Издат-во СПбГАФК, 1998. -26 с.
15. Карпман В.Л. и др. Тестирование в спортивной медицине. – М.: ФиС, 1988. – 208 с.
16. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
17. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320с.
18. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
19. Мельников В.Н. Психология - Учебник для институтов физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 138 с.
20. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
21. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва – М.: ВНИИФК, 1994. – 320 с.
22. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 285 с.
23. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.
24. Родионов А. В. Влияние психических факторов на спортивный результат. – М.: ФиС, 1983. – 112 с.
25. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
26. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. – М.: СААМ, 1995. – 445 с.
27. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
28. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт. 1974. – 232 с.
29. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт. – 1987. – 128 с.
30. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
31. Хрущёв С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 143 с.
32. Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Т.С. Лисицкой– М.: Физкультура и спорт, 1982. -232 с.

33. Художественная гимнастика: учебник под ред. Л.А. Карпенко. Всероссийская федерация художественной гимнастики, – М.: 2003. -381 с.