

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ МОКШАНСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА Р.П. МОКШАН  
(МБОУ ДО ДЮСШ Р.П. МОКШАН)

ПРИНЯТА  
На педагогическом совете  
Протокол № 1  
от 14 августа 2021

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО ДЮСШ

Р.п. Мокшан  
Куберь С.А.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Возраст: с 5 лет  
Срок реализации программы: 3 года  
Составитель:  
Тренер-преподаватель – Кочедыкова С.В.

р.п. Мокшан  
2021 год

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по художественной гимнастике отражает единую систему подготовки начинающих гимнасток в условиях детско-юношеской спортивной школы.

Программа разработана с учетом:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1729-р «Концепция развития дополнительного образования детей».
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Санитарно – эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04 июля 2014 года № 41 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР. Авторы: Белокопытова Ж.А., Карпенко Л.А., Романова Г.Г., 1991 г. Рекомендована к использованию в дополнительном образовании.
- Муниципальными правовыми актами.
- Уставом, нормативными документами и локальными актами МБОУ ДО ДЮСШ р.п. Мокшан.

**Актуальность программы.** Художественная гимнастика способствует гармоничному развитию детей. Гимнастика учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает у обучающихся вкус, музыкальность, моральные и волевые качества. Необходимость занятий художественной гимнастикой обусловлена тем, что в настоящее время наблюдается отсутствие у детей гармоничного развития. У большинства отмечается ярко выраженное нарушение осанки, отсутствие пластичности, женственности и культуры движений. Решить эту проблему помогут регулярные тренировки по художественной гимнастике, так как важное место в художественной гимнастике занимают такие виды искусства, как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой.

**Новизна программы.** В программе учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления

художественной гимнастики. Программа предусматривает углубленное изучение художественной гимнастики, как вида спорта, направлена на развитие положительной динамики роста спортивных достижений обучающихся

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Данная программа ориентирована на творческие способности детей, формирующиеся в опоре на развитие эстетического сознания, эстетических эмоций, вкуса, потребностей, представлений о красоте движения, звука, линии, цвета, формы. Именно в детстве у детей формируются эталоны красоты, накапливается опыт деятельности, от которого во многом зависит их последующее общее развитие.

**Отличительными особенностями** данной программы является акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использование личностно-развивающих воспитательных технологий в процессе работы с детьми, а также на психологическую и восстановительную подготовку гимнасток. Структура программы предусматривает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки, систему контрольных нормативов и упражнений, психологическую подготовку, систему воспитательных мероприятий. Кроме того, программа представляет собой последовательную систему учебно-тренировочных занятий (теоретических и практических).

**Адресат программы.** Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы дети с 5 лет. Принцип набора детей в объединение: формирование групп по возрасту. Особенности набора детей: набор свободный. Принимаются все желающие. Специального отбора не производится. Обучающие предоставляют медицинский допуск врача о состоянии здоровья.

На первый год зачисляются дети с 5 лет. Дети, имеющие навыки подготовки, природные физические способности, могут быть зачислены на 2, 3 года обучения.

В программе учитываются возрастные особенности детей дошкольного возраста с 5 лет, младшего школьного с 6 до 10 лет и подросткового возрастов (11-16 лет), их психологические и физические особенности. Создаются разновозрастные объединения.

Уровень (год) обучения, численность состава групп и возраст обучающихся: стартовый: 15-20 человек (с 5 лет); базовый: 15-20 человек (с 7 лет); продвинутой: 15-20 человек (с 12 лет).

В возрасте от 6 до 10 лет наиболее успешно развиваются быстрота, координация движений, ловкость, гибкость. Поэтому в младшем школьном возрасте физическая подготовка детей должна быть направлена главным образом на развитие координационных способностей, быстроты движений и укрепление основных мышечных групп в сочетании с развитием гибкости. Особенностью младшего возраста является то, что ведущей деятельностью

становится переход от игровой деятельности к учебной, затем все большее значение приобретает общение со сверстниками. С детьми данной категории применяются игровые методы и приемы.

В возрасте 11-16 лет развиваются скоростно-силовые качества. В этот период основные задачи физической подготовки те же, что и в младшем школьном возрасте, но повышается интенсивность упражнений силового характера. Большое значение приобретают скоростно-силовые упражнения, но физическая нагрузка должна повышаться постепенно.

В подростковом возрасте развитие обеспечивается ситуацией встречи замысла с его результатом. На занятиях дети имеют возможность практиковать авторское, самостоятельное действие – замысел, реализацию, получение продукта. Жизнь подростка характеризуется глубокой перестройкой организма, потребностью в общении со сверстниками в самоутверждении перед ними. Для подростка педагог организует свободный выбор, возможность самовыражаться в художественной деятельности, проявлять личное творчество и участвовать в коллективном, используя методы самовоспитания.

**Объем и срок освоения программы.** Общее количество часов по программе – 828. Академический час равен 45 минутам. Между занятиями перерыв 10 минут. Программа – разноуровневая. Уровни сложности освоения программы: стартовый уровень – 1 год обучения, базовый уровень – 2 год обучения, продвинутый – 3 год обучения.

**Основные формы обучения:** очное обучение, групповые тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

#### **Особенности организации образовательного процесса.**

Содержание учебного плана предусматривает применение различных форм и методов учебно-тренировочного процесса. Образовательный процесс направлен на становление личности учащегося, позволяющий более полно приблизить образование к индивидуальным физиологическим, психологическим и интеллектуальным особенностям каждого ребенка.

Основной формой организации учебной работы по программе является занятие. Для занятий художественной гимнастикой характерно определенная длительность этапов тренировки и строгая регламентация заданий:

- подготовительный этап - разминка с помощью относительно легких упражнений, растяжка;
- основной этап - решаются главные задачи занятия, т.е. выполняются элементы и упражнения присущие художественной гимнастике;
- заключительный этап - выполняются упражнения, способствующие более быстрому протеканию восстановительных процессов.

#### **Наполняемость учебных групп:**

- первый год обучения – 30 человек;
- второй и третий год – 25 человек.

#### **Режим занятий.**

- 1 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа: 276 часов в год
- 2 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа: 276 часов в год.

- 3 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа: 276 часов в год.

## **Цель и задачи программы**

**Цель программы** - осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка детей к освоению предпрофессиональной программы по художественной гимнастике.

### **Задачи:**

#### **образовательные:**

- сформировать двигательные гимнастические умения и навыки;
- обучить элементам художественной гимнастики и акробатическим элементам;
- обучить технике владения гимнастическими предметами;
- сформировать культуру движений и музыкальность;
- ознакомить со специальными знаниями, способствующими всестороннему физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, координации и выразительности движений.

#### **развивающие:**

- укрепить здоровье, развивать отдельные мышечные группы и всю мышечную систему в целом, закаливать организм;
- способствовать устранению и предупреждению функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма;
- способствовать формированию правильной осанки и походки;
- сформировать эстетический вкус, музыкальность, грациозность, выразительность и артистизм, чувство ритма;
- развить физические качества: гибкость, координацию движений, силу, выносливость, чувство равновесия, прыгучесть;
- развить познавательные интересы, творческую активность и инициативу

#### **воспитательные:**

- воспитать вкус к красивым, изящным, выразительным движениям, манерам, жестам, позам;
- воспитать высокие морально-волевые и нравственно-этические качества, определяющие формирование личности ребёнка;
- сформировать эмоционально-положительное отношение к физической культуре, спорту и к художественной гимнастике в частности;
- сформировать способность работать в команде.

### **Основополагающие принципы программы:**

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).

-Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

### Учебный план

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап			
	в % отношении от общего кол-ва часов учебного плана	1 год	2 год	3 год
Количество учебных недель		<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>
<b>Общее количество часов в год из них:</b>		<b>276</b>	<b>276</b>	<b>276</b>
<b>Теоретическая подготовка</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>Практическая подготовка</b>		<b>268</b>	<b>268</b>	<b>268</b>
Общая физическая подготовка	45-60	117	117	117
Специальная физическая подготовка	30-35	32	38	38
Технико-тактическая подготовка Избранный вид спорта (художественная гимнастика)	25-30	30	33	39
Другие виды спорта	40-50	70	60	53
Инструкторско-судейская практика		-	1	2
Медицинское обследование		2	2	2
Психологическая подготовка		-	1	1
Контрольно-переводные отборочные испытания		4	4	4
Самостоятельная работа		12	12	12

## Учебно-тематический план 1 года обучения

№п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	1	0,5	1,5
2	История возникновения и развития художественной гимнастики	1	0,5	1.5
3	Общая физическая подготовка	1	117	118
4	Специальная физическая подготовка	1	32	33
5	Технико-тактическая подготовка	1	30	31
6	Другие виды спорта	1	71	72
7	Инструкторско-судейская практика	-	-	-
8	Медицинское контроль	1	1	2
9	Психологическая подготовка	-	-	-
10	Контрольно-переводные тесты		4	4
11	Самостоятельная работа	1	12	13
	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>268</b>	<b>276</b>

### Содержание 1 года обучения.

#### 1. Вводное занятие

**Теория.** Знакомство с учащимися. Знакомство с планом работы. Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии. Исторический обзор возникновения художественной гимнастики. Правила поведения в спортзале. Гигиенические основы занятий: прическа гимнастки, одежда и обувь для занятий; влияние утренней гимнастики на организм человека.

**Контроль.** Опрос

#### 2. Общая физическая подготовка

**Теория.** Питание и режим дня. Эстетическая сторона в художественной гимнастике. Общие теоретические понятия и терминология в художественной гимнастике. Значение художественной гимнастики в жизни людей.

**Практика.** Обучение правильному передвижению по площадке. Бег по залу просто, бег по залу спиной вперед, галоп, боковые подскоки, передвижение на носках, на пятках. Обучение прыжкам со скакалкой (простые прыжки вперед и назад, «лошадки»). Развитие гибкости тела (упражнения «мостик» лежа на полу, «рыбка», «колечко», «лягушка»). Растяжка (шпагаты на правую и левую ногу с пола, поперечный шпагат). Укрепление мышечного каркаса тела: приседания, отжимания от шведской стенки, уголки в висе на стенке, удержание корпуса на полу в положении «рыбка», упражнения на закачку пресса в парах.

**Контроль.** Контрольное тестирование.

#### 3. Упражнения для развития быстроты

**Теория.** Закаливание организма и укрепление иммунитета. Особенности развития организма учащихся. Оказание первой медицинской помощи.

**Практика.** Сюжетные и подвижные игры. «Бабушка», «Лохматый пес», «Курочка – Хохлатка» и т.п.

**Контроль.** Контрольное тестирование.

#### **4. Упражнения для развития общей выносливости**

**Практика.** Бег в умеренном темпе, упражнения «Рыбка», «Свечка», «Свечка-рыбка», «Крабик», «Крабик в раскачке».

#### **5. Упражнения для развития ловкости**

**Теория:** Координационные способности.

**Практика:** Точные и правильные броски и ловли предмета за максимально короткий промежуток времени. Короткие подвижные игры с мячом в сочетании с бегом, бросками и лазаньем. Простая ловля мяча, всевозможные отбивы мяча об пол и части тела, перекаты обруча по полу, маленькие переброски обруча, передача обруча из руки в руку.

**Контроль.** Наблюдение

#### **6. Маховые упражнения**

**Практика.** Мах - резкое движение ног. Махи вперед (лежа на спине правой и левой ногами). Махи в сторону (лежа на боку правой и левой ногами). Махи назад (лежа на животе).

**Контроль.** Наблюдение

#### **7. Акробатические упражнения**

**Практика:** Перекат через плечо. Перекат боком через поперечный шпагат. Мост из положения лежа. Мост с опорой на шведскую стенку. Наклон назад, стоя на коленках. «Колечко». «Крабик». Кувырок вперед; кувырок назад; мост наклоном назад из стойки ноги врозь (с помощью).

#### **8. Специальная техническая подготовка**

**Практика.** Шаги на полупальцах. Приставной шаг. Скрестный шаг. Мягкий шаг. Спокойная, плавная ходьба с носка. Перекатный шаг. Из стойки на носках, вынося незначительно вперед одну ногу с сильно оттянутым носком, сделать перекат с носка на всю стопу, слегка приседая; вставая на носок, вынести вперед другую ногу. Выполняется мягко, плавно, слитно. Острый шаг. Подскоки и прыжки. «Лошадка». «Ножницы» Подскоки. Передвижение по ковру в положении «мостик на подъемах», поворот вперед в мост. Владение навыками работы с гимнастическими предметами: скакалка, обруч, мяч, булава. Обруч (перекаты по рукам, вертушки, передача обруча из руки в руку в разных плоскостях, маленькие броски под рукой, бег с обручем на ноге). Мяч (отбивы от пола, небольшие броски, каты по двум рукам, передача мяча из руки в руку). Булавы (разнообразные мельницы, постукивание булав об пол, маленькие переброски) Лента (большие круги, всевозможные змейки, бег через ленту).

**Контроль.** Контрольное тестирование по СФП.

#### **9. Психологическая подготовка**

**Теория.** Психологическая подготовка учащихся состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к зачетам, различным выступлениям и соревнованиям. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности гимнаста и межличностных отношений, развитие специализированных



психологических функций и психомоторных качеств. Психологическая подготовка к различным соревнованиям состоит из 2 разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях, мероприятиях и открытых занятиях. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. На занятиях групп начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально - психологических черт характера юных гимнастов (трудолюбие, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результата выступлений).

#### **10. Соревнования.**

**Практика.** Открытые занятия, соревнования по ОФП, соревнования городского уровня.

#### **11. Итоговое занятие.**

Подведение итогов работы за год. Награждение учащихся.

**Контроль.** Промежуточная аттестация

### **Учебно-тематический план 2 года обучения**

№п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	1	0,5	1,5
2	История спортивной школы. История развития художественной гимнастики в школе. История развития художественной гимнастики в России	1	0,5	1,5
3	Общая физическая подготовка.	1	117	118
4	Специальная физическая подготовка.	1	37	38
5	Технико-тактическая подготовка.	1	33	34
6	Другие виды спорта	0,5	60	60,5
7	Инструкторско-судейская практика	0,5	1	1,5
8	Медицинское контроль	1	2	3
9	Психологическая подготовка	0,5	1	1,5
10	Контрольно-переводные тесты		4	4
11	Самостоятельная работа	0,5	12	12,5
	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>268</b>	<b>276</b>

### **Содержание 2 года обучения.**

#### **1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

**Практика.** Длительный, равномерный бег. Бег с ускорением. Спортивные подвижные игры. Отжимания. Приседания. Подтягивания. Специальные

упражнения - всевозможные прыжки со скакалкой, упражнения на шведской стенке.

**Контроль.** Тестирование

## **2. Упражнения для развития быстроты**

**Теория.** Режим дня. Особенности развития организма учащихся. Способы контроля.

**Практика.** Сюжетные и подвижные игры. «Салки», «Эстафеты» и т.п..

**Контроль.** Наблюдение.

## **3. Упражнения на развитие общей выносливости**

**Практика.**

**Упражнения для рук и плечевого пояса:** маховые движения руками с максимальной амплитудой, рывки руками назад из положения «руки перед грудью», «руки в стороны» и «руки вверх». Статические упражнения: удержание рук в различных положениях. Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса: потряхивание расслабленными руками, то же с наклоном вперед, после предварительного напряжения мышц рук и плечевого пояса, снижение напряжения до полного расслабления.

**Упражнения для шеи и туловища:** наклоны туловища вперед, назад, в стороны с различными положениями рук, повороты туловища направо и налево в сочетании с движениями рук, наклоны с поворотами, круговые движения туловищем, поднятие и опускание туловища, лежа на животе на полу «рыбка», поднятие и опускание туловища, лежа на спине на полу «уголки».

**Упражнения для ног:** махи ногами вперед, назад, в стороны, лежа на животе на полу, на боку, поднятие ног в различных и.п.: сидя, лежа; бег и прыжки через скакалку.

**Контроль.** Наблюдение.

## **4. Упражнения для развития ловкости**

**Практика:** Короткие подвижные игры с мячом в сочетании с бегом, бросками и лазаньем. Упражнения в статистическом и динамическом равновесии, комбинации с акробатическими элементами. Равновесие в "цапле", стойка на полной стопе, руки в стороны. Правая нога сгибается, т.е. правый носок находится над левой коленкой. То же на другую ногу. Равновесие в вертикаль: тело в вертикальном положении. Левая нога поднимается на 90 градусов, руки - в стороны, «доска» - и.п. руки вверх стоя на одной ноге наклон корпуса вперед, свободная нога поднимается назад до 90°.

**Контроль.** Наблюдение.

## **5. Маховые упражнения**

**Практика.** Мах - резкое движение ногой. Махи вперед (лежа на спине правой и левой ногами). Махи в сторону (лежа на боку правой и левой ногами). Махи назад (лежа на животе правой и левой ногами). Махи из и.п. – стоя с опорой и без опоры.

**Контроль.** Контрольное тестирование по СФП.

## **6. Акробатические упражнения.**

**Практика:** Перекат назад в группировке. Перекат боком через поперечный шпагат. Мост из положения лежа. Мост с опорой на шведскую стенку. Наклон

назад, стоя на коленках. "Колечко". "Крабик". Кувырок вперед; кувырок назад; мост наклоном назад из стойки ноги врозь (с помощью); мост без помощи; передвижение на полу в положении «мостик» руками вперед.

**Контроль.** Наблюдение.

#### **7. Специальная техническая подготовка.**

**Практика.** Гимнастические прыжки: галоп со сменой направления; полька; «касясь» на правую и левую ноги; «олени»; прыжки с двух ног вверх, прыжки с поворотом от 45 до 360 градусов; переворот вперед в «мостик»; «волны». Растяжка ног (шпагат на правую ногу с пола; шпагат на левую ногу с пола), поперечный шпагат. Вращения (поворот переступанием; скрестный поворот; поворот в «цапле» на 180 и 360 градусов). Упражнения со скакалкой: вращение скакалкой: вперед, назад, восьмерка; прыжки через скакалку: вперед, назад, подскоки, трамплины, «лошадка», «козлик». Прокруты со скакалкой вдвое, втрое. На лопатках – «Березка»: 1 и.п. сидя на полу руки в сторону; 2 пережат назад; 3 - руки подставить под поясницу (большими пальцами вперед), ноги выпрямить; 4 - стойка на лопатках; 5 - пережатом назад, опустить ноги в исходное положение.

**Контроль.** Контрольное тестирование.

#### **8. Психологическая подготовка.**

**Теория.** Психологическая подготовка учащихся состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к зачетам, различным выступлениям и соревнованиям. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности гимнастки и межличностных отношений, развитие специализированных психологических функций и психомоторных качеств. Психологическая подготовка к различным соревнованиям состоит из 2 разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретном соревновании и открытых занятиях. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. На занятиях групп средней подготовки основной упор делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально - психологических черт характера гимнасток (трудолюбие, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результата выступлений).

**Контроль.** Наблюдение за развитием психологической устойчивости и преодолении страха соревнований.

#### **9. Соревнования.**

**Практика.** Открытый урок, соревнования районного уровня.

#### **10. Итоговое занятие.**

Подведение итогов работы за год. Соревнования по ОФП, СФП.

**Практика:** промежуточная аттестация.

### **Учебно-тематический план 3 года обучения**

<b>№п/п</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего</b>
-------------	--------------------------	---------------	-----------------	--------------

				часов
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	1	0,5	1,5
2	История развития художественной гимнастики за рубежом и в нашей стране, успехи российских гимнасток в соревнованиях.	1	0,5	1,5
3	Общая физическая подготовка.	1	117	118
4	Специальная физическая подготовка.	1	37	38
5	Технико-тактическая подготовка.	1	39	40
6	Другие виды спорта	0,5	53	53,5
7	Инструкторско-судейская практика	0,5	2	2,5
8	Медицинское контроль, антидопинг	1	2	3
9	Психологическая подготовка	0,5	1	1,5
10	Контрольно-переводные тесты		4	4
11	Самостоятельная работа	0,5	12	12,5
	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>268</b>	<b>276</b>

### Содержание 3 года обучения

#### 1.Общая физическая подготовка (ОФП).

**Практика.** Выведение гимнасток на более высокие объёмы тренировок и интенсивных нагрузок. Выпрыгивание из приседа, подкачка на спину лежа, сидя, на шведской стенке, подкачка на пресс в паре и на середине ковра, закачка мышц внутренней поверхности бедра, упражнения на руки (махи) с утяжелителями, отжимания от пола.

**Контроль.** Контрольное тестирование.

#### 2.Упражнения для развития быстроты, силы, гибкости.

**Теория.** Режим дня. Особенности развития организма учащихся. Способы контроля

**Практика.** Бег с внезапной сменой направления, темпа и остановки по сигналу. Растяжка: плеч (прокрыты рук со скакалкой в четверо); наклоны назад, стоя на коленях с зацепанием рук за колени; наклоны назад сверху с зацепанием рук за щиколотки ног; наклоны назад, лежа на животе, ноги под опору, зацепание рук за первую - вторую рейку шведской стенки; шпагаты на правую, левую ногу, поперечный шпагат со второй - третьей рейки шведской стенки; отжимания от пола, ноги на второй рейке шведской стенки.

**Контроль.** Опрос.

#### 3.Упражнения на развитие выносливости.

**Практика.** Бег в умеренном темпе по залу. Общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным методом в течение 5-6 минут. Бег и прыжки через скакалку просто и с утяжелителями в течение 1 минуты.

**Контроль.** Наблюдение

#### 4.Упражнения для развития ловкости.

**Практика.** Всевозможные броски предмета просто и последовательно один за другим, броски под плечо, из-за спины, под ногой, из положения сидя. Ловля предмета просто, в наклоне, за спиной, под ногой, на полу руками и ногами, ловля предмета после одного, двух, трех вращений (ловля после двух кувырков, после трех «шене», после двух «козликов» с поворотом).

#### **5. Базовая техническая подготовка.**

**Теория.** Формирование стойкого интереса к занятиям художественной гимнастикой. Сознательного контроля и анализа своих действий. Гимнастка переходит на частичную самостоятельную работу (самостоятельная разминка или самостоятельная отработка элементов и танцевальных дорожек). Освоение сложных двигательных навыков (поворот на 7200 и более), сложных равновесий (итальянское фуэте, разноименные повороты, заднее равновесие). Акробатические упражнения: перевороты вперед и назад на одной руке, перевороты с перемахом. Отработка различных рисков: бросок предмета с добавлением вращательных движений («шене», переворотов, «валяшки», кувырков, «козликов» с поворотом). Отработка и совмещение двух и трех вращательных движений под броском со сменой плоскости положения тела гимнастки.

**Практика.** Дальнейшее совершенствование спортивных навыков. Закрепление и освоение техники исполнения новых прыжков (широкий с наклоном, жете-широкий с одного шага, смена с наклоном), поворотов (кольцо силой, «ласточка» на 7200, итальянский поворот), равновесий («ласточка» с согнутой ногой, итальянское фуэте, заднее равновесие).

Дальнейшее развитие хореографических способностей гимнасток. Составление и отработка сложных хореографических показательных номеров, содержащих элементы художественной гимнастики. Формирование умения понимать музыку, разбираться в характере, ритме, темпе танца, согласовывать движения тела, рук, ног, с музыкальным сопровождением. Выступление с показательными номерами на различных открытых занятиях в секции гимнастики, в школе, смотрях художественной самодеятельности.

Упражнения с мячом: перекаты по всем частям тела, захват мяча ногой, броски мяча руками и ногами, различные перекаты тела по мячу. Упражнения с обручем: перекаты обруча по всем частям тела, отработка различных «вертушек», высоких бросков, прыжки передачей обруча под ногой, отработка различных мастерств и рисков. Упражнения с булавами: отработка малых и больших бросков булав, различных мельниц, перебросок, броски булав на прыжках, на поворотах, на переворотах, жонглирование булавами.

#### **6. Специальная техническая подготовка.**

**Практика.** Накопление и усовершенствование спортивных навыков. Освоение новых прыжков («широкий» с наклоном, «смена» с наклоном, «жете-широкий»), поворотов («кольцо» силой, «ласточка», «итальянский поворот»), равновесий («ласточка» с согнутой ногой, итальянское фуэте).

**Контроль.** Тестирование

#### **7. Психологическая подготовка.**

**Практика.** Психологическая подготовка старших гимнасток состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической

подготовки к зачетам, различным выступлениям и соревнованиям. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности гимнасток и межличностных отношений, развитие специализированных психологических функций и психомоторных качеств. Психологическая подготовка к различным соревнованиям состоит из 2 разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях, мероприятиях и открытых занятиях. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. На занятиях групп средней и высшей подготовки основной упор делается на формировании интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально - психологических черт характера взрослых гимнасток (трудолюбие, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результата выступлений, уважение к педагогу, ожидание старта, желание выступить как можно лучше)

### **8. Соревнования.**

**Практика.** Соревнования городского, областного, регионального, межрегионального уровня.

### **9. Итоговое занятие.**

Подведение итогов работы за год, соревнования по ОФП и СФП.

**Практика.** Итоговая аттестация.

## **Планируемые результаты**

### **Стартовый уровень.**

Обучающиеся должны знать:

- историю развития художественной гимнастики;
- о пользе занятий физическими упражнениями;
- уметь:
- заниматься самостоятельно утренней гимнастикой;
- выполнять простейшие строевые упражнения;
- выполнять простые танцевальные шаги;
- выполнять базовые элементы с предметами художественной гимнастики;
- выполнять простые специальные упражнения художественной гимнастики;
- распознавать характер музыкального произведения.

### **Базовый уровень.**

Обучающиеся должны знать:

- приемы расслабления;
- элементарные сведения об организме человека;
- правила здорового питания;
- уметь:
- контролировать свое самочувствие;
- выполнять движения под музыку;
- выполнять танцевальные шаги;

- выполнять специальные элементы с предметами художественной гимнастики;
- согласованно выполнять двигательные действия;
- выполнять вспомогательные упражнения художественной гимнастики

### **Продвинутый уровень.**

Обучающиеся должны знать:

- приемы оказания первой помощи;
- приемы самоконтроля за физическим состоянием;
- правила личной гигиены;
- приемы самоанализа;

уметь:

- четко выполнять базовые элементы;
- четко выполнять специальные элементы;
- выполнять соревновательные упражнения;
- выполнять согласованные двигательные действия сложного характера под музыкальное сопровождение;
- распознавать ритм, темп и характер музыкального произведения

### **Коммуникативные результаты.**

- Эффективно сотрудничать в паре, группе.
- Адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации, используя в т.ч. средства и инструменты ИКТ.
- Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.
- Уметь формулировать своё мнение и позицию.
- Создать адекватные условия для развития психосоциальной сферы одарённых детей.

### **К концу программы обучающиеся:**

- овладеют разнообразными двигательными умениями и навыками;
- приобретут навыки самоконтроля за состоянием здоровья;
- повысится адаптация организма обучающихся к физическим нагрузкам;
- улучшится гибкость и растянутость мышц ног;
- повысится координация;
- увеличится время выполнения равновесия;
- приобретут необходимые гигиенические навыки;
- разовьют физические и психомоторные качества;
- укрепят здоровье;
- научатся творческому самовыражению посредством двигательных действий;
- разовьют художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию;
- научатся красиво, грациозно двигаться.

## Календарный учебный график

Учебный год составляет 44 недели непосредственно в условиях детско-юношеской спортивной школы и 2 недели в летний период либо учебно-тренировочные сборы либо спортивно-оздоровительный лагерь. Начало учебного года 01.09. Расписание учебно – тренировочных занятий составляет администрация ДЮСШ.

## Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
1	Ковер гимнастический (13X13)	шт	1
2	Булава гимнастическая	шт (пар)	18
3	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	шт	18
4	Мяч для художественной гимнастики	шт	18
5	Обруч гимнастический	шт	18
6	Скакалка гимнастическая	шт	18
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь</b>			
1	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	4
2	Зеркало 12X2 м	шт	1
3	Канат для лазанья	шт	1
4	Мат гимнастический	шт	10
5	Мячи (футбол, волейбол, баскетбол)	шт	2
6	Палка гимнастическая	шт	18
7	Пылесос бытовой	шт	1
8	Станок хореографический	шт	1
9	Скамейка гимнастическая	шт	5
10	Стенка гимнастическая	шт	1
11	Магнитофон или муз.центр	шт	1

### Кадровое обеспечение тренировочного процесса.

Образовательную деятельность программы осуществляет педагог, имеющий педагогическое образование.

### Формы контроля

В ходе реализации программы предусмотрены следующие формы контроля

Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
<b>Начальный или вводный контроль</b>		
В начале учебного года	Определение уровня развития детей, их способностей	Беседа, опрос, тестирование.



Текущий контроль		
В течение всего года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении. Выявление отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Наблюдение, опрос, контрольное занятие, самостоятельная работа
Промежуточный контроль		
В конце учебного года (в завершении каждого учебного модуля)	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала за год. Определение результатов обучения	Сдача контрольных нормативов, соревнования
Итоговая аттестация		
По окончании освоения программы	Определение результатов поведения. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения	Сдача нормативов. Соревнования.

## Оценочные материалы

### Общая физическая подготовка (ОФП)

Упражнения	Ознакомительный уровень	Базовый уровень	Углубленный уровень
1. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (количество раз)	5	9	12
2. «Прыжок вверх» (см)	13	15	17
3. «Книжечка» за 15 сек (количество раз)	2	4	6

Гимнастика считается переведена на следующий год обучения при выполнении 60% упражнений по ОФП.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прямое положение туловища, сгибание рук производить до касания грудью пола, руки на ширине плеч. Подсчитывается количество правильно выполненных движений.

2. «Прыжок вверх» На гимнастку надевается пояс с сантиметровой лентой так, чтобы отметка «100 см» была на сантиметровой ленте. И.п.- основная стойка. Выполняется выпрыгивание точно вверх толчком двумя

ногами (без прогибания). По вытяжению сантиметровой ленты определяется высота выпрыгивания. Прыжок выполняется 3 раза, учитывается лучший результат, см.

3.«Книжечки». Из положения лежа на спине сед углом, касаясь руками носков. Учитывается количество выполненных движений за 15 секунд.

### Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения	Ознакомительный уровень	Базовый уровень	Углубленный уровень
1. «Мост» (см)	35 см от рук до пяток	30 см от рук до пяток	20 см от рук до пяток
2.«Складка, сидя на полу»	5 счетов	5 счетов	-
3. «Наклон вперед, стоя на скамейке» (см)	2	6	8
4. «Шпагат с опоры» (см) «Шпагат с пола»	20 см от пола до паха	15 см от пола до паха	исполнен
5. «Перевод палки» (см)	60 см	55 см	50 см
6. «Рыбка» (см)	до 5 см	до 5 см	-
7. «Поднимание туловища назад» 15 раз (угол в градусах)	-	-	80 градусов
8. Равновесие на одной ноге (сек)	«Пассе» на ступне 3 сек	«Пассе» на ступне 5 сек	«Пассе» на полупальце 6 сек
9. Прыжки через скакалку на двух ногах	10прыжков без учета времени	10 прыжков без учета времени	18 прыжков без учета времени

Гимнастка считается переведена на следующий год обучения при выполнении 60% упражнений по СФП.

1. «Мост». И.п.- стойка, ноги врозь, руки вверх. Выполнить мост с максимальным прогибанием. Измерить расстояние от пяток до конца третьего пальца рук, см.

2. «Складка, сидя на полу». И.п.- сед, ноги вместе. Выполнить наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов.

3. «Наклон вперед, стоя на скамейке». И.п.- стойка на скамейке. Выполнить наклон вперед-вниз, стараясь дотянуться руками до пола. Измерить расстояние от плоскости скамейки до конца третьего пальца руки., см

4. «Шпагат с опоры». Выполнить шпагат на правую (левую) ногу с опоры. Измерить расстояние от пятки до пола.

5. «Перевод палки». Перевод гимнастической палки с сантиметровой разметкой спереди назад и обратно. Измерить расстояние между кистями рук при выкруте палки прямыми руками.

6. «Рыбка». И.п. – лежа на животе. Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног.

Измеряется расстояние между лбом и стопами.

7. «Поднимание туловища назад». Из положения лежа на животе, ноги закреплены на ширине плеч, руки вверх в замок. Поднимание туловища до вертикали. 15 повторений движения.

8. Равновесие на одной ноге. «Пассе» Равновесие на правой ноге на всей ступне. Левую ногу согнуть, прижимая стопу к коленному суставу правой ноги, руки в стороны. Засекается время удержания, не сходя с места и не меняя позы, в секундах. Равновесие на одной ноге. «Пассе» Равновесие на правой ноге на полупальце. Левую ногу согнуть, прижимая стопу к коленному суставу правой ноги, руки в стороны. Засекается время удержания, не сходя с места и не меняя позы, в секундах.

9. Прыжки через скакалку на двух ногах с прямыми ногами в воздухе. Без учета времени.

### **Методическое обеспечение программы**

**В художественной гимнастике выделено 7 видов физических способностей:**

1. Гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;
2. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;
3. Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;
4. Прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;
5. Равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;
6. Координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;
7. Выносливость – способность противостоять утомлению.

**Основными принципами** специальной физической подготовки художественной гимнастикой являются:

соразмерность – оптимальное и соразмерное, сбалансированное развитие физических качеств;

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

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

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

На развитие ловкости	- задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами.
На развитие гибкости	-упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление.
На развитие силы	упражнения на силу мышц рук, ног и туловища; сгибание и разгибание, отведение и приведение; круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д..
На развитие быстроты	- упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений.
На развитие прыгучести	- упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости.
На равновесие	-сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений; после раздражения вестибулярного анализатора; с выключенным зрением; на уменьшенной и повышенной опоре.
На развитие выносливости	- выполнение различных заданий на фоне утомления.

**Основными методами** СФП гимнасток являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Организация СФП гимнасток осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;
- в виде круговой тренировки;
- в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

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

1. разминка;
2. на гибкость;
3. на быстроту;
4. на прыгучесть;
5. на координацию;

6. на равновесие;
7. на силу;
8. на выносливость.

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

Дошкольный и младший школьный возраст	6 – 10 лет	Координация и ловкость, пассивная гибкость и быстрота
Средний школьный возраст	11 – 14 лет	Сила, прыгучесть, активная гибкость, равновесие
Старший школьный возраст	14 лет и старше	Сила и выносливость

**Специально-двигательная подготовка** – это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами. К числу таких специальных возможностей относятся следующие психомоторные способности:

1. Проприцептивная (тактильная) чувствительность – это «чувство предмета»;
2. Координация (согласование) движение тела и предмета;
3. Распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнершу, на «свой» предмет и предметы партнерш;
4. Быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет).

#### **Музыкально-двигательная и композиционно-исполнительская подготовка.**

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

**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.

Соревновательные комбинации должны демонстрировать разностороннюю физическую подготовку гимнасток, выявлять у них все двигательные качества. Кроме того, они должны быть разнообразными в техническом отношении, включать разные элементы из всех структурных групп телодвижений гимнасток. В настоящее время основными (фундаментальными) признаны 4 структурные группы: прыжки, равновесия, повороты и наклоны. Эти группы должны быть представлены в комбинациях

тремя разными элементами. Остальные структурные группы: волны и взмахи, бег и подскоки, танцевальные элементы и акробатические движения отнесены к важным (другим) и тоже должны входить в программу.

Требования, предъявляемые к разнообразию элементов и соединений, находятся в тесной связи с требованием к их специфичности. В упражнениях с предметами должны быть представлены все специфические для каждого вида структурные группы манипуляций, а именно:

- в комбинациях со скакалкой - прыжки через развернутую скакалку, подпрыгивания или подскоки, а также круги, вращения, восьмерки и броски различных типов;

- в комбинациях с обручем - перекаты и вращения, а также махи, покачивания, восьмерки, броски и вход в обруч;

- в комбинациях с мячом - броски, активные отбивы и свободные перекаты, а также круги, выкруты, восьмерки и баланс;

- в комбинациях с булавами - мельницы, малые круги и малое жонглирование, а также броски, махи, средние и большие круги, постукивания, скольжения и перекаты, асимметричные движения;

- в комбинациях с лентой - махи и круги, змейки, спирали, а также восьмерки, передачи и переброски, возврат за противоположный конец ленты.

### **Хореографическая подготовка.**

**Хореографическая подготовка** включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной.

Хореографическая подготовка содействует решению многих задач становления спортивного мастерства гимнасток.

На занятиях хореографией развиваются выворотность, гибкость, координация, устойчивость, легкий высокий прыжок; вырабатывается правильная осанка; укрепляется опорно-двигательный аппарат и, наконец, - формируется культура движений и умение творчески мыслить.

При занятиях хореографией с гимнастками необходимо учитывать:

- 1.Хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток;

- 2.Хореографу, работающему с гимнастками, необходимо считаться с постоянным дефицитом времени, наличие которого объясняется тем, что хореография не является основным видом деятельности спортсменов.

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

### **Акробатическая подготовка.**

**Акробатические элементы** широко применяются во всех спортивных видах гимнастики: акробатике, спортивной и художественной гимнастике. Отличительной особенностью акробатических упражнений являются их

искусственность, то есть отвлеченность от естественных форм движений человека, таких как ходьба, бег, прыжки.

Основным механизмом акробатических движений является вращение тела вокруг всех возможных осей, но, главным образом, за счет вращения горизонтальных осей: фронтальной – движение вперед и назад и сагитальной – движение в сторону. Достигается вращательный момент за счет поочередной опоры разными частями тела или по тому же принципу в безопорной фазе.

**Акробатические элементы** представляют собой необычные статические положения: мосты, шпагаты, стойки и различные движения, связанные с частичным, полным или многократным переворачиванием через голову.

Классифицируются индивидуальные акробатические элементы на две группы: статические и динамические.

К статическим положениям относятся:

- мосты – на двух и одной ногах, руках;
- шпагаты – на правую, левую ногу, поперечный;
- упоры – стоя, сидя, лежа;
- стойки – на лопатках, груди, предплечьях, руках и др.

Динамические движения – это:

- перекаты (вперед, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись);
- кувырки (вперед, назад, в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно);
- перевороты ( медленные, темповые, вперед, назад, в сторону, через касание двумя руками, одной рукой, на предплечьях).

**Партерные элементы** – это различные позы и движения в низких положениях: седах, упорах, положениях лежа.

Классификация партерных элементов:

- 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.

### **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.

Задачи технической подготовки:

1. Формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований.
2. Формирование широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике.
3. Совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально-выразительных.
4. Разработка новых оригинальных элементов и соединений и совершенствование техники общеизвестных.
5. Составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство гимнасток.

На современном этапе развития художественной гимнастики выделяют следующие разделы технической подготовки:

1. Беспредметная подготовка – формирование техники телодвижений.
2. Предметная подготовка – формирование техники движений предметами.
3. Хореографическая подготовка – формирование техники хореографических движений.
4. Музыкально-двигательная подготовка – формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с её характером, темпом, ритмом, динамикой.
5. Композиционная подготовка – это составление новых элементов, соединений и соревновательных программ.

**В движениях без предмета** (телодвижениях гимнасток) можно выделить 9 структурных (сходных по технике) групп движений: специфические упражнения, наклоны, равновесия, повороты, прыжки, акробатические упражнения, партерные элементы, ходьбу и бег.

Компонентами беспредметной подготовки являются: равновесная, вращательная, прыжковая, специфическая, акробатическая и танцевальная подготовки.

**К специфическим упражнениям** относятся: пружинные движения, расслабление, волны, взмахи. Специфические упражнения - это условное название наиболее специфических для художественной гимнастики движений. Они отражают одну из основных особенностей художественной гимнастики - целостность движений, которая "заключается в том, что движения отдельными частями тела гимнасток сопровождаются дополнительными, иногда едва заметными движениями других звеньев, как близлежащих, так и отдаленных".

В структуре этих движений имеется явное сходство, заметное даже при визуальном наблюдении, но есть и существенное различие.

**Пружинные движения** характеризуются одновременным сгибанием и последующим



разгибанием во всех суставах с определенной скоростью и степенью мышечного напряжения (в зависимости от музыки). Их отличает слитность и упругость.

Пружинные движения выполняются: ногами (на двух, одной и поочередно); руками (во всех направлениях, одно- и разноименно); целостно (всеми частями тела).

**Расслабление** - это полное или частичное снятие напряжения со всего тела или его частей: рук, ног, шеи, туловища. Виды расслаблений:

1. Простые - "роняя" руки, голову или туловище;
2. Посегментные - поочередно "роняя" кисти, предплечья, локти, плечи, шею, туловище, сгибая ноги, "упасть" на пол на спину или бок;
3. Отекание - одновременное, но постепенное снятие мышечного напряжения со всего тела или его части.

**Волна** характеризуется последовательным сгибанием и разгибанием суставов, когда во время сгибания одних суставов, в других - завершается разгибание и "гребень" волны постепенно переходят от одних суставов к другим вдоль линии волны.

Волны выполняются:

- а) руками (основная форма - руки в сторону);
- б) туловищем (в седе на пятках и в стойке на коленях);
- в) целостно (вперед, обратная (назад), боковая (в сторону) и боковая с поворотом вперед).

Характеристика основных целостных форм волны:

Волна вперед - из стойки на носках, руки вверх, принять положение круглого полуприседа с отстающим движением рук, плеч и головы, и последовательно выводя вперед, разогнуть колени, тазобедренные суставы и суставы позвоночника, начиная с нижних и заканчивая шейными отделами.

Обратная волна - из стойки на носках, руки вверх, наклон назад, приседая, последовательно вывести назад таз и поясницу до положения круглого приседа, затем продолжить, как в волне вперед.

Боковая волна — из стойки на носках, руки вправо (влево), наклониться влево (дуга) и, приседая, вывести влево последовательно колени, таз, поясничный, грудной, шейный отделы позвоночника и руки.

**Взмах** характеризуется энергичным, толчкообразным началом и постепенным ослаблением (затуханием) к концу.

Взмахи выполняются:

- а) руками - в передне-заднем и боковом направлениях;
- б) туловищем - из седа на пятках, седа на бедре с согнутыми ногами и стоя - "роняя" туловище вперед в сочетании с движением рук в передне- заднем и боковом направлениях;
- в) целостно - вперед, в сторону и в сторону с поворотом.

Техника и методика обучения взмахам аналогична технике и методике обучения волнам, основное отличие - толчкообразное начало взмахов.

**Наклоны** - это сгибание туловища в различных направлениях, с различной амплитудой и в разных исходных (пусковых) положениях. Наклоны широко используются в художественной гимнастике как самостоятельные элементы и как составляющие других движений: равновесий, поворотов, прыжков, акробатических и парных движений.

Различаются наклоны:

- по направлению: вперед, назад, в сторону и круговой.
- по амплитуде или глубине: на 45°, на 90° - горизонтальные наклоны, на 135° и ниже - низкие.
- по исходному положению или по опоре: в стойке на двух и одной ноге, выпадах вперед, сторону, назад и в стойках на двух и одном колене.

**Равновесия** как технические элементы – это стойки на одной ноге или колене с разными положениями туловища, рук, и безопорной ноги в условиях, требующих умение сохранять устойчивость.

Классифицируются равновесия по следующим признакам:

1. По направлению наклона (отклонению) туловища: передние равновесия, боковые равновесия, задние равновесия.
2. По амплитуде наклона: высокие равновесия (туловище не наклоняется), горизонтальные равновесия (туловище наклоняется на 90°), низкие равновесия (туловище наклоняется на 135° и более).
3. По амплитуде отведения свободной ноги: амплитуда отведения свободной ноги может быть на 45, 90, 135, 180 и более градусов.
4. По положению свободной ноги: положение свободной ноги может быть прямым и согнутым. По способу сгибания свободной ноги различаются равновесия пассе, аттитюд и кольцом.
5. По способу удержания свободной ноги: удержание свободной ноги может быть пассивным – с помощью руки и активным – силой мышц без помощи руки.
6. По способу опоры: равновесия могут выполняться: на всей стопе, на носке, на колене.

### Классификация равновесий на одной ноге.

Разновидности	Передние			Задние			Боковые		
	Вертикальные	Горизонтальные	низкие	Вертикальные	Горизонтальные	низкие	Вертикальные	Горизонтальные	низкие
Амплитуда									
45°	+			+			+		
90°	+	+		+	+		+	+	
180° с	+			+			+		

ПОМОЩЬ Ю									
180* без ПОМОЩИ	+	+	+	+	+	+	+	+	+

**Повороты** в художественной гимнастике – это вращение тела гимнастки вокруг вертикальной оси.

Повороты классифицируются:

1. По способу исполнения: переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположенную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно.

2. По позе:

- простые позы: согнув ногу вперед к колену опорной, пассе, согнув ногу назад коленок колену опорной;

- позы переднего равновесия: высокого, горизонтального, низкого, активные и пассивные;

- позы бокового равновесия;

- позы заднего равновесия;

- позы аттитюда – активно и пассивно;

- позы кольцом – пассивно и активно.

3. По продолжительности вращения: различают повороты на 90, 180, 360, 540, 720 градусов, далее трехоборотные, четырехоборотные, пятиоборотные и т.д. вращения.

Все повороты можно выполнять в одноименную и разноименную стороны, сразу вставая на носок опорной, либо спружинив на нее (из положения выпада или угол, стоя на опорной).

**Прыжки** – это безопорные (полетные) положение тела гимнастки в результате отталкивания.

Силами, содействующими высокому вылету являются:

1. Предварительный разбег (наскок), позволяющий набрать скорость движения;

2. Активное движение маховых звеньев – рук и ног в соответствующую взлету сторону.

Механизм принятия позы в различных прыжках различен, но, в принципе, это либо:

1. быстрое движение ног в нужном направлении.

2. быстрое сгибание ног нужным образом,

3. быстрый наклон туловища в требуемом направлении при соответствующих, целесообразных и красивых движениях рук.

Механизм приземления заключается в пружинном – как бы сопротивляясь, небольшом сгибании ног.

Все существующие прыжки можно классифицировать по способам отталкивания и приземления.

**Ходьба и бег** – это различные виды передвижений, характеризующиеся своеобразными способами постановки ног на опору и положениями ног в безопорном положении.

Спортивные виды ходьбы: походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках. На пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприседе, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях 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.

### **Упражнения с предметами.**

**Упражнения с предметами выполняются** с 5 разными по форме, фактуре и размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой. Особенности предметов влияют на технику движений. В упражнениях с предметами целесообразно выделять следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные движения, фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

Компонентами предметной подготовки являются: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки.

Упражнения с предметами составляют основное содержание соревновательных программ по художественной гимнастике.

Соревновательные комбинации гимнасток представляют собой сплав разнообразных движений телом с различными движениями предметами, выполняемые в сочетании с музыкой.

#### **Применяемые в художественной гимнастике предметы:**

**Скакалка** – это пеньковая /или другая веревка/ удобной для гимнастки длины с поперечным диаметром 0,5-1 см с узелками на концах или без них. Цвет по выбору, но должен быть видимым.

**Обруч** – это предмет в форме круга, внутренним диаметром 80-90 см, толщиной /поперечным диаметром/ 0,8-1,5 см, весом минимум 300 грамм, сделанный из пластмассы. Цвет по выбору.

**Мяч** – это резиновый шар, диаметром 18-20 см, весом минимум 400 грамм. Цвет по выбору.

**Лента** – это конструкция из палочки-трости длиной 50—60 см, диаметром 1 см, подвижного крепления – карабина и полоски ткани длиной 6 м + подгиб 1 м и шириной 4-6 см, весом минимум 35 грамм /без трости/. Цвет по выбору.

**Булавы** – это два предмета, состоящие из бочкообразного тела, сужающейся шейки и шарообразной головки. Диаметр головки до 3 см, длина булавы 40-50 см, вес каждой булавы минимум 150 гр. Цвет по выбору.

Для занимающихся художественной гимнастикой младшего и среднего возраста не только разрешается, но и рекомендуется применять предметы пропорционально уменьшенных размеров.

При обучении упражнений с предметами необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- не вводить различные предметы в урок раньше, чем будут освоены основные навыки движений без предмета;
- начинать обучение упражнениям с мячом, затем переходить к упражнениям со скакалкой (в практике встречается и обратный вариант);
- обучать упражнениям с предметами в облегченных условиях: на месте, замедляя темп, используя подводящие упражнения и упрощенные варианты предметов. Вес, размеры, структура предметов должны соответствовать возможностям занимающихся, направленное варьирование веса и размеров предмета позволяет легче и быстрее обучать некоторым движениям, развивать необходимые двигательные качества;
- применять упражнения в одинаковом объеме для правой и левой руки;
- упражнения с предметами вводить в основную часть урока, причем разучивание новых упражнений, требующих тонкой координации, должно предшествовать уже изученным, выполняемым интенсивно;
- после освоения основной формы, движения изучаются, закрепляются и совершенствуются путем изменения условий их выполнения, к которым относятся:
  - уменьшение и увеличение импульса силы (например, амплитуды и высоты бросков);
  - дополнительные движения туловищем при махах, бросках, ловле, увеличение амплитуды сгибания-разгибания, поворота и т.д.;
  - перенесения тяжести тела с ноги на ногу или круговые движения при махах, перекатах, восьмерках;
  - соответствующие или усиленные движения туловища, сопровождающих движения предмета (например, при перекатах мяча);
  - усложненные положения рук (например, в момент ловли рука за спиной, руки в скрестном положении);
- дальнейшее совершенствование осуществляется путем соединения нескольких элементов следующими способами: *серии* – соединение одинаковых элементов; *ряды* – соединение разных элементов одной структурной группы; соединения элементов разных структурных групп с предметом; соединения элементов разных структурных групп с предметами и без предмета.

### **Удержание и баланс предметов.**

Разная форма предметов предопределяет разные способы удержания предметов.

**Скакалка** обычно удерживается за два конца хватом за узелки: узелок располагается на середине ладони, пальцы сжимаются в кулак и зажимают узелок, скакалка проходит между большим и указательным пальцами. Хват не

должен быть слишком сильным, чтобы скакалка могла двигаться, находясь в кулаке. Кроме этого, скакалку можно держать:

- за один конец;
- за два конца одной рукой;
- за середину одной и двумя руками;
- за середину и конец;
- сложенной в 2-4 раза одной и двумя руками

**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).

### **Вращательные движения предметами**

Вращательные движения предметами - это круговые движения кистью.

Вращательные движения классифицируются:

- по месту расположения оси вращения;
- по плоскости вращения;
- по части тела, осуществляющей вращение.

Неполное круговое движение называется махом или покачиванием.

Серия круговых движений, в которых ось вращения находится у края предмета, называется вращением.

Круговые движения, в которых ось вращения проходит через диаметр предмета, называются вертушками. Вертушки могут быть:

- связанные - с удержанием;
- свободные - опорные и полетные. Опорой для вертушек может быть: пол; кисть; нога; тело.

В том случае, когда ось вращения располагается снаружи от предмета и на какой-то части тела, выполняются обкрутки.

Обкрутки могут быть: руки, ноги, шеи, туловища, всего тела.

Кроме того, что вращательные движения различаются по типу вращений, они различаются по плоскости движений: лицевой; боковой; горизонтальной; наклонной.

Обычно вращательные движения выполняются рукой, но могут выполняться и другими частями тела: ногой, туловищем, шеей.

### **Фигурные движения предметами.**

Фигурные движения - это условное название группы движений, в результате которых предметы описывают в пространстве определенный рисунок - фигуру.

Фигурные движения классифицируются:

- по рисунку предмета - фигуре;
- по плоскости движений предметами.

В результате движений кистью одновременно со смещением всей руки или только кисти или другой части руки могут быть нарисованы следующие фигуры:

1. Круги: малые - кистью, средние - локтем, большие - от плеча.
2. Мельницы - сочетание малых кругов в определенной последовательности:
  - а) двухтактные - два последовательных круга справа от кистей, затем два последовательных круга слева от кистей;
  - б) трехтактные - три последовательных круга справа, а затем слева от кистей;
3. Спирали - серия малых кругов, вытянутых в поперечную линию в виде спирали;
4. Восьмерки - это серия кругов в сочетании со смещением руки в названной форме. В зависимости от величины: малые, средние" большие;
5. Змейки - колебательные движения кистью: вверх-вниз или вправо-влево с вытянутой в длину формой.

Но плоскости выполнения фигурные движения могут быть: лицевые; боковые; горизонтальные; наклонные; круговые.

### **Бросковые движения предметов.**

Бросковые движения - это безопорные (полетные) движения предметов. Бросковые движения классифицируются:

1. По способу перехода предмета в безопорное положение: а) выбросом - броски;

б) выпуском - переброски; в) отскоком - отбивы.

2. По способу движения бросающей части тела: а) махом; б) разгибом.

3. По части тела, осуществляющей бросковое движение: а) рукой или её частью; б) ногой или её частью; в) туловищем;

4. По направлению: а) вверх; б) вперед-вверх; в) назад - вверх; г) в сторону - вверх;

5. По наличию условного препятствия: а) под руку; б) под ногу; в) под плечо; г) за спиной; д) за головой.

Основными, наиболее впечатляющими и трудными, являются следующие бросковые элементы: броски, отбивы и ловли, которыми завершаются все бросковые движения. Броски - это движения, сообщающие предметам продолжительное безопорное (полетное) положение.

Бросок состоит из следующих фаз:

1 - подготовка к броску - принятие удобного положения;

2 - замах - движение по направлению противоположное броску, но обязательно в той же плоскости;

3 - разгон - активное движение руки в направлении броска;

4 - выброс - отпускание или выталкивание предмета;

5 - полет - нахождение предмета в безопорном положении.

Перемещение свободного предмета совершается по параболе. Высота и форма траектории зависит от исходных условий вылета - направления и скорости. Время полета зависит от скорости вылета, а скорость - от резкости (быстроты и силы) броска.

Отбивы - это движения, в результате которых предметы после соприкосновения с полом, частью тела или другим предметом приобретают полетное (безопорное) положение.

Отбивы состоят из следующих фаз:

1 - свободное перемещение предмета;

2 - контакт - столкновение с неподвижным или движущимся предметом, частью тела или полом;

3 - свободное перемещение по измененному направлению, где угол падения равен углу отражения.

Ловли - это прием предметов после свободного перемещения. Ловлями завершаются все свободные перемещения предметов: бросковые и перекатные движения.

Ловли состоят из следующих фаз:

1 - подготовка к ловле - подъем руки или другой части тела навстречу предмету;



2 - сопровождение - движение принимающей части тела по направлению падения предмета с целью выравнивания скоростей, без чего будет либо отскок, либо очень жесткая ловля;

3 - контакт - соприкосновение ловящей части тела с предметом: контакт с мячом начинается с кончиков пальцев, остальных предметов - с касания ладони;

4 - торможение - постепенная остановка - движение по той же траектории с постепенным замедлением;

5 - завершение - прекращение движения (остановка) или переход в следующее движение.

### **Перекатные движения предметов.**

Перекаты - это движение предметов путем ката по опорной поверхности от одного места до другого. Перекаты классифицируются:

1. По месту ката: а) по полу; б) по телу или его части.

2. По продолжительности: а) большой; б) средний; в) малый.

3. По линии горизонта: а) горизонтальные; б) горизонтально - вниз; в) горизонтально - вверх.

4. По направлению (для пола): а) вперед; б) в сторону; в) назад; г) обратный; д) по дуге или кругу.

5. По наличию или отсутствию сопровождения и коррекции: а) свободный; б) сопровождаемый.

Перекаты состоят из следующих фаз:

1. Подготовительная - принятие удобного положения.

2. Толчковая - подталкивание предмета в нужном направлении.

3. Качения - свободное или сопровождаемое перемещение.

4. Торможения или контакта.

5. Завершения - остановка или переход в другое движение.

В принципе, перекат может выполняться и горизонтально, и горизонтально - вниз, и горизонтально - вверх. Направление переката будет зависеть от силы толчка.

В основу технологии построения уроков с предметами положены принципы цикличности варьирования, усложненных условий, сопряженного воздействия, опережающей трудности. **Смысл методики** состоит в том, что программируется совершенствование базовых элементов, «проигрываются» все варианты соединений, осуществляется развитие средств предметной подготовки, создается необходимый запас технической подготовленности и условия, обеспечивающие надежность исполнения соревновательных композиций.

При построении уроков с предметами следует учитывать некоторые методические положения, специфичные для этой формы занятий:

1. Необходимо постоянно возвращаться к элементарным действиям, какими считаются базовые навыки и элементы школы предмета: передачи, перехваты, круги, вращения, броски и т.д.

2. На начальных этапах весьма перспективной представляется отработка движений различной структуры с тем предметом, который в наибольшей степени отвечает её специфике: броски и отбивы – мяч; вращения и подскоки – скакалка; позы и круги – булавы; перекаты – обруч. Этот подход позволяет использовать несколько предметов в уроке уже на начальном этапе работы с детьми.
3. При разработке урока необходимо учитывать все основные структурные группы движений специфичные для данного предмета, необходимость их варьирования и многократного повторения.
4. После выполнения серий движений контрастных структурных групп в чистом виде необходимо переходить к выполнению сочетаний их между собой. Поскольку выполнить все возможные сочетания в одном занятии нельзя, необходимо предусмотреть перспективу, чтобы проходя по некоему кругу, гимнастки вновь и вновь возвращались к исходному. Это обеспечивает гибкость и разносторонность навыка.
5. Важным является включение в урок хореографии или других разновидностей урока без предмета, рабочих поз и действий, характерных для элементов с предметами – положения рук, активные перемещения туловища, наклоны и повороты головы, фиксация взгляда, работа ног, затрудняемая особыми движениями рук и т.д.
6. Уделять особое внимание точности движений рук и перемещений предмета, четкости динамической осанки, сохранению устойчивости, создавать ситуации, требующие от гимнастки значительных усилий для безупречного исполнения даже элементарных действий.
7. Сотни повторений позволяют сделать сложнейшие элементы простыми, однако, лишь при условии неусыпного контроля за качеством исполнения. Здесь требуется большое внимание со стороны тренера и постоянная сосредоточенность гимнастки, навыки осмысленного самоконтроля.

### **Инструкторская и судебная практика**

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая гимнасток старших разрядов к организации занятий с младшими девочками. Перед гимнастками старших разрядов ставятся при этом следующие требования:

1. Уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами.
2. Уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших гимнасток.
3. Знать правила соревнований, систематически 4-6 раз в год привлекаться к судейству, уметь организовать и провести внутришкольные соревнования.

## **Воспитательная работа.**

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

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

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения гимнаста во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

С первых занятий следует начинать воспитывать дисциплинированность. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера - преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер - преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать начинающих гимнасток, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами приобретает огромное значение интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру - преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учениками задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность на успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным. Для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий ученика. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, организовывать походы и тематические вечера, вечера отдыха и конкурсы самодеятельности, просмотр соревнований и их обсуждение, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у гимнасток.

### **Антидопинговые мероприятия.**

К средствам, которые используются в спорте для повышения спортивного мастерства, относятся: допинги, допинговые методы, психологические методы, механические факторы, фармакологические средства ограниченного использования, а также пищевые добавки и вещества.

К средствам, которые причиняют особый вред здоровью и подвергаются контролю, относятся допинги и допинговые методы (манипуляции). По фармакологическому действию допинги делятся на пять классов:

1. Психостимуляторы (амфетамин, эфедрин, фенамин, кофеин, кокаин и др.);
2. Наркотические средства (морфин, алкалоиды-опиаты, промедол, фентанил и др.);

3. Анаболические стероиды (тестостерон и его производные, метандростенолон, ретаболил, андродиол и многие другие), а также анаболические пептидные гормоны (соматотропин, гонадо-тропин, эритропоэтин);

4. Бета-блокаторы (анаприлин (пропранолол), окспренолол, надолол, атенолол и др.);

5. Диуретики (новурит, дихлотиазид, фуросемид (лазикс), клопамид, диакарб, верошпирон и др.).

Допинги являются биологически активными веществами, выделенными из тканей животных или растений, получены синтетически, как и их аналоги. Многие допинги входят в состав лекарств от простуды, гриппа и других заболеваний, поэтому прием спортсменом лекарств должен согласовываться со спортивным врачом во избежание неприятностей при прохождении допинг - контроля.

К допинговым методам относятся кровяной допинг, различные манипуляции (например, подавление процесса овуляции у женщин и др.). Биологическое действие в организме отдельных классов допингов разнообразно. Так, психостимуляторы повышают спортивную деятельность путем активации деятельности ЦНС, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что улучшает энергетику и сократительную активность скелетных мышц, а также снимают усталость, придают уверенность в своих силах, однако могут привести к предельному напряжению функций этих систем и истощению энергетических ресурсов. Наркотические вещества подавляют болевую чувствительность, так как являются сильными анальгетиками, и отдалают чувство утомления. Анаболические стероиды усиливают процессы синтеза белка и уменьшают их распад, поэтому стимулируют рост мышц, количества эритроцитов, способствуя ускорению адаптации организма к мышечной деятельности и процессов восстановления, улучшению композиционного состава тела. Бета-блокаторы противодействуют эффектам адреналина и норадреналина, что как бы успокаивает спортсмена, повышает адаптацию к физическим нагрузкам на выносливость. Диуретики, или мочегонные средства усиливают выведение из организма солей, воды и некоторых химических веществ, что способствует снижению массы тела, выведению запрещенных препаратов.

### **Требования по безопасности**

При проведении тренировочного процесса (занятия, тренировки, соревнования и т.п.) необходимо убедиться в наличии медицинского допуска у каждого спортсмена, проинструктировать их о необходимых мерах безопасности, профилактики травматизма, мерах по оказанию первой медицинской помощи.

Обучающимся с первых же дней посещения занятий необходимо неукоснительно соблюдать строгую дисциплину, требования правил техники безопасности, правила соревнований и указания тренера-преподавателя (руководителя соревнований), быть лично дисциплинированными, корректными, не создавать себе и иным лицам травмоопасных ситуаций.

Строго запрещается начинать и прекращать, а также уходить после окончания занятий (тренировки) без разрешения тренера-преподавателя.

Обучающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале. Нельзя начинать тренировочные занятия в зале после влажной уборки. Необходимо дождаться его полного высыхания.

Опасность представляют отдельные спортивные снаряды, конструкции с выступающими в зал частями, на которые кто-то из занимающихся может наткнуться и получить травму. Перед началом занятий тренеру необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм занимающимся: двери, окна, открытые в сторону зала т.д.

При проведении тренировочного занятия тренер-преподаватель должен иметь журнал учета работы, конспект или тезисный план занятия. Он обязан руководствоваться своей рабочей программой и инструкцией по технике безопасности при проведении занятий (соревнований) по художественной гимнастике.

Тренер-преподаватель должен строго дозировать физическую нагрузку в зависимости от возраста, пола, физической и технической подготовленности спортсменов.

### **Общие требования безопасности.**

1. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности и имеющие медицинскую справку о состоянии здоровья.

2. Обучающимся запрещается:

- приступать к занятиям непосредственно после приема пищи;
- приступать к занятиям художественной гимнастикой при незаживших травмах и общем недомогании;
- кричать и разговаривать в спортивном зале;
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки.

3. Обучающиеся должны:

- заходить в спортивный зал и выполнять упражнения только с разрешения тренера (тренера-преподавателя);
- бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях;
- уважительно относиться ко всем членам группы, персоналу, тренерам (тренерам-преподавателям), работающим в спортивной школе;
- иметь специализированную спортивную обувь и форму;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.
- следить за спортивными предметами индивидуального пользования, они должны соответствовать ростовым данным занимающихся и не иметь: мяч – проколов, обруч – переломов, скакалка – узлов и порывов;
- выполняя упражнения, соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- не выполнять сложные элементы без разрешения тренера-преподавателя, страховки;

- за несоблюдение мер безопасности обучающиеся могут быть не допущены или отстранены от участия в тренировке;
- случае травм и физических заболеваний предупредить тренера-преподавателя о причине невозможности посещения занятия. После травмы или заболевания необходимо предоставить медицинскую справку, с указанием диагноза и разрешением к посещению тренировочных занятий.

### **Требования безопасности перед началом занятий.**

1. Переодеваться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь, убрать волосы в тугую прическу.
2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (висящие сережки, часы, браслеты и т.д.).
3. Не оставлять в раздевалке ценные вещи.
4. По команде тренера встать в строй для общего построения.

### **Требования безопасности во время занятий.**

1. Внимательно слушать объяснения по выполнению упражнений и правильно их выполнять.
2. Быть внимательным при перемещении по спортивному залу.
3. Танцевальные движения выполнять на шагах, следить, чтобы пятка каждый раз становилась на пол.
4. Обращать внимание на правильную осанку: при выполнении упражнений спина должна быть прямой.
5. Избегать чрезмерного прогиба в шейном, грудном и поясничном отделах.
6. При наклонах в сторону опираться одной рукой о бедро.
7. Не наклонять чрезмерно туловище вперед, не заваливаться на большие пальцы ног.
8. Не выводить колени вперед, удерживать их над носками. Движения рук должны быть под контролем. Избегать чрезмерных растяжений и перегрузок в суставах.
9. Не выполнять высоких махов ногами (выше 90 градусов) и большого количества подскоков.
10. При выполнении упражнений с предметами соблюдать достаточный интервал и дистанцию.
11. При выполнении упражнений с мячом: - точно располагать центр тяжести тела над ним; - движения выполнять правильно; - контролировать перемещение мяча под собой.
12. При выполнении упражнений с обручем, булавами, скакалкой крепко держать предметы в руках, руки должны быть сухими.

### **Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

1. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи, получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера.

2. При получении другими обучающимися травмы немедленно сообщить о произошедшем тренеру (тренеру-преподавателю), при необходимости, помочь оказать первую помощь пострадавшему.

3. При появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании или возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера (тренера-преподавателя) покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

#### **Требования безопасности по окончании занятий.**

1. Под руководством тренера-преподавателя убрать предметы индивидуального пользования в чехлы, спортивный инвентарь в места его хранения. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и обувь.

2. Организованно покинуть место проведения тренировочных занятий.

При организации и проведении соревнований необходимо руководствоваться Положением о соревнованиях, правилами соревнований организатор (главный судья, главный секретарь, другое уполномоченное лицо) обязан проверить заявку с печатью командирующей организации и визой врача, документы, подтверждающие личность участников и, если это требуется в положении, справку с места учебы. Главный судья соревнований имеет право прервать соревнования, если возникла ситуация, угрожающая жизни и здоровью участников.

Организатор (руководитель) мероприятия обязан оказать первую медицинскую помощь или транспортировать участника в лечебное учреждение.



## Список литературы

1. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР. Авторы: Белокопытова Ж.А. - доцент кафедры гимнастики Киевского гос. института, канд. пед. наук, засл. тренер УССР; Карпенко Л.А. – доцент кафедры гимнастики, кандидат пед. наук; Романова Г.Г. – госсекретарь Федерации СССР по художественной гимнастике, 1991 г.
2. Аверкович Э.П., Плешкань А.В., Морозова Л.А. Организация и методика подготовки групповых упражнений в художественной гимнастике: Метод.рек.- М.:Изд-во ВНИИФК, 1989.-30с.
3. Аркаев Л.Я. Интегральная подготовка гимнастов (на примере сборной команды страны): Дис...канд.пед.наук. –СПб., 1994.-43с.
4. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.И. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике: Метод.рек.- М.: Изд-во ВНИИФК, 1989. -28 с.
5. Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Метод.рек. – СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 24с.
6. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. –М. –Л.: Искусство,1964.
7. Базарова Н.П. Классический танец. – Л.: Искусство, 1975.-184 с.
8. Белокопытова Ж., Карпенко Л., Романова Г. Художественная гимнастика: программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Киев, 1991
9. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Хореографическая подготовка в спорте: Метод.рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1990. – 20с.
10. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Особенности физической подготовки: Метод.рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. -34с.
11. Венгерова Н.Н., Федорова О.С. Средства классического экзерсиса на уроках хореографической подготовки в сложно-координационных видах спорта: Уч.-метод.пособие. – СПб.:Изд-воСПбГАФК, 2000. – 46с.
12. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореф.дис...канд.пед.наук. – СПб., 2003. – 20 с.
13. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: Учеб пособие. – М.: Всеросюфед.худ.гим.,2001. – 50с.
14. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: Метод.рек. – Л.: Изд-во ГДОИФК, 1989. – 24с.
15. Карпенко Л.А. Методика составления произвольных комбинаций, формирования творческих умений и музыкально-двигательной в художественной гимнастике: Метод.рек. – СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1994. -30 с.
16. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учеб.пособие. – СПб: Изд-во СПбГАФК, 2000. – 40 с.

17.Карпенко Л.А. Компоненты спортивного мастерства и основы обучения упражнениям художественной гимнастики: Уч.-метод.пособие. –СПбГАФК, 2002. – 40 с.

### **Интернет – ресурсы.**

Министерство спорта РФ	<a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a>
Министерство образования РФ	<a href="http://минобрнауки.рф/">http://минобрнауки.рф/</a>
Федерация художественной гимнастики Пензенской области	<a href="http://sportgymrus.ru">http://sportgymrus.ru</a>
Всероссийская федерация Художественной гимнастики	<a href="http://www.vfrg.ru/">http://www.vfrg.ru/</a>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890950

Владелец Кубарь Сергей Анатольевич

Действителен с 16.05.2024 по 16.05.2025